



"فشارخون را جدی بگیریم" راهنمای آموزشی فشارخون برای مردم

آشنایی با فشارخون بالا

به دلیل فراوانی بیماری فشارخون بالا و از طرفی خطرات زیاد این بیماری در سلامت بدن، لازم است در مورد فشارخون آگاهی مناسب داشته باشیم. اغلب افراد تا حدودی با این معضل آشنایی دارند و این بیماری معمولاً در عضوی از خانواده و یا در فامیل و دوستان وجود دارد. با وجود این، بیماری فشارخون قابل پیشگیری است و یا در صورت ابتلا به آن قابل کنترل است. این متن، اطلاعاتی در مورد اهمیت فشارخون، چگونگی اندازه گیری فشارخون، علل ایجاد فشارخون و عوامل موثر در پیشگیری و کنترل فشارخون ارائه می دهد.

خودمراقبتی

نگاهی به عوامل خطر در افزایش فشارخون

بدون شک عوامل قابل تغییری (از قبیل رژیم غذایی نامناسب، کم تحرکی و فشار روانی) می تواند شما را در معرض افزایش فشارخون قرار دهد. تا حالا شده از خودتان این سوالها را بپرسید:

- آیا من فعالیتم کمتر از آن چیز است که باید در یک روز باشد؟
- آیا اضافه وزن دارم؟
- آیا غذایی که می خورم سالم است؟ آیا نمک زیاد مصرف می کنم؟ آیا غذاهای سرخ کردنی زیاد می خورم؟...
- آیا شیوه زندگی من پر از فشار روانی است؟
- سیگار می کشم؟
- مشروبات الکلی مصرف می کنم؟

اگر جوابتان به هر یک از سوالات بالا مثبت باشد، پس شما در معرض افزایش فشارخون قرار دارید.

اما

اگر فشار روانی را در زندگی خود کاهش دهید و این عوامل قابل تغییر را تحت کنترل بگیرید، می توانید احتمال افزایش فشارخون را در خود کاهش دهید.

فشارخون خود را به طور جدی کنترل کنید....

شناخت بهتر فشارخون بالا: اندازه گیری فشارخون بطور دقیق راهنمایی است برای شناختن فشارخون.

✓ **بی علامت بودن فشارخون:** اکثر افراد مبتلا به فشارخون، احساس بیمار بودن ندارند و سالم بنظر می رسند. خیلی از مردم زمانی از وجود فشارخون بالا مطلع می شوند که پزشک فشارخون آنها را اندازه می گیرد یا دچار عوارض فشارخون بالا شده اند. مثلاً بدنبال سخته ی قلبی، مغزی

یا کاهش بینایی متوجه می شوند که فشار خون آنها بالا بوده است.
فشار خون بالا اغلب هیچ علامتی ایجاد نمی کند حتی اگر شدید باشد. شما ممکن است سالها فشار خون بالا داشته باشید و از وجود آن بی اطلاع باشید. به همین دلیل به فشار خون بالا، قاتل خاموش هم می گویند. تنها کاری که می توانید برای اطلاع از فشار خون بالا در خودتان انجام دهید، اندازه گیری فشار خون است. به همین دلیل است که اندازه گیری فشار خون در معاینات دوره ای، الزامی است.

**اما اگر فشار خون علامت دار شود، چه علائمی ایجاد می کند؟
علائم هشدار دهنده عبارتند از:**



- سردرد
- سرگیجه
- گیجی
- تاری دید
- خستگی
- درد قفسه سینه
- تپش قلب
- خونریزی از بینی
- ادرار کردن بیش از یکبار در طول شب
- سخن گفتن نامفهوم (علائمی از سکته مغزی).

اما فراموش نکنید که فشار خون بالا معمولاً علامتی ایجاد نمی کند؛ حتی اگر شدید باشد. به عبارت دیگر بر خلاف تصور خیلی ها، شایع ترین علامت پرفشاری خون، بی علامتی است!

