

فشار

پر فشاری خون (فشار خون بالا)



پر فشاری خون (فشار خون بالا)

- یکی از مهمترین عوامل خطر بروز بیماری های قلبی عروقی
- شایعترین عامل بروز نارسائی قلبی و سکتة مغزی در بسیاری از کشورها و شایعترین عامل ایجاد نارسائی کلیه است .
- نیمی از بیمارانی که فشار خون دارند درمان نمی شوند و فشار خون آنهائی که درمان می شوند بطور مناسب کنترل نشده است .



تعریف فشار خون :

نیرویی است که خون بر دیواره رگ هائی که در آن جریان دارد وارد می کند.

• متناسب با بالا رفتن میزان فشار خون خطر مرگ و میر در اثر بیماریهای قلبی عروقی افزایش می یابد.

• در افراد بالغ فشار خون ماکزیمم یا سیستولی ۱۴۰ میلی متر جیوه یا بالاتر و فشار خون مینیمم یا دیاستولی ۹۰ میلی متر جیوه یا بالاتر پرفشاری خون محسوب می شود.

• هدف از تشخیص و درمان پرفشاری خون کاهش احتمال بروز بیماریهای قلبی عروقی است . لذا طبقه بندی سطح فشار خون در تعیین خطر ابتلاء به بیماریهای قلبی عروقی مهم است :



طبقه بندی فشار خون برای بزرگسالان بیشتر از ۱۸ سال

پرفشاری خون	ماکزیمم یا سیستولیک	یا	مینیمم یا دیاستولیک
درجه ۱	۱۴۰ - ۱۵۹	یا	۹۰ - ۹۹
درجه ۲	۱۶۰ - ۱۷۹	یا	۱۰۰ - ۱۰۹
درجه ۳	> ۱۸۰	یا	> ۱۱۰



گروه های پرخطر

- شیوع پرفشاری خون به سن ، جنس و نژاد بستگی دارد.
- در سیاه پوستان بالاتر از سفید پوستان است .
- قبل از ۵۵ سالگی در زنان کمتر از مردان است .
- در بسیاری کشورها از هر ۴ نفر یک نفر مبتلا به پرفشاری خون می شود.



فاکتورهای خطر قابل کنترل

وزن: وقتی وزن افزایش می یابد، خطر ایجاد فشار خون بالا نیز افزایش می یابد.

مصرف الکل: مصرف مداوم نوشابه های الکلی، فشارخون را افزایش میدهد.

نمک: بدن بسیاری از افراد نسبت به نمک مصرفی حساس است. ما به خوردن هر چه بیشتر نمک گرایش داریم. هم به شکل آشکار مانند چیپس، بادام زمینی، خیار شور، آجیل و... و هم به شکل پنهان مثل غذاهای کنسروی، انواع سسهاو...





کشیدن سیگار: سیگار کشیدن تاثیر زیادی بر فشار خون دارد. نیکوتین موجود در سیگار باعث کوچکتر شدن رگهای خونی شده و این جمع شدن و فشردگی سبب افزایش فشار خون می شود.

داروهای خوراکی جلوگیری از بارداری: در بعضی از زنان که این داروها را مصرف می کنند، افزایش فشار خون دیده شده است.

سرکوب کردن عصبانیت: مطالعات جدید نشان می دهد، افرادی که عصبانیت و ناامیدی را در خود زیاد نگه می دارند، به داشتن فشار خون و مشکلات قلبی گرایش بیشتری نشان می دهند

شیوه زندگی بی تحرک: بدون ورزش مرتب، رگهای خونی و ماهیچه ها در بدن شروع به از دست دادن حالتشان خواهند کرد و نتیجه غالباً یک فشار خون بالا است. بعلاوه ورزش نکردن مرتب می تواند در اضافه وزن دخالت داشته باشد.



علائم پرفشاری خون

- مهمترین مشخصه بی علامتی آن است لذا مهمترین مانع در تشخیص و کنترل فشارخون بالا در جامعه نداشتن علامت می باشد.
- سردرد صبحگاهی ، سرگیجه و تاری دید
- علائم بروز عوارض قلبی ، مغزی یا کلیوی



اقدامات پیشگیری و کنترل

• اندازه گیری مرتب فشارخون هر ۲ سال یکبار

• رعایت رژیم غذایی سالم ، کاهش مصرف نمک و محدودیت مصرف

چربی های اشباع شده و کلسترول

• افزایش مصرف میوه و سبزی های تازه

• تعدیل میزان مصرف کالری و پیشگیری از چاقی

• افزایش فعالیت بدنی

• دوری از دود سیگار



فشار خون بالای غیر کنترل شده می تواند منتهی به موارد زیر شود:

• **آسیب به عروق** : آسیب به عروق موجب سخت و ضخیم شدن شریان ها (آترواسکلروزیس) می شود که می تواند منتهی به سکته، حمله قلبی و یا سایر عوارض شود .

