

افرادی که عوامل خطر زمینه ای فشارخون را دارند باید مورد معاینه دقیق قرار گرفته و نوار قلبی از آنها تهیه گردد و مبتلایان به دیابت و یا چربی خون بالا حتماً به پزشک متخصص مراجعه نمایند.

علائم پرفشاری خون

این بیماری هیچ علامت خاصی ندارد و این همان چیزی است که فشار خون را به یک قاتل خاموش و بی سرو صدا تبدیل کرده است. معمولاً علامتی وجود ندارد مگر اینکه بیماری شدید باشد. اما وجود سردرد، خواب آلودگی و گیجی و تنگی نفس از علایم احتمالی هستند.

علل پرفشاری خون

بیماری های مزمن کلیه	چاقی و سیگار کشیدن و استرس
تنگی شریان کلیه	وابستگی به الکل
اختلال غدد درون ریز	رژیم غذایی حاوی نمک بالا و یا چربی اشباع شده
آترواسکلروز	پشت میز نشینی
سن بالای ۶۰ سال	عوامل ژنتیکی
سابقه خانوادگی	مصرف قرص های تنظیم خانواده

عوارض

- سکته قلبی
- سکته مغزی
- نارسایی کلیوی

(۳)

فشار خون بالا یا پرفشاری خون شایع ترین بیماری قلبی و عروقی است که تقریباً از هر سه نفر یک نفر به آن مبتلا می باشد. با شیوه زندگی سالم و کاهش وزن و ترک سیگار و محدود نمودن مصرف الکل و کافئین و کاهش مصرف نمک و انجام روش های تمدد اعصاب می توان فشار خون بالا را کنترل کرد.

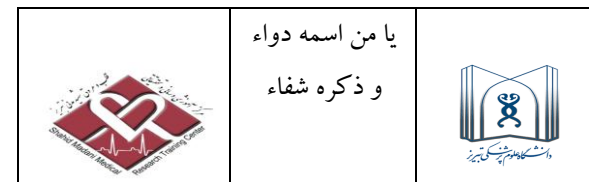
برای اطمینان خاطر از سلامت افراد جامعه و مبتلا نبودن آنها به بیماری های قلبی، کنترل فشار خون در مردان بالاتر از ۴۵ سال و زنان بالاتر از ۴۰ سال امری ضروری است.



از آنجائیکه علایم بیماری های قلبی عروقی دیر ظاهر می شوند افراد جامعه باید نسبت به وضعیت سلامت قلب خود حساس بوده و فشار خون خود را کنترل کنند.

اگر سابقه فشار خون بالا در میان اعضای خانواده وجود داشته باشد به احتمال زیاد مصرف دارو ضروری خواهد بود. اما باید در کنار مصرف دارو شیوه زندگی سالم را نیز در حفظ فشار خون بالا بکار ببرید.

(۲)



یا من اسمه دواء
و ذکره شفاء

فشار خون بالا یا پرفشاری خون



واحد آموزشی سلامت

تابستان ۹۹

مرکز آموزشی درمانی و تحقیقاتی قلب و عروق

شهید مدنی تبریز

<http://madanihosp.tbzmed.ac.ir>

(۱)

راهکارها

۱- تشخیص به موقع

۲- درمان سریع

۳- افزایش آگاهی بیماران و خانواده ها

۴- پیشگیری ثالثیه

نتایج بدست آمده از کنترل مناسب فشار خون

۱. کاهش و تاخیر در بروز معلولیت و ناتوانی

۲. کاهش مرگ حاصل از بیماری های قلبی

۳. کاهش سال های از دست رفته عمر در افراد

مبتلا به فشار خون بالا

راههایی برای کنترل فشار خون

۱. دانستن میزان فشار خون و چک منظم آن

۲. دانستن اینکه وزن شما چقدر است و محدوده

نرمال آن و سعی در حفظ وزن نرمال

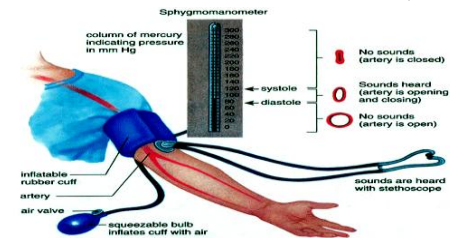
۳. پرهیز از مصرف غذاهای حاوی نمک و چربی بالا

۴. مصرف غذاهای با چربی اشباع کم

۵. مصرف الکل را پایین بیاورید .

۶. مصرف دقیق داروهای کاهنده فشار خون طبق

نظر پزشک و با کنترل فشار خون



(۴)

تغذیه برای افراد مبتلا به فشار خون بالا

افراد دچار پرفشاری خون نیاز به کاهش مصرف سدیم دارند و پتاسیم و کلسیم اضافی نیز می تواند به کاهش فشار خون کمک کند . موز ، انجیر ، زردآلو ، گریپ فروت ، هلو ، انگور و آلو سرشار از پتاسیم هستند . حبوبات غنی از این نظرند . مصرف یک لیوان آبمیوه رقیق شده با اندکی پوره ویتامین C موجب بهبود عملکرد دستگاه ایمنی و ترمیم سرخرگها می شود.



مصرف نان ها و مواد کربوهیدراتی را که از نان های سفید تهیه شده اند را به حداقل برسانید و از نان های سبوس دار استفاده کنید .

از مصرف نوشابه ها و مربا و ژله ، شکلات و کیک ها خودداری کنید .

از مصرف مواد افزودنی به غذاها شامل نمک و ادویه ها خودداری کنید .

انواع سوسیس و کالباس و غذاهای کنسروی و شورها و ترشی ها را حذف کنید .

(۵)

به جای نمک از سبزیجات تازه یا خشک ، ادویه جات مفید مثل (زردچوبه و دارچین و ...) یا پودر سیر و پیاز و آب لیموی تازه استفاده کنید . موادی مثل کره ، خامه ، مارگارین ، دنبه ، سس ها و روغن های جامد را از برنامه غذایی خود حذف کرده و به جای آنها از روغن زیتون و روغن های گیاهی و روغن ماهی استفاده کنید .



(۶)