✓ **شانس بروز فشار خون بالا:** در ایران، تقریباً یک نفر از هر پنج نفر مبتلا به فشار خون بالاست.
✓ **اهمیت فشار خون بالا:** مشاهدات زیادی وجود دارد که نشان می دهد دیابت همراه با زندگی کم تحرک، سبب افزایش خطر ابتلا به فشار خون بالا می شود. مطالعات حاکی از آن است که نمک رژیم غذایی بر افزایش خطر ابتلا به بیماری فشارخون موثر است. فشار خون بالا دلیل اصلی بروز بیماریهای قلبی-عروقی است و دلیل رخ دادن بیش از نصف سکته ها و نیمی از بیماریهای قلبی-عروقی است. فشار خون بالا باعث ایجاد سکته ها و حملات قلبی، بزرگترین علت مرگ در دنیا است.
در کل، چاقی، اضافه وزن، فشار خون بالا، فعالیت بدنی ناکافی، چربی خون بالا، و اعتیاد، پنج عامل خطری هستند که بالاترین نسبت بار بیماریها را تشکیل می دهند. میزان اضافه وزن، چاقی و کم فعالیت در ایران نیز در سالهای اخیر افزایش داشته است.



مفاهیم فشار خون و بالا بودن آن

✓ **تعریف فشار خون بالا، علل و علایم آن:** فشار خون نیرویی است که خون هنگام چرخیدن در بدن شما، به دیواره ی سرخرگها (رگ هایی که حاوی خون تمیز است) وارد می کند. وقتی رگها تنگ یا سفت می شوند، این نیرو افزایش می یابد و به قلب فشار بیشتری وارد می کند؛ زیرا قلب باید خون را به کل بدن برساند. وقتی این نیروی وارد شده به سرخرگهای شما خیلی افزایش می یابد، گفته می شود شما «فشار خون بالا» دارید.

✓ معنی اعداد فشار خون و چگونگی اندازه گیری آن

فشار خون با دو عدد توصیف می شود. عدد بالاتر (که فشار سیستولیک یا حداکثر نام دارد) و عدد پایین تر (که فشار دیاستولیک یا حداقل نام دارد). فشار خون بالا بر اساس یک نوبت اندازه گیری فشار خون تشخیص داده نمی شود و حتماً باید در دو یا چند نوبت اندازه گیری شود و بالا بودن فشار خون توسط پزشک تشخیص داده می شود. درکل، برای افراد بالغ ۱۸ ساله و بالاتر، فشارخونی که در حد ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه (که در بین مردم چهارده روی نه مصطلح است) یا بیشتر باقی می ماند، فشار خون بالا در نظر گرفته می شود.

وجود هر کدام از این عددها برای تشخیص فشار خون بالا کافی است. مثلاً اگر فشار دیاستولیک (حداقل) کسی مساوی یا بالاتر از 90 میلی متر جیوه باشد، ولی فشار سیستولیک (حداکثر) مثلاً 120 میلی متر جیوه داشته باشد، باز هم مبتلا به فشار خون بالا است. اما باید بدانید برای کسانی که قند خون بالا (دیابت) یا بیماری مزمن کلیه دارند، فشار خون بیشتر از ۱۳۰/۸۰ هم بالا محسوب می شود.

فشار خون توسط دستگاه فشارسنج اندازه گیری می شود. این دستگاه کیسه ای دارد که روی بازو بسته می شود. این کیسه پر از هوا می شود و سپس خالی می شود تا زمانی که صدای عبور خون از رگ شنیده شود، فشار سیستولیک (حداکثر)، فشاری است که در زمان تپیدن قلب ایجاد می شود و فشار دیاستولیک (حداقل)، فشاری است که در زمان استراحت قلب (بین ضربانها) ایجاد می شود.

