



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران



فشار خون چیست؟

فشارخون نیرویی است که خون، به رگهای خونی وارد می کند. این فشار، خون را از قلب به اعضای بدن از جمله مغز کلیه ها، معده و... می رساند.

فشار خون شما همیشه در یک حد ثابت نیست از یک روز به روز دیگر ، و از یک لحظه به لحظه ای دیگر بر حسب نیاز بدن در حال تغییر است.

حوالی نه صبح فشار خون بیشترین مقدار خود را داشته و عصرها کاهش می یابد و شب به کمترین مقدار خود می رسد.

فشار خون بالا چیست؟

فشار خون بالا به معنای افزایش متناوب یا مداوم فشار خون در شخص می باشد. بعضی از افراد طی مرحله ی انقباض قلب دچار افزایش فشارخون می شوند بعضی دیگر در هر دو مرحله مبتلا به فشارخون بالا می شوند.

بالاترین حد قابل قبول فشار خون ۱۳۹/ ۸۹ است.

اگر شخصی چند بار در طی روز فشار خود را کنترل کند و هر بار بالاتر از این مقدار باشد (با وجود رعایت رژیم غذایی مانند پرهیز از نمک و ...) توصیه می شود جهت بررسی بیشتر به پزشک متخصص داخلی و یا قلب و عروق مراجعه کند.

نکته : بیماران کلیوی و دیابتی باید فشار خونشان از این مقدار هم کمتر باشد تا کمتر دچار عوارض ناشی از فشار

خون بالا شوند. عواملی که شانس ابتلا به فشارخون بالا را زیاد می کند شامل: ارث، جنس، نژاد، چاقی، مصرف نمک فراوان، الککل، قرص های ضد بارداری و زندگی بدون تحرک است.

علائم فشار خون بالا چیست؟

فشار خون بالا در بسیاری از موارد هیچ علامتی ندارد و ممکن است بسیاری از مردم سالها دچار فشارخون بالا باشند بدون اینکه از آن اطلاع داشته باشند. فشار خون بالا اگر درمان نشود باعث آسیب به سرخرگ ها و اندام های حیاتی بدن می شود به همین دلیل به آن قاتل خاموش می گویند. بنابراین توصیه می شود حتی افرادی که بیمار نیستند به صورت دوره ای فشار خون خود را جهت تشخیص زودهنگام این بیماری چک کنند.

علائمی که ممکن است به علت افزایش فشارخون مشاهده شوند عبارتند از:

سردرد تازی دید خستگی سرگیجه خونریزی از بینی تنگی نفس و درد قفسه سینه.

افزایش طولانی مدت فشار خون بالا نهایتا به عروق اندام های حیاتی نظیر مغز، کلیه ها، قلب و چشم آسیب می رساند.

توصیه های مهم جهت کنترل فشارخون:

* محدودیت مصرف نمک (حتی با مصرف داروهای فشارخون)

بیمارستان امام سجاد(ع) شهریار

شماره بیمارستان ۶۵۲۲۶۰۴۳

واحد آموزش سلامت

باز نگری دیماه ۱۴۰۱

پزشک تایید کننده : دکتر مژده خاتمی متخصص

قلب و عروق

سایت بیمارستان

www.hospes.iums.ac.ir

* بسیاری از غذاها به طور طبیعی حاوی مقادیر متنوعی از سدیم(نمک) می باشند.

* بعضی از مواد غذایی سبب کاهش فشارخون می شوند شامل لبنیات و سبزیجاتی چون سیر و پیاز * مواد غذایی را بیشتر به صورت کبابی یا آب پز مصرف کنید.

* از مصرف زیاد چربی ها به خصوص چربی حیوانی ، به دلیل داشتن کلسترول بالا بپرهیزید.

* از گوشت سفید (مرغ و ماهی) بجای گوشت قرمز استفاده کنید.

* از مصرف غذاهایی مثل کله پاچه ، جگر، میگو به دلیل داشتن کلسترول بالا کمتر استفاده کنید.

* از مواد غذایی با فیبر بالا استفاده کنید مانند میوه و سبزیجات

* از استعمال دخانیات بپرهیزید

* مصرف قند در بعضی از افراد موجب افزایش فشار خون می شود اگر جز این دسته از افراد هستید مصرف مواد قندی را محدود کنید.

* عواملی که باعث افزایش فشارخون به طور مقطعی می گردد شامل : استرس های شغلی یا خانوادگی عصبانیت، خستگی و راه رفتن به مدت طولانی در گرما می باشد.

* هر روز زمانی را به استراحت بپردازید حتی اگر عادت به خوابیدن در میانه روز را ندارید دقایقی چشمها را روی هم گذاشته و استراحت کنید

* ورزشهایی چون پیاده روی ، شنا، دوچرخه سواری جهت کاهش فشار خون توصیه شده اند بنابراین با صلاحدید پزشک معالجتان حداقل سه بار در هفته و هر بار ۳۰ دقیقه ورزش کنید.

* مصرف چای و قهوه را محدود کنید.

* ترجیحا قبل از مصرف داروهای خود فشار خون را چک نمایید.

منبع: کتاب برونر و سوارث قلب، عروق و خون ۲۰۲۲