• **اتساع موضعی شریان ها** : افزایش فشار خون منجر به ضعیف و متورم شدن عروق می شود و اتساع شریانی شکل می گیرد. اتساع شریانی نیز تهدید کننده زندگی است .

• **نارسایی قلبی** : در نتیجه ی پمپاژ خون با فشار بالا در عروق، ماهیچه قلب ضخیم خواهد شد. نهایتاً ماهیچه ضخیم شده قلب به سختی خون کافی برای بر آورد نیازهای بدن را پمپاژ می کند که می تواند منتهی به نارسایی قلبی شود



فشار خون بالای غیر کنترل شده می تواند منتهی به موارد زیر شود:

• **پارگی عروق خونی مغز:** فشار خون بالا در شریان ها منتهی به کاهش جریان خون در مغز و یا پارگی عروق خونی در مغز و نهایتاً سکته مغزی می شود.

• **تنگ و باریک شدن عروق خونی کلیه :** که می تواند از عملکرد طبیعی کلیه ها جلوگیری کند .

• **ضخیم شدن، باریک شدن و یا پارگی عروق خونی چشم ها :** که منتهی به از دست دادن بینایی می شود .



چه غذاهایی مفید هستند ؟

• عموماً اعتقاد پزشکان به این است که افراد دچار پرفشاری، نیاز به کاهش دریافت سدیم دارند. پتاسیم و کلسیم اضافی نیز می‌تواند به کاهش فشارخون کمک کند.

• موز، زردآلو، انجیر، گریپ‌فروت، هلو، انگور و آلو میوه‌هایی سرشار از پتاسیم هستند و سیب‌زمینی، سیر، براكلی، کدو سبز، قارچ و گوجه‌فرنگی و سبزی‌ها سرشار از پتاسیم هستند. حبوبات نیز از این نظر غنی‌اند.

• میوه‌ها و سبزی‌ها دارای مقدار کم سدیم هستند و باید به وفور مصرف شوند.



چه غذاهایی مفید هستند؟

- گوشت و مرغ طبخ شده بدون نمک برای افراد دچار پرفشاری توصیه می‌شود.
- برای معطر کردن گوشت می‌توان از سبزیهای معطر، ادویه‌ها و میوه‌ها استفاده کرد.
- دانه کنجد و سبزی‌های برگ سبز، منابع کم سدیم و تامین کننده کلسیم هستند.
- ماهی تازه، منجمد یا کنسرو شده بدون آب نمک خوب هستند.



چه غذاهایی مضر هستند؟

• از سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، برگرها و سایر فرآورده‌های گوشتی به علت دارا بودن مقادیر بالای سدیم باید پرهیز کرد. سبزی‌های کنسرو شده در آب نمک، زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات شور نیز نباید مصرف شوند. ماهی دودی یا کنسرو شده و تن ماهی سرشار از سدیم هستند.

• سس‌ها، سوپ‌ها، قرص‌های گوشت، کنسرو لوبیا و سایر غذاهای آماده مصرف می‌تواند سبب تشدید بیماری شود.

• مصرف الکل با فشار بالا ارتباط داشته و می‌تواند سبب تشدید بیماری شود.

• مواد حاوی کافئین از قبیل قهوه، چای، نوشابه‌های کولا و شکلات، سبب افزایش فشار خون می‌شوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند.



چند نکته :

• کاهش وزن و حفظ وزن طبیعی از ارکان اساسی هر برنامه طراحی شده جهت مقابله با پرفشاری هستند.

• نیاز روزانه یک فرد بزرگسال به نمک یک دهم قاشق چای خوری است. مقادیر بیشتر نمک فقط در شرایط آب و هوایی گرم و یا در طول شیردهی لازم است. در این موارد یک قاشق چای خوری نمک کافی خواهد بود.

• برای کاهش فشارخون پیاده روی سریع ۳۰ تا ۴۵ دقیقه در روز و ۳ تا ۵ بار در هفته توصیه می شود.

• مصرف سیگار سبب تشدید پرفشاری شده بنابراین توصیه به ترک سیگار می شود.



تهیه و تنظیم:

**مرکز آموزشی درمانی نمازی
واحد آموزش ضمن خدمت**