✓ عدد فشار خون طبیعی:

فشار خون کمتر یا مساوی ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه طبیعی در نظر گرفته می شود. کسانی که فشار خون بالاتر بین ۱۲۰ تا ۱۳۹ میلی متر جیوه دارند یا فشار خون دیاستول بین ۸۰ تا ۸۹ میلی متر جیوه دارند (یعنی کسانی که پیش فشار دارند که در این مورد صحبت می کنیم)، اگر تغییری در رژیم غذایی و شیوه ی زندگی خود ندهند، در آینده در معرض ابتلا به فشار خون بالا خواهند بود.

✓ معنی پیش فشار چیست؟

کسانی که فشار خون بین ۱۲۰/۸۰ تا ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه دارند پیش فشار خون بالا دارند (یعنی احتمال زیادی برای ابتلا

به فشارخون بالا وجود دارد) که می تواند پیامد پزشکی داشته باشد و نیاز به معالجه و راهنمایی دارند. اگر شما جز این افراد هستید یس:

لازم است روش زندگیتان را تغییر دهید تا این عدد تا حد معمول کاهش پیدا کند. شاید عبارت «پیش فشارخون بالا» ناراحت کننده باشد. در واقع شما در شروع بروز این مشکل هستید اما هنوز دچار آن نشده اید. حقیقت این است که تغییر در شیوه زندگی در حالت پیش فشار خون بالا ممکن است حتی از پی آمدهای بد حالت فشارخون بالا نیز جلوگیری کند.

دقت کنید که:

پایین آوردن فشار خون حتی به میزان اندک در مرحله پیش فشارخون بالا منجر به کاهش بیماریها و مرگ در نتیجه فشار خون بالا خواهد شد.

نکته: پیش فشار (فشار خون بین 120/80 تا 140/90 میلی متر جیوه) یعنی اینکه خطر وجود دارد اما هنوز جدی نشده است.

مدت زمان لازم برای اندازه گیری فشارخون

اندازه گیری فشار خون درد ندارد، فقط چند دقیقه طول می کشد اما می تواند جان شما را نجات دهد.

تاثیر رویوش سفید پزشک و پرستار بر فشارخون و بررسی عوامل قابل تغییر دیگر

هنگام کنترل فشار خون یک فرد مراجعه کننده توسط پزشک، پرستار و یا هر فردی از کارکنان بهداشتی و درمانی ممکن است مختصری اضطراب در مراجعه کننده ایجاد گردد. این پدیده طبیعی است، اما به مقدار جزیی روی فشارخون اندازه گیری شده تاثیر دارد و فشار خون بالاتر نشان داده می شود.

فشار خون در هر فردی نوسان زیادی دارد. دلایلی برای این نوسانات وجود دارد مثل:

- در طول خواب فشار خون رو به کاهش است.
- زمانی که شما بیدار می شوید فشار خون به سرعت افزایش پیدا می کند.
- تنفس و ضربان قلب در فشار خون تاثیر دارد.
- فعالیت فکری و جسمی در فشار خون بی تاثیر نیست.
- در طول شب فشار خون در میان افراد سالخورده و در بیماران قندی کمتر است.
- سیگار کشیدن و مصرف الکل باعث افزایش فشار خون می شود.
- کم خوابی فشار خون را افزایش می دهد.
- هنگام اجابت مزاج (مثلا زور زدن) یا مثانه پر از ادرار، فشار خون را بالا می برد.

فواید اندازه گیری فشارخون در منزل

در بعضی حالات اندازه گیری فشار خون در منزل مفید است، بعضی از افراد در زمان ملاقات با پزشک فشار خون بالا دارند اما در منزل فشار خون طبیعی دارند. به این حالت «فشار خون بالای ناشی از

روپوش سفید» گفته می شود. برای تشخیص این حالت اندازه گیری فشار خون در منزل مفید است. گاهی در ابتدای شروع درمان هم اندازه گیری فشارخون در منزل به شما و پزشکتان کمک می کند تصمیمات مناسبتری بگیرید. بنابراین نحوه استفاده از دستگاه فشارسنج را از پرستاران یا پزشک خود یاد بگیرید و فشار خون خود را همراه با ساعت و تاریخ در یک دفترچه یادداشت کنید.

