

بیمارستان امام سجاد (ع) خست و کنار تخته پرفشاری خون (هیپرتانسیون)

هشدار: حدود ۵/۶ میلیون ایرانی مبتلا به فشار خون از بیماری خود بی خبرند. به عبارت دیگر ۶۶ درصد از افراد ابتلای خود به پرفشاری خود خبر ندارند. ابتلا به فشار خون می تواند منجر به بروز بیماری های عروق قلب، مغز، چشم و سایر اندام ها شود

فشار خون نیرویی است که خون بر دیواره رگهایی که در آن جریان دارد وارد میکند و به صورت دو عدد بیان می شود. هر دو عدد مهم هستند. عدد اول، عدد بزرگ تر (فشار سیستولیک نامیده می شود) و وقتی است که قلب شما با انقباض خود، خون را به درون رگ ها می راند. عدد دوم، فشار خون دیاستولیک نام دارد. و در حقیقت فشار خون شما بین دو انقباض قلب (با زمان پذیرش خون به داخل است). علایم پرفشاری خون ممکن است با سردرد، سرگیجه، خونریزی یا تپش قلب خود را نشان دهد.

درجه بندی فشار خون	فشار سیستولی	فشار دیاستولی
فشار خون طبیعی	کمتر از ۱۲۰	کمتر از ۸۰
مرحله پیش شارخون	۱۳۹-۱۲۰	۸۹-۸۰
پرفشاری خون مرحله ۱	۱۵۹-۱۴۰	۹۹-۹۰
پرفشار خون مرحله ۲	۱۶۰ به بالا	۱۰۰ یا بالاتر

عوامل خطر پرفشاری خون کدامند؟

- سن:** هرچه سن بالاتر رود خطر پرفشاری خون بیشتر است. در میان سالی پرفشاری خون در آقایان شایعتر است. پرفشار خون در خانم ها بعد از یائسگی بیشتر است

***نژاد:** در سیاهپوستان بیشتر است و زمان آن هم زودتر از سفید پوستان است. سکت قلبی وسکت مغزی هم در سیاهپوستان بیشتر است.

*** سابقه خانوادگی:** احتمال بروز آن برای فرزندان والدینی که پرفشاری خون دارند بیشتر است.

***چاقی یا وزن بالا:** هر چه وزن بیشتر باشد برای تغذیه واکسیژن رسانی اندام ها خون بیشتری باید پمپ شود و هر چه حجم خون بیشتر شود، فشار وارد بر دیواره عروق بیشتر می شود.

***عدم فعالیت فیزیکی:** فردی که فعالیت فیزیکی ندارد اصولا نسبت به فرد فعال تعداد ضربان قلب بالاتری دارد. هر چه تعداد ضربان قلب بیشتر باشد در هر انقباض سخت تر کار کند و نیروی وارد بر شریان ها بیشتر است. بی تحرکی خود موجب چاقی و پر وزنی می شود.

*** سیگار / تنباکو:** سیگار نه تنها فشارخون را سریع (و به طور موقت) بالا می برد، بلکه مواد شیمیایی آن لایه داخلی دیواره عروق شریانی را به شدت آسیب می رساند. این کار موجب تنگ تر شدن شریان ها شده و فشارخون را بالا می برد.

***غذاهای پر نمک:** خوردن غذاهای پر نمک موجب نگهداشتن مایعات در بدن می شود و با افزایش حجم خون فشارخون بالا می رود.

***کمبود پتاسیم در غذاهای روزانه:** پتاسیم موجب ایجاد تعادل میزان سدیم در سلولهای بدن می شود. اگر غذاهای روزانه پتاسیم کافی نباشد و یا بدن ذخیره پتاسیمی نداشته باشد، سدیم در خون تجمع پیدا می کند.

***کمبود شدید ویتامین D در تغذیه:** کمبود ویتامین D با تاثیری که روی آنزیم های مترشح از کلیه دارد می تواند روی فشار تاثیر بگذارد.

*مصرف الکل: مصرف الکل موجب بالا رفتن

فشارخون می شود.

*استرس: استرس های شدید موجب بالا رفتن

فشارخون می شوند. اگرچه این افزایش فشارخون گذرا است اما می تواند بسیار فاجعه آمیز باشد. بعضی با خوردن بیشتر، استعمال سیگار یا مصرف الکل سعی می کنند بر استرس غلبه کنند که این کارها فشار را بیشتر افزایش داده و اوضاع را وخیم تر می کنند.

*برخی شرایط مزمن: بیماری کلیه، دیابت و

کلسترول بالا خطر پرفشاری خون را افزایش می دهند. گاهی هم بارداری در خانم ها با فشارخون همراه است.

برای پیشگیری و کنترل پرفشاری خون چه اقداماتی موثر است؟

۱-غذای سالم بخورید.

تلاش کنید در سبذ غذایی خود مواردی را که در توقف پرفشاری خون موثرند بگنجانید. این غذاها شامل میوه ها، سبزیجات، غلات و غذاهای کم چرب می باشد. از چربی های اشباع شده پرهیز کنید. سعی کنید از مواد غذایی دارای پتاسیم هم استفاده کنید. کشمش، زردآلو، سویا و سیوس گندم، گوجه فرنگی، موز، طالبی، و پرتقال مواردی هستند که پتاسیم بالایی دارند.

۲- نمک را در غذای خون کم کنید .

از خوردن غذاهای کنسروی بپرهیزید . نمکدان را از سفره غذایی حذف کنید . از غذاهای آماده کمتر استفاده کنید . از خوردن لپته ترشی که نمک به آن افزوده شده است اجتناب کنید . سعی کنید در طبخ روزانه نمک را کم کنید .

