

افزایش فشارخون

دکتر سهیلا مشرف

مرکز بهداشت شهرستان مبارکه

**فشارخون چیست ؟**

♦ زمانی که قلب خون را به درون رگها پمپ می کند از نیروی حاصل از آن فشار خون ایجاد می شود.

**فشارخون باید باشد یا نه ؟**

♦ اگر فشارخون وجود نداشته باشد یعنی قلب فرد کار نمی کند و فرد زنده نیست .  
وجود فشارخون برای ادامه حیات الزامی است .

**چرا بیماری فشارخون بالامهم است ؟**

- ✓ ۶٪ جامعه دچار افزایش فشارخون هستند.
- ✓ فشارخون بالا، علت عمده سکته های قلبی ، مغزی و نارسایی کلیه می باشد.
- ✓ بیشتر افراد مبتلا به این بیماری ، از بیماری خودبی اطلاع هستند و تنها ۲۵٪ بیماران در حال درمان هستند.
- ✓ فشار خون بالا ، شایعترین بیماری عروقی است (در مردان شایعتر است) .
- ✓ در خانم ها پس از یائسگی ، فشارخون افزایش می یابد .

## علت های ایجاد فشارخون بالا چیست ؟

◀ فشارخون اولیه ۹۴٪ موارد بدون علت تشخیص داده می شوند.

◀ فشارخون ثانویه ۶٪ موارد بر اثر بیماریهای دیگر هستند.

➤ در فشارخون اولیه :

۶۰٪ افراد وقتی رژیم غذایی کم نمک استفاده کنند، فشارخونشان کنترل می شود.

در ۴۰٪ افراد محدودیت مصرف نمک تأثیری روی فشارخون ندارد.

➤ در فشارخون ثانویه :

شایعترین علت ایجادکننده فشارخون بیماریهای کلیوی می باشد.

قرص های ضدبارداری در خانم هادر ۵-۱٪ می تواند باعث فشارخون شود.

## سایر علت های ایجاد فشارخون بالا

❖ بیماریهای کلیوی

❖ مصرف برخی داروها ( داروهای هورمونی ، کورتون ها و مسکن ها )

❖ مصرف برخی مواد غذایی ( نمک ، کافئین و شیرین بیان )

❖ سیگار و دخانیات

## عوامل تعیین کننده پیش آگهی بد در فشارخون بالا

➔ مردان جوان سیاهپوست

➔ افراد سیگاری

➔ افرادی که چربی و قند خون بالادارند

➔ افراد چاق

**علائم بیماری فشار خون بالا چیست ؟**

◆ در اکثر موارد علائمی ندارد.

در زمان بروز بیماری ، علائمی همچون :

◆ سردرد

◆ اختلالات بینایی

◆ تهوع

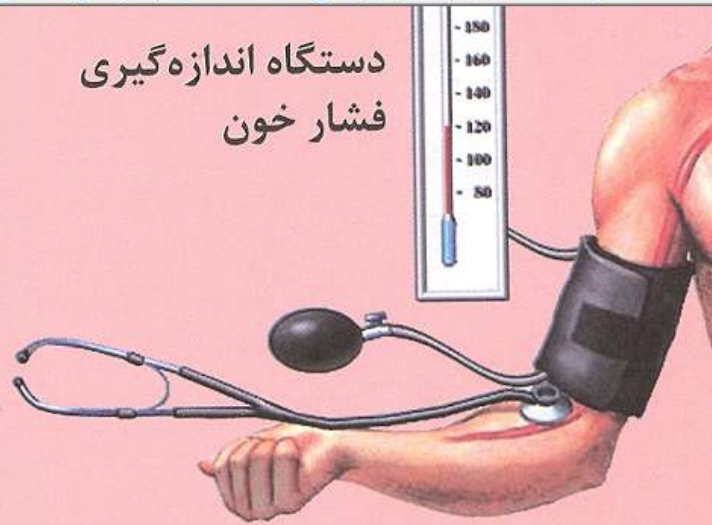
◆ استفراغ

**تشخیص**

راه تشخیص به موقع فشار خون بالا، کنترل مرتب فشار خون می باشد.