با اندازه گیری فشار خون در خانه می توانید:

- اول از همه به خود و سلامتی خود توجه کنید و در امر ارتقای سلامت خود شریک شوید.
- متوجه شوید که آیا افزایش فشار خونتان دایمی است و یا گاهی به دلایل مختلف ایجاد می شود.
- با تکرار اندازه گیری فشار خونتان متوجه می شوید که آیا درمان شما کارایی داشته است یا خیر.

✓ ابزار اندازه گیری فشارخون:

چندین وسیله برای اندازه گیری فشار خون در خانه وجود دارد:

دستگاه های اندازه گیری فشارخون:

• دستگاه اندازه گیری فشار خون جیوه ای: هر زمانی که می خواهید فشار خون را اندازه بگیرید توجه داشته باشید که جیوه روی صفر باشد. البته برای استفاده از این دستگاه باید مهارت لازم را داشته باشید.

• دستگاه اندازه گیری فشارخون عقربه ای: برای استفاده از این دستگاه نیز باید مهارت لازم را داشته باشید.

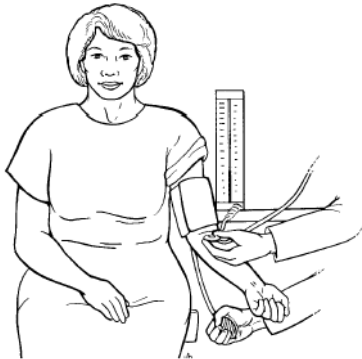
• دستگاه فشارخون دیجیتالی: این دستگاه برای استفاده در خانه راحت تر است.

حتماً نتیجه بدست آمده دستگاه فشار خون را (حتی مواردی که قابل اعتمادند) با نتیجه فشار خون خود که در مطب دکتر بدست آمده مقایسه کنید چون درستی عدد بدست آمده بسیار مهم است.

حطور فشار خونتان را به طور دقیق اندازه گیری کند؟

قوانین ساده برای اندازه گیری صحیح فشار خون اینها هستند:

- ⊗ نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشار خون سعی کنید سیگار یا چای و یا قهوه استفاده نکنید، مثانه خالی باشد، ناشتا نباشید، فعالیت بدنی شدید انجام نداده باشید.
- ⊗ اگر دستگاه شما از نوعی است که کیسه هوا دارد باید عرض کیسه به اندازه سه چهارم طول بازو شما باشد. به این معنی که افراد با بازوان بزرگ نیاز به کیسه بزرگتری نسبت به کودکان با بازوان کوچک دارند.



- ④ وضعیت نشستن و حرکت تان بسیار مهم است. به حالت نشسته روی صندلی تکیه دهید و شانه هایتان را صاف نگه دارید به طوری که دسته صندلی هم سطح قلبتان قرار گیرد.
- ④ پاهایتان را آویزان نکنید و زیر کف پا تکیه گاه قرار دهید.
- ④ برای چند دقیقه قبل از اندازه گیری فشار خونتان، در همین حالت راحت بنشینید و کاملاً استراحت کنید.
- ④ در زمان اندازه گیری سعی کنید صحبت نکنید و آرامش داشته باشید. اگر دچار آشفتگی روحی و یا ناراحتی خاصی هستید حتماً فشارخونتان را پس از عادی شدن وضعیت روحیتان مجدداً اندازه بگیرید.
- ④ تا زمانی که در این حالت نشسته اید فشار خون باید اندازه گیری شود به خصوص اگر سابقه سرگیجه حین ایستادن دارید.

