

مقدمه :

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

لازم است افرادی که دارای عوامل خطر آفرین هستند 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 شایع :

معمولاً علامتی وجود ندارد مگر اینکه بیماری شدید باشد . اما وجود سردرد ، خواب آلودگی و گیجی و تنگی نفس از علائم احتمالی هستند .



علل :

- ۱- بیماری های مزمن کلیه ۲. تنگی شریان کلیه
- ۲- تنگی شریان کلیه
- ۳- اختلال غدد درون ریز
- ۴- آترواسکلروز
- ۵- سن بالای ۶۰ سال
- ۶- چاقی و سیگار کشیدن و استرس
- ۷- وابستگی به الکل
- ۸- رژیم غذایی حاوی نمک بالا و یا چربی اشباع شده
- ۹- پشت میز نشینی
- ۱۰- عوامل ژنتیکی
- ۱۱- سابقه خانوادگی
- ۱۲- مصرف قرص های تنظیم خانواده

عوارض:

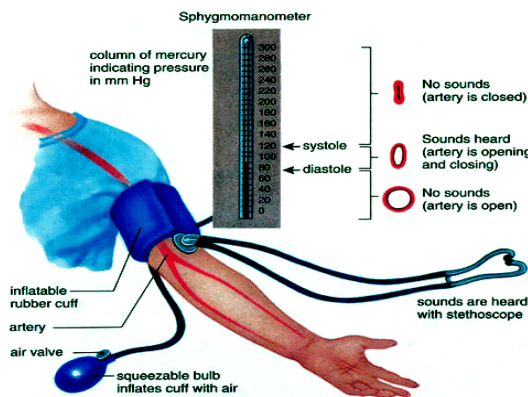
- ۱- سکته مغزی
- ۲- حمله قلبی
- ۳- نارسایی کلیه

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 مستمر داروهای کاهنده فشار خون
۷. در حال سر زنده به زندگی خود ادامه دهید .





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
آذربایجان غربی معاونت امور درمان
مرکز آموزشی درمانی تخصصی و فوق تخصصی
قلب و عروق سیدالشهداء (ع)



ک

بروشور آموزشی شماره: 5

عنوان بروشور: آشنایی با فشار خون بالا و راههای
کنترل آن

منبع: ترجمه

تاریخ تهیه: اسفند ماه ۱۳۸۸

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 دنبه 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 .



تغذیه برای افراد مبتلا به فشار خون بالا :

افراد دچار پر فشاری 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
آلوسرشار 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 گربوهیدراتی 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 .