

# آموزش های لازم برای پیشگیری و کنترل فشار خون



طراحی شده در روابط عمومی بیمارستان آتیه

# آموزش های لازم برای

## پیشگیری و کنترل فشار خون

بیماری فشار خون بالا: عبارت است از افزایش فشار وارده از جریان خون به دیواره رگ های خونی. بیش از ۵۰ درصد افراد بزرگسال بدون اینکه خود بدانند دچار فشار خون بالا هستند. فشار خون بالا علائم اختصاصی ندارد به همین دلیل بیماری فشاری خون بالا را قاتل بی صدا نام گذاشتند.

### عوامل مستعد کننده یا تشدید کننده بیماری فشار خون و عوارض آن

**سن:** هرچه سن بالا تر رود خطر فشارخون بالا بیشتر است. در سنین میانسالی فشارخون بالا در آقایان شایعتر است. فشارخون بالا در خانم ها بعد از یائسگی بیشتر است.

**سابقه خانوادگی:** احتمال بروز آن برای فرزندان والدینی که بیماری فشار خون بالا دارند، بیشتر است.

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

**فعالیت بدنی ناکافی:** فردی که فعالیت بدنی کافی ندارد، اصولاً نسبت به فرد فعال تعداد ضربان قلب بالاتری دارد. هرچه تعداد ضربان بیشتر باشد قلب باید در هر انقباض سخت تر کار کند و نیروی وارد بر شریان ها بیشتر است. بی تحرکی خود موجب اضافه وزن و چاقی می شود.

**سیگار/تنباکو:** سیگار نه تنها فشار خون را سریع (و بطور موقت) بالا می برد، بلکه مواد شیمیائی آن به شدت به لایه داخلی دیواره عروق شریانی آسیب می رساند. این کار موجب تنگتر شدن شریان ها شده و فشار خون را بالا می برد.

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

**کمبود پتاسیم در غذاهای روزانه:** پتاسیم موجب ایجاد تعادل میزان سدیم در سلولهای بدن می شود. اگر در غذای 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 مترشحه از کلیه دارد می تواند روی فشارخون تاثیر بگذارد.

**مصرف الکل:** مصرف الکل موجب بالا رفتن فشار خون می شود

**استرس:** استرس های شدید موجب بالا رفتن فشار خون می شوند، اگرچه این افزایش فشار خون گذرا است، اما اگر استرس ادامه یابد، می تواند بسیار فاجعه آمیز باشد. بعضی با خوردن بیشتر، مصرف سیگار یا مصرف الکل سعی می کنند بر استرس غلبه کنند که این کار ها فشار خون را بیشتر افزایش داده و اوضاع را وخیم تر می کنند.

**برخی بیماری های مزمن:** بیماری کلیه، دیابت، چربی خون بالا خطر فشارخون بالا را افزایش می دهند. گاهی هم بارداری در خانم ها با افزایش فشارخون همراه است.

## **عوامل موثر در تغییرات فشار خون در طول روز**

- \* در طول خواب فشار خون کاهش می یابد.
- \* تعداد تنفس و ضربان قلب در میزان فشار خون تاثیر دارد.
- \* فعالیت فکری و جسمی ممکن است در فشار خون موثر باشد.
- \* در طول شب فشار خون در افراد سالخورده و بیماران مبتلا به دیابت کمتر است.
- \* سیگار فشار خون را به طور موقت افزایش می دهد.
- \* مصرف سیگار ، الکل و قهوه باعث افزایش فشار خون می شود.
- \* پر بودن مثانه در فشار خون موثر است.
- \* کم خوابی و فشار عصبی فشار خون را افزایش می هد.
- \* عوامل محیطی مانند دما و سرو صدا بر میزان فشار خون موثر هستند.

## برای پیشگیری و کنترل فشاری خون بالا چه اقداماتی موثر است؟

مهمترین کاری که می تواند در پیشگیری و کنترل فشارخون بالا تاثیر گذار باشد، تغییر سبک زندگی است. چه فشار خون طبیعی داشته باشید، چه فشار خون شما بالا باشد، چه تحت درمان داروئی باشید یا خیر در هر حال باید با تغییر سبک زندگی نذارید ارزشمندترین سرمایه زندگی شما که سلامتی است، آسیب ببیند. اقدامات زیر مواردی هستند که شما می توانید به عنوان تغییر سبک زندگی انجام دهید.

