



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

## نکات مهم برای پیشگیری و کنترل

### فشار خون بالا



## بسیج ملی کنترل فشار خون



۲۷ اردیبهشت تا ۱۵ تیر ماه ۱۳۹۸

معاونت بهداشت

دفتر مدیریت بیمار بهای غیر واگی

گروه قلب و عروق



## برای بیماری که مبتلا به فشار خون بالا است، چه توصیه و آموزش هایی را برای سازگاری با این مشکل پیشنهاد می کنید؟

- هر علامتی که برایتان غیر طبیعی بود، یادداشت کنید. بندرت فشار خون بالا همراه با علامت است. اما چون فشار خون بالا یک عامل خطر برای قلب است، پزشک ممکن است از علائمی مانند درد سینه یا تنگی نفس بپرسد. در صورت وجود این علامت ممکن است پزشک تصمیم به تغییر در درمان دارویی بگیرد.
  - اطلاعاتی مانند سابقه فامیلی در مورد فشار خون بالا، چربی خون بالا، سکنه مغزی یا دیابت در افراد خانواده برای پزشک مهم است. برای پاسخ این سوال هم از قبل آماده باشید.
  - لیست داروهای خود را (چه داروهای کاهنده فشار خون و یا داروهای غیر قلبی) به همراه داشته باشید.
  - در صورت امکان یکی از بستگان (ترجیحا " کسی که با شما زندگی می کند و اطلاعاتی از مشکلات شما دارد) را همراه خود داشته باشید. گاهی یادآوری همه نکاتی که باید به پزشک بگویید یا مطالبی که پزشک گفته است، برای انسان در یک شرایط و محیط ویژه مشکل است و لازم است یک نفر دیگر کمک کند و بعضی مطالب فراموش شده را به یاد شما بیاورد.
  - اگر در اجرای تغییرات سبک زندگی مشکلی دارید، یادداشت کنید. در طرح سوالات خود، چیزی را از پزشک پنهان نکنید و از وی کمک بگیرید. مطمئنا" پزشک شما راهنمایی های خوبی ارائه می دهد و اگر لازم باشد، از تخصص های دیگر کمک می گیرد.
- ۱- دارو ها را بخاطر عوارض احتمالی و یا به بهانه اینکه قرص ها تمام شده قطع نکنید و مرتب طبق دستور پزشک به مصرف دارو ادامه دهید. هر زمانی سوالی داشتید می توانید از پزشک و یا یکی از کارمندان بهداشتی درمانی بپرسید.
  - ۲- بطور دوره ای به پزشک خود مراجعه کنید. تنها خوردن قرص نیست که فشار شما را تنظیم می کند. بلکه رعایت رژیم غذایی، کاهش وزن و فعالیت بدنی منظم به همان اندازه مهم است. به پزشک مراجعه کنید و در باره این موارد هم مشاوره کنید.
  - ۳- استرس را مدیریت کنید: به کار و مشغله زیادی نه بگوئید. افکار منفی را از خود دور کنید. ارتباط اجتماعی و خانوادگی خود را تقویت کنید، صبور و به لطف بی انتهای خداوند امیدوار باشید.
  - ۴- تغییر سبک زندگی مشکل است. مخصوصا" زمانی که می بینید مدت ها رژیم غذایی را رعایت کردید، ولی تغییری مشاهده نشده است. بارها دیده شده است، افراد تحت رژیم غذایی، درست زمانی که به اثر گذاری شیوه زندگی نزدیک می شوند، شکیبائی خود را از دست می دهند و رژیم غذایی خود را رعایت نمی کنند. باید بدانید مشکل شما در یک شب بوجود نیامده است، سال هاست که همراه شماس است و شما هم باید برای مشاهده آثار مثبت تغییر سبک زندگی، شکیبیا باشید.
  - ۵- وقتی به پزشک مراجعه می کنید چون وقت ملاقات محدود است، بهتر است از قبل برای طرح سوالات خود آماده باشید. در اینجا اطلاعاتی که در این مورد کمک کننده است ذکر می شود.
- هر سوالی را که در ذهن دارید و می خواهید بپرسید از قبل یادداشت کنید.

## آموزش های لازم برای پیشگیری و کنترل فشار خون

بیش از ۵۰ درصد افراد بزرگسال بدون اینکه خود بدانند دچار فشار خون بالا هستند. فشار خون بالا علائم اختصاصی ندارد به همین دلیل بیماری فشاری خون بالا را قاتل بی صدا نام گذاشتند.



### عوامل خطر برای فشار خون بالا کدامند؟

**سن:** هرچه سن بالا تر رود خطر فشارخون بالا بیشتر است. در سنین میانسالی فشارخون بالا در آقایان شایعتر است. فشارخون بالا در خانم ها بعد از یائسگی بیشتر است.

**سابقه خانوادگی:** احتمال بروز آن برای فرزندان والدینی که بیماری فشار خون بالا دارند، بیشتر است.

**چاقی یا وزن بالا:** هرچه وزن بیشتر باشد. برای تغذیه و اکسیژن رسانی اندام ها خون بیشتری باید پمپ شود و هرچه حجم خون بیشتر شود، فشار وارد بر دیواره عروق بیشتر می شود.

**فعالیت بدنی ناکافی:** فردی که فعالیت بدنی کافی ندارد، اصولاً نسبت به فرد فعال تعداد ضربان قلب بالاتری دارد. هرچه تعداد ضربان بیشتر باشد قلب باید در هر انقباض سخت تر کار کند و نیروی وارد بر شریان ها بیشتر است. بی تحرکی خود موجب اضافه وزن و چاقی می شود.