● نکته: اگر فشار خون با دستگاه جیوه ای اندازه گیری شود و عددی بالاتر از 180/110 میلی متر جیوه نشان دهد هر چه سریعتر به پزشک مراجعه کرد.

تشخیص دادن مشکلات و وسایل پزشکی

- خراب بودن دستگاه فشار خون می تواند باعث اندازه گیری اشتباه فشار خون شود. اگر می خواهید فشار خون درست اندازه گیری شود پس باید مطمئن شوید که دستگاه شما درست عمل می کند. در این صورت باید هر چند ماه یکبار نتایج حاصله از اندازه گیری فشار خون در خودتان را با نتایج حاصله از اندازه گیری توسط پزشک و پرستار تیم خانواده مقایسه کنید. یا از آنها بخواهید دستگاه شما را کنترل کنند. در کل باید بدانید که:
- اندازه کیسه دستگاه فشارسنج باید استاندارد و متناسب با اندازه بازوی شما باشد. اگر بازوی پهنی دارید باید از دستگاه اندازه گیری فشار خونی استفاده کنید که کیسه بزرگی دارد و برای بازوی شما مناسب است.
 - کیسه ای که برای بازوی شما خیلی باریک باشد، عدد فشارخون را بالاتر نشان می دهد.
 - کیسه ای که برای بازوی شما خیلی پهن باشد عدد فشارخون را پایین تر نشان می دهد.
 - دقت کنید که: در حین اندازه گیری فشارخون، دست با قلب در یک سطح قرار گیرد. اگر دست بالاتر از قلب قرار گیرد عددی را که نشان می دهد کمی پایین تر از عدد واقعی است و اگر پایین تر از قلب قرار گیرد عددی که نشان می دهد کمی بیشتر از عدد واقعی است.
 - پشت شما باید تکیه گاه باشد و پاها آویزان نباشد یعنی روی زمین قرار داده شود. باید روی صندلی راحت بنشینید نه روی صندلی پایه بلند.

✓ علت ایجاد فشار خون بالا

- در اکثر موارد (حدود 95% موارد)، علت ایجاد فشار خون مشخص نیست؛ اما بعضی عوامل ممکن است خطر ایجاد فشار خون بالا را افزایش دهند. این عوامل عبارتند از:
- ❑ **علل ارثی:** معمولاً فشار خون بالا در خانواده ها به ارث می رسد. بنابراین اگر در افراد درجه یک خانواده کسی مبتلا به فشار خون بالا باشد، احتمال ابتلای اعضای دیگر بیشتر میشود.
 - ❑ **نژاد:** نژاد سیاه پوست فشار خون بالاتری نسبت به افراد سفید پوست دارند.
 - ❑ **سن:** همچنان که سن شما بالاتر می رود، احتمال بروز فشار خون بالا بیشتر می شود.
 - ❑ **چاقی:** افرادی که وزن بالاتر از حد طبیعی دارند، شانس بیشتری برای ابتلا به فشار خون بالا دارند
 - ❑ **فعالیت بدنی کم:** زندگی کم تحرک منجر به افزایش وزن میشود که عامل خطر برای فشار خون بالا است.
 - ❑ **مصرف الکل**
 - ❑ **مصرف نمک زیاد:** استفاده از نمک باعث بالا رفتن فشار خون می شود.
 - ❑ **مصرف دخانیات (سیگار و تنباکو)**
 - ❑ **مصرف قرص ضد بارداری خوراکی:** بانوانی که از قرص ضد بارداری خوراکی استفاده می کنند، احتمال بیشتری برای ابتلا به فشار خون بالا دارند مخصوصاً اگر همزمان سیگار بکشند.
 - ❑ **جنس:** تا سن 45 سالگی، فشار خون بالا در مردان شایعتر است. در 45 تا 54 سالگی خطر در دو جنس برابر است. بعد از 54 سالگی، خطر ابتلا به فشار خون بالا در زنان بیشتر می شود.
 - ❑ **بیماریهای دیگر:** ابتلا به دیابت یا بیماری مزمن کلیه یا چربی خون بالا، بیماری تیروئید، بیماری غدد فوق کلیه، احتمال بروز فشار خون بالا را بیشتر می کنند.
 - ❑ **کمبود پتاسیم، منیزیم، کلسیم**
 - ❑ **استرس و فشار عصبی**
 - ❑ **رژیم غذایی پر نمک و سرشار از چربی های اشباع شده**
 - ❑ **عدم مصرف یا مصرف ناکافی سبزی و میوه جات**
 - ❑ **اثر برخی داروها:** شایع ترین داروهایی که باعث بالا رفتن فشار خون می شود شامل: داروهای سرماخوردگی، ضد حساسیتها، داروهای ضد میگرن و داروهای ضد اشتهاست. همچنین مصرف قرص های روانگردان که امروزه در بین برخی جوانان رواج دارد، باعث افزایش فشار خون ناگهانی می شود که بسیار خطرناک و گاهی مرگ آور است.