### ۱- غذای سالم بخورید:

تلاش کنید در سبد غذایی خود مواردی را که در جلوگیری از فشارخون بالا موثرند بگنجانید. این غذاها شامل میوه ها، سبزیجات، غلات و غذاهای کم چرب هستند. از چربی های اشباع شده پرهیز کنید. سعی کنید - مواد خوراکی سرشار از پتاسیم مصرف کنید.

شاید تاکنون از تاثیرات منفی سدیم (نمک) روی فشار خون شنیده باشید. پتاسیم یک ماده معدنی ضروری برای مقابله با تاثیرات بد سدیم است. میوه ها و سبزیجات غنی از پتاسیم هستند، همچنین سبزیجات سبز تیره خصوصا کلم، کلم بروکلی، کاهوی سبز تیره، گوجه فرنگی، موز، طالبی، پرتقال، کشمش و کیوی، زرد آلو، آرد سویا و سبوس گندم مواد غذایی هستند که پتاسیم بالائی دارند.

- غذاهای حاوی کلسیم بالا مصرف کنید.

- کلسیم یک ماده معدنی است که در استخوانها و دندان ها وجود دارد و کمبود آن موجب پوکی استخوان می شود. کمبود کلسیم موجب افزایش فشار خون و در نتیجه ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی می شود.

- کلسیم در شیر، ماست، پنیر و کشک وجود داد. مطالعات انجام شده نشان داده است در جوامعی که منابع غذایی کلسیم مثل شیر و لبنیات به میزان توصیه شده مصرف می شود، شیوع فشار خون بالا کمتر است.

- غذاهای حاوی منیزیم مصرف کنید.

منابع منیزیم: انواع سبزی با برگ سبز تیره، مغزها، حبوبات، نان و غلات سبوس دار.

### ۲- نمک را در غذای خود کم کنید.

از خوردن غذاهای کنسروی پرهیزید. نمکدان را از سفره غذایی حذف کنید. از غذاهای آماده (Fastfood)

مانند سوسیس، کالباس، ناگت مرغ منجمد و چیپس کمتر استفاده کنید. از خوردن ترشیجات که نمک بدان افزوده شده اجتناب کنید. سعی کنید در طبخ روزانه نمک را کم کنید.

### **برای کاهش سدیم مصرفی از این نکات کمک بگیرید:**

- (۱) بررسی کنید که در طول روز چقدر نمک در خوراکی ها و نوشیدنی های مصرفی شما وجود دارد.
- (۲) موقع خرید، برچسب های غذایی را بخوانید و در صورت امکان محصولات مشابهی را انتخاب کنید که نمک کمتری داشته باشند.
- (۳) از ادویه و گیاهان معطر استفاده کنید و عطر و طعم های جدید به غذا اضافه کنید تا بتوانید نمک کمتری استفاده نمایید.
- (۴) کار را برای خودتان سخت نکنید. اگر ذائقه شما به شوری عادت کرده و نمی توانید نمک را بلافاصله کنار بگذارید سخت گیر نباشید. می توانید نمک مصرفی را به آرامی و به تدریج کم کنید. با این کار پرزهای چشایی زبان و کام به مرور سازگار می شوند و شما تغییر شدیدی را احساس نخواهید کرد.
- (۵) سدیم کمتر و فیبر بیشتر مصرف کنید. دهه ها تحقیق نشان داده، رژیم های غذایی که سدیم کم، فیبر بالا و پتاسیم و منیزیم زیاد دارند، به پیشگیری از فشار خون بالا یا کاهش آن کمک می کنند. رژیم غذایی ضد فشار خون برای پیشگیری از سکته مغزی ( که به دلیل فشار خون بالا می تواند باشد) نیز توصیه می شود.

### **۳- وزن خود را در محدوده طبیعی نگهدارید.**

در صورت اضافه وزن، اگر حدود ۵/۲ کیلو از وزن خود را کم کنید، فشار خون شما پایین می آید.

