

1

تعريف فشار خون بالا:

افزایش فشار خون سیستولیک (ماکزیمم) بیش از 140

میلی متر جیوه و یا فشار دیاستولیک (می نیمم) بالاتر از

90 میلی متر جیوه و یا هر دو مورد بعنوان فشار خون بالا

شناخته میشود.

پیشگیری و کنترل:

پیشگیری اولیه از فشار خون بالا می تواند تاثیر زیادی بر

بهبود کیفیت زندگی و کاهش هزینه های مربوط به کنترل و درمان این

بیماری و بیماری‌های مرتبط با آن داشته باشد. تغییر در چهار عامل

قابل اصلاح ، در پیشگیری و

کنترل فشار خون بالا نقش دارد این فاکتورها عبارتند از:

افزایش وزن:

در بیشتر نژادها و در تمام سنین ، وزن بدن عامل تعیین

کننده فشار خون میباشد . خطر پیشرفت فشار خون بالا در افرادی که

اضافه وزن دارند 2-6 برابر بیش تر از افراد با وزن طبیعی است.

2

دریافت نمک زیاد :

مطالعات انجام شده نقش نمک را در گسترش و پیشرفت فشار خون نشان میدهد ارتباط بین نمک و فشار خون با افزایش سن بیشتر میشود.

مصرف الكل:

5-7 درصد موارد ابتدا به پرفشاری خون در جوامع بواسطه

مصرف الكل ايجاد مشود.

فعالیت بدنی:

افراد با فعالیت کم نسبت به مشایهین فعال خود 30-50

درصد بیشتر در معرض ابتلا به فشار خون بالا قرار دارند.



3

پر فشاری خون شایع ترین مشکل کشورهای در حال توسعه است که اگر کنترل نشود باعث ایجاد نارسایی احتقانی قلب ، نارسایی مزمن کلیه ، و بیماری عروق محیطی می شود اگر چه 50 درصد موارد فشار خون بی علامت است اما پیشگیری و کنترل آن ، میزان شیوع فشار و بیماری های مرتبط را کاهش میدهد . اصلاح نحوه زندگی و استفاده از یک رژیم غذایی صحیح نقش عمده ای در پیشگیری و کنترل فشار خون بالا دارد.

توصیه هایی جهت پیشگیری و کنترل فشار خون بالا:

وزن خود را در حد طبیعی حفظ کنید و در صورت اضافه وزن نسبت به از دست دادن وزن اضافی تان اقدام کنید هر چه کاهش وزن بیشتر به همان اندازه فشار خون بیشتر پایین می آید فایده دیگر کاهش وزن این است اثر دارو درمانی را در کاهش فشار خون تشدید می کند.

نمک را به میزان متعادل مصرف کنید انواع غذاها را کم نمک تهیه کنید و سر سفره نیز از نمک استفاده نکنید . علاوه بر این از خوردن غذاهای شور مثل نان های شور و غذاهای فرآوری شده مثل سوسیس ، کالباس ، کنسروها و... خودداری کنید هدف از محدودیت در مصرف نمک ، محدودیت در مصرف سدیم است.

پیشگیری:

در صورتی که فشار خونتان را در منزل اندازه گیری می کنید حتماً آن را ثبت کنید تا به هنگام مراجعه به درمانگاه به طور دقیق به سوالات پزشک پاسخ دهید در صورت بروز هر یک از نشانه های زیر به مراکز درمانی مراجعه نمایید:

- سردرد شدید
- ضربان قلب نامنظم یا نبض نامنظم
- درد قفسه سینه
- عرق کردن ، تهوع و استفراغ
- تنگی نفس و سرگیجه یا سبکی سر
- درد یا گزگز در گردن ، فک ، شانه یا بازو
- بی حسی یا ضعف در بدن و غش کردن
- مشکل در بینایی و سردرگمی
- مشکل در صحبت کردن
- سایر عوارض جانبی که شما فکر میکنید ممکن است از دارو و یا فشار خون شما باشد

بدون مشورت با پزشک

مقدار و نحوه خوردن داروی

فشار خون خود را تغییر

ندهید

توصیه های غذایی جهت پیشگیری و درمان پرفشاری خون:

- همه ی سبزی جات و میوه ها بسیار ارزشمند می باشند ولی در میان میوه ها، سیب ، پرتقال ، گریپ فروت، آلو، انگور ، موز، انجیر، هلو، زرد آلو و در بین انواع سبزی جات،
- مصرف سبزیجات دارای برگ سبز، کرفس، هویج ، گوجه فرنگی، سیر ، کدوسبز و قارچ در کاهش فشار خون بالابسیار مؤثر می باشد .
- مصرف نانها و مواد کربوهیدراتی تهیه شده از اردهای سفید و بدون سیوس (تصفیه شده) را به حداقل برسانید و از نانهای سیوسدار به خصوص حاوی سیوس جودوسر مثل نان سنگک استفاده کنید.
- مصرف قند و شکر و سایر فرآورده های تهیه شده از آنها مثل نوشابه ها، مربا، ژله، شکلات، کیکو شیرینیرا محدود یا حذف کنید.
- از مصرف مواد حاوی افزودنیها و غذاهایی که حاوی مقدار زیادی نمک و ادویه هستند، مثل انواع سوسیس و کالباس، غذاهای کنسروی، شور، ترشیو چاشنیهای کارخانه ای جداً خودداری کنید.



وزارت بهداشت و آموزش پزشکی، جمهوری اسلامی ایران



فشار خون بالا

تهیه و تنظیم:

واحد آموزش

شهریور ۱۴۰۴

منبع:

کتاب داخلی جراحی برونر و سودارث (قلب و عروق)

۲۰۲۲