

فشار خون بالا یکی از بیماری‌های غیر واگیر است که به یک چالش مهم بهداشت عمومی و کوتاه شدن طول عمر بسیاری از مردم در سطح جهان تبدیل شده است.

فشار خون نیرویی است که خون بر روی دیواره رگ‌ها اعمال می‌کند. هر بار که قلب می‌تپد، خون را به درون شریان‌ها تلمبه می‌کند و این باعث ایجاد فشار خون می‌شود.

منظور از فشار خون بالا چیست؟ بطور کلی فشار خون ۸۰ . ۱۲۰ میزان فشار خون طبیعی برای اکثر افراد محسوب می‌شود. فشار خون بالاتر از ۱۰۰ . ۱۴۰ برای بالغین غیر طبیعی محسوب می‌شود و در نتیجه آن خطر بروز بیماری‌های قلبی - عروقی افزایش پیدا می‌کند .

علل:

معمولاً ناشناخته است. اما در برخی از مواقع در اثر مشکلات زیر ایجاد می‌شود:

- بیماری مزمن کلیه

- تنگی و گرفتگی عروق

- سن بالای ۶۰ سال

- چاقی، سیگار کشیدن، استرس

- وابستگی به الکل

- رژیم غذایی حاوی نمک یا چربی اشباع شده زیاد

- کم تحرکی

- ارث

علائم شایع:

معمولاً علامتی وجود ندارد مگر این که بیماری شدید باشد.

علائم زیر مربوط به بالا رفتن فشار خون به طور بحرانی هستند.

- سردرد، خواب آلودگی، گیجی

- کرختی و مور مور شدن دستها و پاها

- سرفه خونی، خونریزی از بینی

- تنگی نفس شدید

عوارض:

- سکته مغزی

- حمله قلبی

- نارسایی کلیه

- عوارض چشمی

برای داشتن زندگی سالم با وجود بیماری فشارخون بالا علاوه بر مصرف دارو، رعایت موارد زیر ضروری است:

اغلب افرادی که فشار خون بالا دارند دارای اضافه وزن نیز می‌باشند، بنابراین توصیه می‌شود که :

- از گوشت‌های چرب و پیه و کره و لبنیات پرچرب پرهیز نموده و بجای آن از گوشت مرغ و ماهی که

چربی اشباع شده کمتری نسبت به گوشت قرمز دارند استفاده نمایید .

سعی نمایید از غذاهای کم نمک استفاده کنید و یا حداقل سر سفره به غذای خود نمک اضافه ننمایید .

- بجای استفاده از روغن نباتی جامد، روغن حیوانی و دنبه و کره، از روغن‌های مایع مانند آفتاب گردان و زیتون استفاده نمایید .

- مصرف میوه ها و آب آنها را (به شرط اینکه خود تهیه کرده باشید) افزایش دهید بخصوص : زردآلو، موز، طالبی، آلوزرد، میوه های خشک مثل آلو و کشمش .

* غذاهایی که باید از آنها پرهیز نمایید :

گوشت های دودی و نمک سود، ماهی دودی شور و کنسرو شده، آجیل شور، سوسیس و کالباس، شیرینی های میوه ای و خامه ای، سبزیهای کنسرو شده، رب گوجه فرنگی، زیتون شور، خیار شور، و هر نوع شوری، پنیرهای شور، دوغ پرنمک، کشک، کره شور، سوبهای پودری و آماده، نانهای نمک دار، بیسکویت، جوش شیرین، خردل، سس گوجه فرنگی، ترد کننده های گوشت، پودر شربت و شکلات .

- از استعمال دخانیات جداً پرهیزید .

- سعی کنید عصبانی نشوید، به خود مسلط باشید و از رفتن به محیط های ناآرام، شلوغ و یا جاهایی که فکر می کنید شما را ناراحت می کند اجتناب ورزید .

فشار خون بالا



ورزش های افزایش دهنده انعطاف بدن (ورزش های کششی) و ورزش های تقویت کننده عضلات، باعث کاهش فشار خون می شوند .

بهترین ورزش ها برای این منظور، ورزش های هوازی می باشند. ورزش های هوازی، ورزش هایی هستند که موجب تشدید ضربان قلب و سرعت تنفس گردند .

دویدن آرام، پیاده روی، دوچرخه سواری، شنا و بسکتبال از جمله ورزشهای هوازی می باشند .

گردآوری و تهیه :

شهین کریمی (کتابدار بالینی)

کتابخانه م.آ.د امام رضا (ع) کرمانشاه

- چنانچه عصبانی شدید، چند نفس بلند بکشید و به خود یادآوری نمایید که سلامتی شما مهمتر است .

- چنانچه وزن اضافی دارید به تدریج وزن خود را با رژیم غذایی مناسب و ورزش منظم کاهش دهید .

- در برنامه روزانه خود حتماً زمانی را جهت ورزش اختصاص دهید. (حداقل ۳۰ دقیقه و به طور منظم و در روز های مشخص)

- سعی کنید دستگاه فشار سنج تهیه نموده و یکی از اعضاء خانواده تان طرز کار با آن را فرا گیرد .

- داروهای خود را به موقع مصرف نمایید و از قطع، کاهش و یا افزایش آن بدون مشورت با پزشک خود جداً خودداری نمایید.

- قرار ملاقات با پزشک خود را فراموش نکنید.

- در هر حال سرزنده به زندگی ادامه دهید و شاداب باشید.

برای کاهش فشار خون از ورزش های استقامتی مانند: پیاده روی، دویدن آرام، دوچرخه سواری و یا هر فعالیت سبکی که به مدت طولانی انجام گیرد، استفاده می شود و پس از ۴ تا ۶ هفته، ورزش های مقاومتی مانند: تمرین با وزنه های سبک به عنوان یک مکمل تمرینی به برنامه تمرینی بیمار اضافه می شود .

چه نوع ورزشی برای کاهش فشار خون بالا مناسب می باشد؟