### **۴- فعالیت بدنی خود را افزایش دهید.**

فعالیت بدنی منظم می تواند فشار خون شما را پائین بیاورد و وزن شما را تحت کنترل در آورد. انجام حد اقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی منظم و با شدت متوسط (طوری که باعث عرق کردن و افزایش ضربان قلب و تنفس شود ولی در حدی که بتوانید صحبت کنید) 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. در حالیکه می دانید 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 مصرف سیگار ترجیح دهید. پس فعالانه سعی کنید از راهنمایی های کارکنان بهداشتی درمانی و پزشکان برای ترک سیگار استفاده کنید. به غیر از همه خطراتی که برای سیگار و تنباکو شناخته شده، نیکوتین موجود در آنها فشار خون را حداقل تا یک ساعت پس از مصرف بالا نگه می دارد. بنابراین کسانی که در طول روز چند بار سیگار می کشند فشار خونشان دائماً بالا می ماند. به علاوه شما باید از افراد سیگاری هم اجتناب کنید. در معرض سیگار دیگران بودن شما را در خطر فشار خون بالا و بیماری های قلبی قرار می دهد.

## **۶- استرس را مدیریت کنید.**

تا جایی که می توانید استرس خود را کاهش دهید. روش هایی مانند مدیتیشن، یوگا، ریلکسیشن، ماساژ، تنفس های عمیق و خواب کافی می توانند بسیار تاثیر گذار باشند. در کنار این ها مفاد آموزشی هم هستند که می توانند در افزایش آگاهی شما بسیار موثر باشند.

نفس عمیق بکشید (سعی کنید این روش را ۱۰ دقیقه صبح و ۱۰ دقیقه شب انجام دهید. نفس عمیق خود را به درون برده و سپس خارج کنید)

ساعات کاری تان را کم کرده و استراحت نمایید. کاهش ساعاتی که در اداره می گذرانید، می تواند به کاهش فشار خون کمک کند. کار بیش از حد و طولانی مدت، زمان ورزش و تغذیه سالم را از شما می گیرد. اگر نتیجه نگرفتید حتما با یک متخصص برای رفع اضطراب و استرس خود مشورت کنید.

## **۷- مراقب کافئین باشید.**

هنوز در مورد تاثیر کافئین بر فشار خون بحث و نظرهای متفاوتی وجود دارد. البته چه حساس باشید یا نباشید پزشکان توصیه می کنند که کافئین مصرفی بیشتر از ۲۰۰ میلی گرم در روز یعنی بیش از حدود دو فنجان قهوه نباشد.

## **۷- فشار خون خود را بطور دوره ای کنترل کنید.**

در سن میانسالی اگر فشار خون بالائی ندارید هر ۲ سال اقدام به اندازه گیری فشارخون کنید. از ۵۰ سالگی هر سال و در صورتی که در مرز فشارخون بالا هستید، ضمن این که مواظب رعایت رژیم غذایی و فعالیت بدنی خود هستید، در هر ویزیت پزشک و حداکثر سالانه فشارخون خود را کنترل کنید. بنابراین از میزان فشار خون خود مطلع باشید و ویزیت های مرتب داشته باشید. ممکن است هر سه ماه تا شش ماه و یا ماهانه ویزیت شوید. اگر سردرد، سرگیجه، تپش قلب، تنگی نفس، خونریزی بینی یا علامت دیگری داشتید

سریعتر به پزشک مراجعه کنید. در مواردی که فشار خون سیستولیک شما بالاتر از ۱۸۰ و دیاستولیک بالاتر از ۱۱۰ باشد، حالت اورژانس می باشد و باید فوراً به بیمارستان مراجعه کنید و احتمال بستری شدن نیز هست. اندازه گیری مرتب فشار خون و داشتن ویزیت‌های منظم شما را از خطرات احتمالی حفظ خواهد کرد. بهترین کار این است که نحوه اندازه گیری فشار خون خود در خانه را یاد بگیرید و از میزان فشار خون خود مطلع باشید. در این مورد با پزشک خود مشورت کنید تا راه مناسبی را به شما پیشنهاد کند.