۳- وزن خود را در حدود طبیعی نگهدارید

اگر اضافه وزن دارید حتی اگر ۲/۵ کیلو وزن کم کنید ، فشارخون شما را پایین می آورد .

۴- فعالیت فیزیکی خود را افزایش دهید .

فعالیت فیزیکی منظم می تواند فشارخون شما را پایین بیاورد و وزن شما را تحت کنترل در آورد . انجام حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی با شدت متوسط را جزء برنامه روزانه خود قرار دهید .

۵- سیگار را کنار بگذارید .

باور داشته باشید که سیگار سلامتی شما را به شدت تهدید می کند . شما فقط به خودتان تعلق ندارید . شما متعلق به یک خانواده هستید که همه شما را دوست دارند و برای سلامتی شما دعا می کنند و ارزش قائلند . در حالی که می توانید سیگار یک کشنده بی صدا است . سزاوار نیست خانواده ای را از لذت در کنار شما بودن محروم کنید . شما باید در کنار خانواده بودن را به استعمال سیگار ترجیح دهید . پس فعالانه سعی کنید از راهنمایی های پرستاران و پزشکان برای ترک تدریجی سیگار استفاده کنید .

۶- استرس را مدیریت کنید .

تا جایی که می توانید استرس خود را کاهش دهید . روش هایی مانند آرام سازی ، تنفس های عمیق و خواب کافی می توانند بسیار تاثیر گذار باشند . در کنار اینها کلاس ها ، کتاب ها و لوح های فشارده هم هستند که می توانند بسیار موثر باشند .

۷- فشار خون خود را به طور دوره های کنترل کنید .

در سن میانسالی اگر فشارخون بالایی ندارید هر ۲ سال اقدام به اندازه گیری کنید . از ۵۰ سالگی هر سال و در صورتی که در مرز پرفشاری خون هستید ، ضمن اینکه مواظب رعایت غذایی و فعالیت خود هستید هر چند ماه ، فشار را کنترل کنید .

۸- از طب مکمل هم سود ببرید .

اگر چه رعایت رژیم غذایی و تحرک فیزیکی در کاهش فشارخون مهم ترین اقدامات هستند اما بعضی از روش های قابل وصول در هر محیط که به عنوان طب مکمل از آن یاد می شود نیز مفید هستند . استفاده از سیر در غذاها و یا حتی قرص ها یا کپسول های سیر می توانند موثر بگذارند . زیرا تداخل سیر با بعضی از داروها عوارض خطرناکی مانند خونریزی به وجود می آورند که می تواند کشنده باشد .

♣ برای بیماری که دچار پرفشاری خون است چه

توصیه و آموزش هایی را بای سازگاری با این

مشکل پیشنهاد می کنید ؟

۱- داروها را بخاطر عوارض احتمالی و یا این که قرص ها تمام شده قطع نکنید و مرتب طبق دستور طبق دستور پزشک و یا پرستار یک مرکز درمانی می توانید بپرسید .
۲- به طور دوره ای به پزشک خود مراجعه کنید . تنها خوردن قرص نیست که فشار شما را تنظیم می کند بلکه رعایت رژیم غذایی ، کاهش وز و فعالیت منظم به همان اندازه مهم است . به پزشک مراجعه کنید و درباره این موارد هم مشاوره کنید .

۳- استرس را مدیریت کنید . به کار و مشغله زیادی نه بگویید . افکار منفی را از خود دور کنید . ارتباط اجتماعی و خانوادگی خود را تقویت کنید ، صبور و به لطف بی انتهای خدایان امیدوار باشید .

۴- تغییر سبک زندگی مشکل است مخصوصا زمانی که می بینید مدت ها رژیم غذایی را رعایت کردید ولی تغییری مشاهده نشد . بارها دیده شده ، افراد تحت رژیم غذایی درست زمانی که به اثر گذاری نزدیک می شود شکیبایی خود را دست می دهند . باید بدانید مشکل شما در یک شب به وجود نیامده است ، سال هاست که همراه شماسمت و شما هم باید برای مشاهده آثار مثبت تغییر سبک زندگی ، شکیبیا باشید .

۵- وقتی به پزشک مراجعه چون وقت ملاقات محدود است بهتر است خود را برای طرح سوالات خود و پاسخ سوالات پزشک آماده کنید . در اینجا اطلاعاتی که در این مورد کمک کننده است ذکر می شود .

♦ هر سوالی که در ذهن دارید و میخواهید بپرسید یادداشت کنید .

♦ هر علامتی که برایتان غیر طبیعی بود یادداشت کنید . بندرت فشارخون بالا همراه با علامت است . اما چون فشارخون بالا یک عامل خطر برای قلب می باشد پزشک ممکن است از علایمی مانند سینه یا تنگی نفس بپرسید . در صورت وجود این علامت ممکن است پزشک تصمیم ب تغییر در درمان دارویی بگیرد .

♦ اطلاعاتی مانند سابقه فامیلی از فارخون بالا ، چربی خون بالا ، سکنه مغزی یا دیابت برای پزشک مهم است . برای پاسخ این سوال هم از قبل آماده باشید .

♦ لیست داروهای خود را ، چه داروهای قلبی و یا غیر قلبی همراه داشته باشید .

♦ در صورت امکان کسی را از بستگان (ترجیحا کسی که با شما زندگی می کند و اطلاعاتی از مشکلات شما دارد) همراه خود داشته باشید . گاهی یادآوری همه نکات برای انسان در یک شرایط و محیط ویژه مشکل است و لازم است یک نفر دیگر کمک کند و بعضی مطالب فراموش شده را یاد بیاورد .

لیلا جاویدی - اسفندماه سال ۱۴۰۲