( به خصوص افراد در معرض خطر )

## دستگاه اندازه‌گیری فشار خون



دستگاه اندازه‌گیری فشار خون دارای چهار بخش می‌باشد. کاف باد شونده، پمپ، نشانگر فشارخون و گوشی پزشکی. هنگامیکه جهت اندازه‌گیری فشارخون مراجعه می‌کنید ابتدا کاف به دور بازوی شما پیچیده می‌شود و آنقدر کاف توسط پمپ باد می‌شود تا فشار آن بیشتر از فشارخون بازوی شما شود و جریان خون برای چند لحظه قطع شده و صدای نبض از طریق گوشی شنیده نشود. سپس باد کاف را کم‌کم تخلیه می‌کنند و به محض شنیدن مجدد صدای نبض، فشار نشان داده شده توسط نشانگر را می‌خوانند. در این لحظه فشار داخل کاف برابر فشار خون در داخل سرخرگها می‌باشد و فشارخون مربوطه فشارخون سیستولی نامیده می‌شود. سپس با خالی شدن بیشتر باد کاف، دوباره صداهای قلبی قطع می‌شوند که در واقع زمانی است که فشار داخل کاف به کمتر از فشارخون موجود در سرخرگها کاهش می‌یابد. این مقدار، فشارخون دیاستولی، نامیده می‌شود.

**چه کسانی بایدفشارخون خودرا مرتب کنترل کنند؟**

- ◀ تمام افراد ۳۰سال به بالا
- ◀ افراد کم تحرک
- ◀ افراد چاق
- ◀ افراد با اختلال در چربی خون
- ◀ افرادی که سابقه بیماری کلیوی و عفونت های مکرر کلیه دارند.

◀ بیماران دیابتی

◀ افراد سیگاری

◀ افرادی که سابقه بیماری فشارخون بالا و یا بیماری های قلبی عروقی در خانواده دارند.

◀ درگیری اعضاء مختلف در اثر فشارخون

◆ درگیری قلبی

◆ درگیری مغزی

شایعترین علامت عصبی ، سردرد ناحیه پشت سر هنگام صبح است.

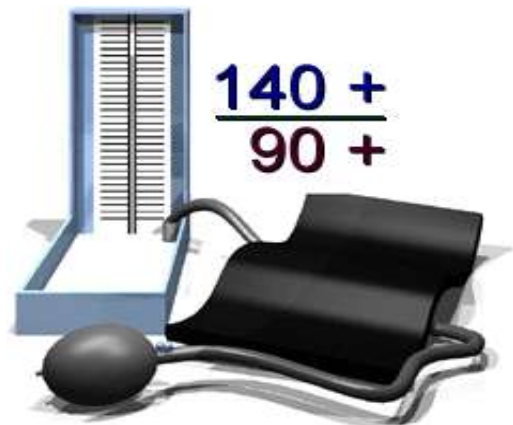
گاهی سرگیجه ، سبکی سر، وزوز گوش و تاری دید هم دیده می شود.

گاهی افزایش ناگهانی فشارخون ایجاد خونریزی داخل مغزی می کند.

◆ درگیری کلیوی

◆ درگیری چشم

◆ افرادی که در دو نوبت اندازه گیری فشار خون ، فشارخون بالاتر از ۹۰+ ۱۴۰ دارند، نیاز به درمان دارند.



◀ وقتی فشارخون بالا تشخیص داده شد، اولین اقدام کاهش فاکتورهای خطر می باشد.