### برای اندازه گیری فشارخون باید شرایط زیر را رعایت کنید:

- ۱ - نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشار خون:  
از مصرف کافئین (قهوه و چای) و الکل و مصرف دخانیات خودداری کنید. فعالیت بدنی شدید انجام ندهید.
- ۲ - ناشتا نباشید.
- ۳ - قبل از اندازه گیری فشارخون مثانه خالی باشد.
- ۴ - به مدت ۵ دقیقه قبل از اندازه گیری فشارخون استراحت کنید و با هیجان صحبت نکنید.

فشار خون دیاستولیک	فشار خون سیستولیک	درجه بندی فشار خون
کمتر از ۸۰	کمتر از ۱۲۰	فشار خون طبیعی
۸۰-۸۹	۱۲۰-۱۳۹	مرحله قبل از فشارخون بالا
۹۰-۹۹	۱۴۰-۱۵۹	مرحله فشارخون بالا
۱۱۰	۱۸۰	مرحله فشار خون اورژانس

### توصیه ها و آموزش های لازم برای سازگاری با فشار خون بالا

فشار خون بالا وضعیتی نیست که بیمار مدتی دارو بخورد و بعد بخاطر طبیعی بودن فشارخون، دارو را قطع کند و درمان را کنار بگذارد. باید فشار خون را برای بقیه زندگی تحت کنترل در آورد. پس به بیمار مبتلا به

فشارخون بالا، موارد زیر را توصیه می کنیم:

دارو ها را بخاطر عوارض احتمالی و یا به بهانه اینکه قرص ها تمام شده قطع نکنید و مرتب طبق دستور پزشک به مصرف دارو ادامه دهید. هر زمانی سوالی داشتید می توانید از پزشک و یا یکی از کارمندان بهداشتی- درمانی بپرسید.

بطور دوره ای به پزشک خود مراجعه کنید. تنها خوردن قرص نیست که فشار شما را تنظیم می کند، بلکه رعایت رژیم غذایی، کاهش وزن و فعالیت بدنی منظم به همان اندازه مهم است. به پزشک مراجعه کنید و در باره این موارد هم صحبت کنید.

استرس را مدیریت کنید، به کار و مشغله زیادی نه بگوئید. افکار منفی را از خود دور کنید. ارتباط اجتماعی و خانوادگی خود را تقویت کنید.

تغییر سبک زندگی مشکل است. مخصوصاً زمانی که می بینید مدت ها رژیم غذایی را رعایت کردید، ولی تغییری مشاهده نشده است. بارها دیده شده است، افرادی که تحت رژیم غذایی هستند درست زمانی که به اثر گذاری شیوه زندگی نزدیک می شوند، شکیبائی خود را از دست می دهند و رژیم غذایی خود را رعایت نمی کنند. باید بدانید مشکل شما در یک شب بوجود نیامده است، سال هاست که همراه شماست و شما هم باید برای مشاهده آثار مثبت تغییر سبک زندگی، شکیبیا باشید.

### **وقتی به پزشک مراجعه می کنید چون وقت ملاقات محدود است، بهتر است:**

- هر سوالی را که در ذهن دارید و می خواهید بپرسید از قبل یادداشت کنید.
  - هر علامتی که برایتان غیر طبیعی بود مانند درد قفسه سینه، تنگی نفس، سردرد، سرگیجه و... را یادداشت کنید. در صورت وجود این علامت ممکن است پزشک تصمیم به تغییری در درمان داروئی بگیرد.
  - اطلاعاتی مانند سابقه فامیلی در مورد فشار خون بالا، چربی خون بالا، سکتة مغزی یا دیابت در افراد خانواده برای پزشک مهم است. برای پاسخ این سوال هم از قبل آماده باشید.
  - لیست تمام دارو های مصرفی خود را به همراه داشته باشید.
  - در صورت امکان یکی از بستگان (ترجیحاً کسی که با شما زندگی می کند و اطلاعاتی از مشکلات شما دارد) را همراه خود داشته باشید. تا در صورت فراموشی مطالب ایشان یادآوری کنند.
- بهتر است برنامه مرتبی برای ویزیت پزشک داشته باشید.