نکته ی مهم: هرچه فردی تعداد بیشتری از این عوامل خطر را داشته باشد، احتمال بروز فشار خون بالا نیز در وی بیشتر می شود.

✓ خطر فشار خون بالا

در بیمارانی که فشار خون بالا اگر تنظیم و کنترل نشود، می تواند به بسیاری از اعضای بدن شما از جمله رگ های مغزی، کلیه ها، قلب و



چشم آسیب وارد کند. بار کاری قلب را زیاد می کند و در طی زمان، قلب بزرگتر و ضعیفتر می شود؛ احتمال بروز سکتة قلبی نیز افزایش می یابد. مراقبت منظم و کنترل دقیق فشار خون، خطر بروز این عوارض را کاهش می دهد. به همین دلیل شما باید توصیه های پزشک خود را به طور دقیق عمل کنید و همه داروهای تجویز شده را مصرف کنید.

این بخش اقدامات مهمی است که باید انجام دهید:

اقدامات:

موضوع: تشخیص فشار خون بالا

✓ اقدام لازم برای دانستن وضعیت فشار خون خود: در صورت مراجعه به پزشک، درخواست کنید فشارخون شما را اندازه گیری کند. عدد فشارخون خود را سوال کنید. دانستن عدد فشار خون مثل دانستن عدد سنتان ضروری است.

✓ اقدام لازم برای کسی که فشار خون سیستول (حداکثر) وی از حد 140 میلی متر جیوه یا فشار خون دیاستول (حداقل) از 90 میلی متر جیوه بالاتر است: حتماً مراجعه ی مجدد به پزشک داشته باشید و باز هم فشار خون خود را اندازه گیری کنید. اگر برای بار دوم فشارخون شما بالا بود، حتماً توصیه های درمانی پزشک را دنبال کنید.

✓ اقدام لازم برای کاهش خطر و پیشگیری از ابتلا به فشار خون بالا

- کم کردن مصرف نمک (کل نمک موجود در غذاهایی که در روز مصرف می شود نباید بیش از یک قاشق چایخوری باشد).
- ورزش و فعالیت بدنی منظم.
- حفظ وزن بدن در وضعیت مطلوب.
- اگر سیگار می کشید، سیگار را ترک کنید.

• دقت کنید: خوردن دارو به معنای مجوزی برای خوردن مواد غذایی پر نمک و پرچرب نیست. دارو و رژیم غذایی در کنار هم اثربخش ترند.