## نمونه رفتارهای غیربهداشتی که در ابتلا به بیماری فشارخون بالا مؤثر هستند

- ✓ مصرف زیاد نمک
- ✓ استعمال هر نوع دخانیات و سیگار
- ✓ عدم فعالیت بدنی منظم
- ✓ عدم مصرف سبزی و میوه
- ✓ خوردن غذاهای چرب و یاسرخ کرده و غذاهای آماده
- ✓ مصرف بیش از حد قند و شیرینی
- ✓ اضافه وزن و چاقی

## نمونه رفتارهای بهداشتی

- ◆ کاهش مصرف نمک
- (میزان مصرف نمک روزانه باید کمتر از ۵ گرم باشد . یعنی نمک از سر سفره غذا حذف شود)
- ◆ ترک سیگار و الکل
- ◆ فعالیت بدنی منظم (حداقل ۳۰ دقیقه ورزش متوسط در بیشتر روزهای هفته)
- ◆ کاهش مصرف قند و شیرینی
- ◆ کنترل دیابت
- ◆ کاهش چربی خون
- ◆ تغذیه مناسب

خودداری از مصرف مواد غذایی چرب و یابه حداقل رساندن آنها

آب پز، بخارپز و یاکبابی کردن غذاها به جای سرخ کردن آنها

استفاده همیشگی و دائم از میوه ها و سبزیجات



میوه ها و سبزیجات مؤثر در کاهش فشار خون

❖ سیر

❖ گوجه فرنگی

❖ تره فرنگی

❖ شنبلیله

❖ شوید

❖ کرفس

❖ ليموترش

❖ گلابی

❖ زيتون

❖ پياز





## رژیم غذایی DASH

برنامه غذایی DASH که در اینجا ارائه شده، به شما ایده‌ای در مورد انواع غذاهای توصیه‌شده و مقدار آنها می‌دهد. این برنامه براساس روزانه ۲۰۰۰ کالری تنظیم شده است. می‌توان تعداد واحدهای غذایی را براساس کالری روزانه و سطح مطلوب مصرف نمک تنظیم کرد. شما و پزشکتان با همکاری یکدیگر می‌توانید برنامه‌ای مناسب برای خودتان طراحی نمایید.

گروه غذایی	تعداد واحدهای غذایی روزانه	اندازه واحدهای غذایی
غلات	۷-۸	۱ برش نان، ۲۸ گرم غلات خشک، نیم فنجان برنج، ماکارونی یا غلات پخته شده
سبزیجات	۴-۵	۱ فنجان سبزیجات خام یا نیم فنجان سبزیجات پخته، ۱۸۰ میلی لیتر آب سبزیجات
میوه‌ها	۴-۵	۱ عدد میوه متوسط، ۱۸۰ میلی لیتر آب میوه، یک چهارم فنجان میوه خشک
محصولات لبنی کم چرب یا بدون چربی	۲-۳	۲۴۰ میلی لیتر شیر، ۱ فنجان ماست، ۴۰ گرم پنیر
گوشت مرغ، ماهی و گوشت قرمز	۲ واحد یا کمتر	۸۵ گرم گوشت پخته شده
لوبیای خشک و آجیل	۴-۵ واحد در هفته	یک سوم فنجان تنقلات، نیم فنجان لوبیا خشک یا نخود خشک
چربی و روغن	۲-۳	۱ قاشق چایخوری کره گیاهی نرم یا ۲ قاشق غذاخوری سس سالاد کم چرب، ۱ قاشق چایخوری روغن نباتی.
شیرینی جات	۵ واحد در هفته	۱ قاشق غذاخوری شکر، ۱ قاشق غذاخوری ژله، ۲۴۰ میلی لیتر لیموناد

در صورتی که با رعایت رفتارهای بهداشتی و کاهش فاکتورهای خطر، فشارخون کنترل نشد باید دارودرمانی شروع شود

مواردی که فشارخون به درمان پاسخ نمی‌دهد

- ✓ شایعترین علت عمل نکردن به توصیه‌های پزشک معالج و عدم مصرف صحیح دارواست.
- ✓ مصرف همزمان قرص‌های ضدبارداری.
- ✓ اضافه وزن زیاد.
- ✓ استفاده بیش از حد نمک.

سالم و تندرست باشید