

فشارخون از عواملی است که برای ادامه حیات به آن نیازمندیم. فشارخون هر فرد همیشه در یک حد ثابت نیست، از یک روز به روز دیگر و از یک لحظه به لحظه‌ای دیگر برحسب نیاز بدن در حال تغییر است. برای مثال حوالی ۹ صبح فشارخون شما حداکثر مقدار خود را دارد و عصرها فشارخون کاهش یافته و در شب به حداقل خود می‌رسد.

### فشارخون بالا چیست؟

فشارخون بالا جزء اختلالات عروق محیطی، طبقه‌بندی می‌شود و به حداقل دو بار فشارخون بیش از ۱۴۰/۹۰، فشارخون بالا گفته می‌شود. علت اصلی افزایش فشارخون نامعلوم است. اما عواملی باعث افزایش شانس ابتلا به فشارخون بالا می‌شود. این عوامل مستعد کننده شامل: ارث، جنس، سن، نژاد، چاقی، حساسیت به نمک، الکل، قرصهای ضدبارداری و زندگی بدون تحرک است.

### علائم شایع:

فشارخون بالا در بسیاری از موارد هیچ علامتی ندارد و بسیاری از افراد بدون آن از بیماری خود سالها است که دچار فشارخون بالا هستند، بهمین دلیل لازم است فشارخون خود را حداقل سالی یکبار کنترل کنید. از علایمی که احتمالاً مرتبط با فشارخون است: سردرد، تاری دید، خستگی، سرگیجه، خونریزی از بینی، تنگی نفس و درد قفسه‌ی سینه را می‌توان نام برد.

بالا بودن طولانی مدت فشارخون نهایتاً به عروق سراسر بدن از جمله عروق اندامهای حیاتی نظیر مغز، کلیه‌ها، قلب، چشم و رگ‌های اندامها آسیب می‌رساند.

### اثرات فشارخون کنترل نشده شامل:

صدمه به رگها، پارگی عروق به خصوص عروق مغزی، سختی سرخرگها، تنگی و در نهایت انسداد عروق، سکته قلبی، نارسایی قلبی، سکته مغزی بصورت تغییرات بینایی و گفتاری، سرگیجه، ضعف و سقوط ناگهانی فشارخون یا فلج موقت یکطرفه بدن، همچنین اثر برروی کلیه‌ها و ایجاد نارسایی مزمن کلیه می‌باشد.

### شایعترین علل عدم بهبودی فشارخون بالا:

عدم پیروی از دستورات دارویی است.

### افزایش مصرف نمک خوراکی سبب وخیم‌تر شدن

### فشارخون بالا می‌شود.

اگر فشارخون بالا با عوامل<sup>۲</sup> بگری که باعث صدمه به رگهای بدن می‌شوند همراه گردد، اثر تخریبی آن به مراتب بیشتر خواهد بود. مهمترین عوامل همراه عبارتند از: استرس روحی و روانی، دود سیگار، اختلال چربی خون به صورت بالا بودن کلسترول و تری‌گلیسرید، کمی تحرک و ورزش، بیماری قند یا دیابت و چاقی. لازم است علاوه بر درمان فشارخون خود به اصلاح عوامل فوق نیز توجه داشته باشید.

### نکات آموزشی مهم:

- \* سبک زندگی خود را تغییر دهید.
- \* روزانه فشارخون خود را کنترل کنید.
- \* پاسخ افراد به داروهای ضد فشارخون متفاوت است، ممکن است مدتی طول بکشد تا پزشک با تجویز داروهای مختلف بهترین دارو را برای کنترل فشارخون شما بیابد.

\* برای پیشگیری از تداخل داروهای فشارخون با داروهای دیگر، قبل از مصرف هر نوع دارویی با پزشک معالج خود مشورت نمایید.

\* مصرف داروهای خود را ۳، بعد از بهبودی کامل ادامه داده و از قطع ناگهانی داروها خودداری کنید.

\* سیگار نکشید.

\* از مصرف الکل اجتناب کنید، زیرا موجب **افزایش فشارخون مقاوم به درمان** می‌شود.

\* ورزش‌های منظم را در هوای آزاد انجام دهید.

\* از ایجاد فشارهای عصبی و هیجانات روحی جلوگیری کنید.

\* نمک مصرفی روزانه‌ی خود را به کمتر از ۶ گرم در روز کاهش دهید، که این مقدار در نان، گوشت، شیر و سایر مواد غذایی مورد استفاده‌ی شما بصورت نامحسوس موجود است. بنابراین هنگام تهیه‌ی غذا نمک استفاده نکنید.

\* از مصرف مواد غذایی پرنمک مانند: غذاهای کنسرو شده، چیپس، نان شور، رب گوجه‌فرنگی، پنیر شور، انواع شورها (خیارشور و...) بپرهیزید.

\* از اضافه‌وزن پرهیز نموده و در صورت داشتن اضافه وزن سعی کنید با رژیم غذایی و تمرینات ورزشی، وزن خود را کم کنید.

\* از مصرف لبنیات پرچربی خودداری کنید.

\* از مصرف گوشت قرمز پرچربی، مغز، دل، قلوه، جگر، سوسیس، کالباس و همبرگر خودداری کنید.

\* در صورت استفاده از گوشت سفید مانند: مرغ و ماهی، پوست آنرا قبل از پخت جدا نمایید.

\* از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ‌کردنی پرهیز نموده و سعی کنید غذاها را به صورت آب‌پز و یا کبابی مصرف نمایید.

\* از مصرف کره، خامه و روغن حیوانی خودداری نموده و سعی کنید از روغن گیاهی مایع استفاده نمایید.

\* سعی کنید روزانه از سبزیجات و میوه‌جات تازه به مقدار زیاد مصرف نمایید.

\* جهت کنترل فشارخون به طور مرتب به پزشک خود مراجعه نموده و داروهای پایین‌آورنده‌ی فشارخون را طبق تجویز پزشک استفاده نمایید.

\* از ایستادن طولانی مدت بپرهیزید.

\* از حمام کردن با آب داغ خودداری کنید.

\* اگر احساس سرگیجه و غش نمودید، بلافاصله بنشینید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران

مرکز آموزشی درمانی شهید اکبرآبادی



## پرفشاری خون چیست؟

بمفlet آموزشی مددجو