موضوع: درمان فشار خون بالا

اقدامات مورد نیاز برای کنترل بهتر فشار خون بالا

- ✓ مراجعات منظم به پزشک داشته باشید.
- ✓ همه ی داروهای تجویز شده را بصورت منظم مصرف کنید. خواص هر يك از داروهای تجویز شده را بپرسید و آنها را طبق دستور پزشک مصرف کنید و به عوارض جانبی آن توجه نمایید.
- ✓ در صورت پیدایش عوارض دارویی با پزشک خود تماس بگیرید و بدون مشورت با پزشک دارویی به داروهای خود اضافه نکنید.
- ✓ جهت استفاده از درمان های تکمیلی برای کاهش فشار خون حتماً با پزشک خود مشورت کنید؛ زیرا بعضی از مواد موجب تداخل دارویی با داروهای تجویز شده از سوی پزشک می شوند.
- ✓ توصیه های پزشک را در مورد رعایت رژیم غذایی جدی بگیرید و رعایت کنید (و درباره ی آن از پزشک سوال کنید).

- ✓ توصیه های پزشک را در مورد فعالیت بدنی جدی بگیرید و رعایت کنید (و درباره ی آن از پزشک سوال کنید). تا حد امکان تحرک روزمره مانند پیاده روی در هوای سالم داشته باشید. روزانه 45- 30 دقیقه پیاده روی برای کاهش فشار خون توصیه می شود.
- ✓ در مورد هر ورزشی با پزشک مشورت کنید، با مراجعه به پزشک، میزان ورزش مجاز شما تعیین می گردد.
- ✓ روزانه و منظم ورزش کنید. این کار باعث کمک به کار قلب، کاهش استرس، تقویت عضلات قلبی، کنترل وزن و کاهش سطح کلسترول خون می شود. هم ورزش های ایزوتونیک مثل قدم زدن، دویدن آهسته، شنا، دوچرخه سواری، و هم انجام ورزش های آئروبیک (هوازی) برای شما مجاز می باشد. بعد از ورزش آئروبیک، فشار خون سیستولیک می تواند تا 25% کاهش یابد به علاوه برنامه منظم و همیشگی ورزش آئروبیک می تواند فشار دیاستولیک در حال استراحت را هم کاهش دهد. البته انجام ورزش های فوق برای فشارخون های کنترل نشده نباید شدید باشد.
- ✓ ورزش هایی که نیاز به انقباض عضلات داشته باشد (مثل وزنه برداری) **ممنوع...!** است؛ چون این ورزش ها باعث افزایش بار کاری قلب و افزایش فشار خون می شوند.
- ✓ چنانچه سیگاری هستید، حتما آن را ترک کنید؛ به علاوه در معرض دود سیگار دیگران نیز قرار نگیرید.
- ✓ هرگز مشروبات الکلی مصرف نکنید.



✓ میزان مصرف نمک و فراورده های غذایی حاوی نمک و مواد نگهدارنده را کاهش دهید. **همه می دانند که نمک برای فشارخون بد است!** نمک موجب جمع شدن مایع در عروق خونی و افزایش فشار خون می شود، لذا از مصرف غذاهای با سدیم بالا خودداری کنید. میزان نمک رژیم غذایی خود را کاهش دهید، هنگام پخت و سرسفره اصلاً به غذا نمک نزنید و از غذاهای شور و آماده (Fast Food) و کنسروی استفاده نکنید. برای بهتر شدن طعم غذا از سرکه یا آبغوره بدون نمک، لیمو ترش تازه، پودر غوره و پودر لیمو عمانی، و ادویه جات استفاده کنید.

- ✓ مصرف گوشت قرمز به حداقل برسانید.
- ✓ رژیم غذایی خود را تحت نظر پزشک تنظیم کنید. غذاهای با حداقل چربی اشباع و ترانس انتخاب کنید. از غذاهای سرخ شده، گوشتهای پرچرب، کیک ها، کلوچه ها و شیرینی خامه ای که چربی بالا دارند، دوری کنید.
- ✓ رژیم غذایی شما باید سرشار از میوه جات تازه، سبزیجات برگ دار سبز، انواع غلات و سبزی خوردن باشد.