**سیگار / تنباکو:** سیگار نه تنها فشار خون را سریع (و بطور موقت) بالا می برد، بلکه مواد شیمیائی آن به شدت به لایه داخلی دیواره عروق شریانی آسیب می رساند. این کار موجب تنگتر شدن شریان ها شده و فشار خون را بالا می برد.

**غذاهای پر نمک:** خوردن غذا های پر نمک موجب نگهداشتن مایعات در بدن می شود و با افزایش حجم خون فشار خون بالا می رود.

**کمبود پتاسیم در غذاهای روزانه:** پتاسیم موجب ایجاد تعادل میزان سدیم در سلولهای بدن می شود. اگر در غذای روزانه پتاسیم کافی نباشد و یا بدن ذخیره پتاسیمی نداشته باشد، سدیم در خون تجمع پیدا می کند.

**کمبود شدید ویتامین D در تغذیه:** کمبود ویتامین D با تاثیری که روی آنزیم های مترشحه از کلیه دارد می تواند روی فشارخون تاثیر بگذارد.

**مصرف الکل:** مصرف الکل موجب بالا رفتن فشار خون می شود.

**استرس:** استرس های شدید موجب بالا رفتن فشار خون می شوند، اگرچه این افزایش فشار خون گذرا است، اما اگر استرس ادامه یابد، می تواند بسیار فاجعه آمیز باشد. بعضی با خوردن بیشتر، مصرف سیگار یا مصرف الکل سعی می کنند بر استرس غلبه کنند که این کار ها فشار خون را بیشتر افزایش داده و اوضاع را وخیم تر می کنند.

**برخی بیماری های مزمن:** بیماری کلیه، دیابت، چربی خون بالا خطر فشارخون بالا را افزایش می دهند. گاهی هم بارداری در خانم ها با افزایش فشارخون همراه است.

### برای پیشگیری و کنترل فشاری خون بالا چه اقداماتی موثر است؟

مهمترین کاری که می تواند در پیشگیری و کنترل فشارخون بالا تاثیر گذار باشد، تغییر سبک زندگی است. چه فشار خون طبیعی داشته باشید، چه فشار خون شما بالا باشد، چه تحت درمان دارویی باشید یا خیر در هر حال باید با تغییر سبک زندگی نگرانی ارزشمند ترین سرمایه زندگی شما که سلامتی است، آسیب ببیند.

اقدامات زیر مواردی هستند که شما می توانید به عنوان تغییر سبک زندگی انجام دهید.

#### ۱- غذای سالم بخورید:

تلاش کنید در سبد غذایی خود مواردی را که در جلوگیری از فشارخون بالا موثرند بگنجانید. این غذا ها شامل میوه ها، سبزیجات، غلات و غذاهای کم چرب هستند. از چربی های اشباع شده پرهیز کنید. سعی کنید از مواد غذائی دارای پتاسیم هم استفاده کنید. کشمش، زرد آلو، آرد سویا و سبوس

گندم، گوجه فرنگی، موز، طالبی و پرتقال مواد غذائی هستند که پتاسیم بالائی دارند.

#### ۲- نمک را در غذای خون کم کنید.

از خوردن غذاهای کنسروی پرهیز کنید. نمکدان را از سفره غذائی حذف کنید. از غذاهائی آماده (Fast food) کمتر استفاده کنید. از خوردن ترشیجات که نمک بدان افزوده شده اجتناب کنید. سعی کنید در طبخ روزانه نمک را کم کنید.

#### ۳- وزن خود را در حدود طبیعی نگهدارید.

اگر اضافه وزن دارید، حتی اگر حدود ۲/۵ کیلو وزن کنید، فشار خون شما را پائین می آورد.

#### ۴- فعالیت بدنی خود را افزایش دهید.

فعالیت بدنی منظم می تواند فشار خون شما را پائین بیاورد و وزن شما را تحت کنترل در آورد. انجام حد اقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی منظم و با شدت متوسط (طوری که باعث عرق کردن و افزایش ضربان قلب و تنفس شود ولی در حدی که بتوانید صحبت کنید) را جزء برنامه روزانه خود قرار دهید.

#### ۵- سیگار را کنار بگذارید.

باور داشته باشید که سیگار سلامتی شما را به شدت تهدید می کند. شما فقط به خودتان تعلق ندارید. شما متعلق به یک خانواده هستید. در حالیکه می دانید سیگار یک کشنده بی صدا است، سزاوار نیست خانواده ای را از لذت در کنار شما بودن محروم کنید. شما باید در کنار خانواده بودن را به مصرف سیگار ترجیح دهید. پس فعالانه سعی کنید از راهنمایی های کارکنان بهداشتی درمانی و پزشکان برای ترک سیگار استفاده کنید.

#### ۶- استرس را مدیریت کنید.

تا جایی که می توانید استرس خود را کاهش دهید. روشهایی مانند آرامش سازی یا مراقبه (ریلکسیشن)، تنفس های عمیق و خواب کافی می توانند بسیار تاثیر گذار باشند. در کنار این ها مواد آموزشی هم هستند که می توانند در افزایش آگاهی شما بسیار موثر باشند.

#### ۷- فشار خون خود را بطور دوره ای کنترل کنید.

در سن میانسالی اگر فشار خون بالائی ندارید هر ۲ سال اقدام به اندازه گیری فشارخون کنید. از ۵۰ سالگی هر سال و در صورتی که در مرز فشارخون بالا (پیش فشارخون بالا) هستید، ضمن این که مواظب رعایت رژیم غذایی و فعالیت بدنی خود هستید، در هر ویزیت پزشک و حداکثر سالانه فشارخون خود را کنترل کنید .