مطالعات نشان داده اند که غذاهای غنی از پتاسیم مثل نارگیل، زرد آلو، پرتقال، خیار، سیب زمینی، خشکبار، انواع بنشن نظیر نخود، لوبیا و حبوبات سفید خشک، غلات و سبوس، کشمش و مویز، خرمالو، جوانه گندم، جو دوسر، ذرت بوداده، سبزی های مخلوط (پیاز، ترخون، شوید و شنبلیله)، قارچ، لیمو و سایر مرکبات و سبزیجات تازه و منجمد شده می توانند به کنترل بهتر فشارخون شما کمک کنند. خصوصاً این که برخی داروهای ضد فشارخون باعث کاهش پتاسیم می شوند.

✓ فیبر بیشتری مصرف کنید؛ فیبر در میوه ها، سبزیها و غلات کامل و حبوبات وجود دارد. لوبیا، عدس و سایر حبوبات را به عنوان منبع پروتئین گیاهی و سرشار از فیبر مصرف کنید.

✓ گیاهان دارویی مفید برای فشار خون بالا عبارتند از: آویشن، دارچین، پیاز، جعفری، سیر، زعفران، گل گاوزبان.

✓ از روغن کانولا یا کلزا استفاده کنید.

✓ منابع غذایی حاوی منیزیم شامل سبزیجات برگدار تیره و مغز دانه ها مصرف کنید.

✓ مواد غذایی حاوی ویتامین ث مانند لیمو، سبزیهای تیره رنگ، کیوی، فلفل دلمه ای و ... را بیشتر مصرف کنید.

✓ داروهای نظیر قرص سرماخوردگی، شربت اکسیکتوران و آنتی هیستامین دکونژستانت در بیماران فشارخونی می تواند منجر به افزایش شدید فشارخون و بحران فشارخون شود.

✓ مراقب وزن خودتان باشید: چاقی منشاء بسیاری از بیماری ها است. اگر چاق هستید سعی کنید با برنامه منظم و تحت نظر پزشک، وزن خود را کاهش دهید. یادتان باشد رژیم و ورزش موثرترین و ایمن ترین راه کاهش وزن هستند. کاهش وزن 5 تا 10 کیلوگرم می تواند فشارخون شما را به وضوح کاهش دهد.

✓ چنانچه سالمند هستید، باید پس از 30 دقیقه نشستن و استراحت، فشار خون شما کنترل شود و از هر دو دست گرفته شود. در سن سالمندی، باید خود و اعضای خانواده به عوارض مسمومیت دارویی دقت کنید.

✓ توجه داشته باشید که استرس تاثیر بسیار زیادی بر افزایش فشار خون دارد. عوامل استرس زا را بشناسید و سعی کنید چنانچه نمی توانید آنها را کاهش دهید، خود را با مشکلات تطبیق دهید. روش های تن آرامی و یوگا نیز می توانند به آرامش شما کمک کنند.

✓ باورها، نگرانیها و سوالات خودتان را با پزشکتان در میان بگذارید.

✓ لازم است معاینات دوره ای و ویزیت های منظم داشته باشید.

✓ آزمایش های کلی و نیز آزمایش هایی که پزشکتان درخواست می نماید را سر موعد مقرر انجام دهید.

✓ همه ی اعضای خانواده را در برنامه ی خود دخیل کنید.

منابع:

- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. فشارخون را جدی بگیریم؛ راهنمای آموزشی فشار خون برای مردم. 1393. دفتر آموزش و ارتقای سلامت؛ دفتر بیماری های غیر واگیر.
- ماهان، ال کاتلین. استامپ، سیلویا. ال ریموند، جانیس. کتاب اصول تغذیه و رژیم درمانی کراوس 2012. مترجمین: مجد، آمنه و همکاران. ناشر؛ بشری.
- www.sums.ac.ir

تهیه و تنظیم: پریسا مختاری

(سوپروایزر آموزشی و آموزش سلامت)

تحصیلات: ارشد پرستاری

تاریخ بازنگری: سال 1399