

## فشارخون



### تعریف فشارخون:

فشارخون نیرویی است که خون بر روی دیواره رگ ها وارد میکند. هر بار که قلب می تپد ، خون را به درون سرخرگها پمپ میکند و باعث ایجاد فشارخون بر رگها می شود.

وقتی رگ ها تنگ یا سفت می شوند این نیرو افزایش پیدا می کند و به قلب فشار بیشتری وارد می کند؛ زیرا قلب باید خون را به کل بدن برساند. وقتی این نیروی وارد شده به سرخرگهای شما خیلی افزایش می یابد، گفته می شود شما فشار خون دارید

بطور کلی فشارخون طبیعی زیر ۱۲۰/۸۰ می باشد و فشارخون بالای ۱۴۰/۹۰ فشارخون بالا محسوب میشود البته توجه کنید در افراد جوان (کمتر از ۳۰ سال) فشارخون نباید از ۱۲۰/۸۰ بالاتر باشد.

۲۰ درصد مردم مبتلا به فشار خون میباشند و از هر ۵ نفر یک نفر مبتلاست

طبق اعلام وزارت بهداشت در ایران در ۱۵ سال اخیر تعداد مبتلایان به فشار خون سه برابر شده است

فشارخون در نژاد سیاهپوست، تا ۴۵ سالگی در مردان بیشتر است اما بعد از ۶۵ سال میزان ابتلا در زن و مرد مساویست.

### علائم فشارخون بالا:

معمولا فشارخون بالا بدون علامت است ولی سردرد بخصوص در ناحیه گردن وپس سر مهمترین علامت فشارخون است بیقراری، تاری و اختلال دید، سرگیجه، تنگی نفس، درد قفسه سینه نیز میتواند از علائم فشارخون بالا باشد.

### علل فشارخون بالا:

سن، ارث، نژاد، چاقی، دیابت، چربی خون بالا، بیماریهای کلیه، تنگی عروق و مشکلات قلبی، مصرف سیگار و الکل، آپنه خواب، مشکلات تیروئید، استرس، سبک زندگی (کم تحرکی، مصرف فست فود و غذاهای پر نمک و..)

فشار خون بالا متأسفانه هیچ علامت واضحی ندارد اما بیشترین علامت سردرد است که بصورت گردن درد که به پس سر میرسد، خون دماغ، سرگیجه، طپش قلب، خستگی، تنگی نفس شدید،

## عوارض فشارخون بالا:

در صورتی که فشار خون بالا کنترل نشود میتواند باعث سکته مغزی، سکته قلبی، نارسایی کلیه و مشکلات بینایی گردد.

## توجه کنید فشارخون باید بصورت صحیح اندازه گیری شود .

**روش صحیح اندازه گیری فشارخون**

محیط آرام با دمای مناسب باشد.

به مدت ۳۰ دقیقه قبل از اندازه گیری فشار خون، سیگار، قهوه، چای و غذای سنگین مصرف نکنید.

به مدت ۳۰ دقیقه قبل از اندازه گیری فشار خون، فعالیت بدنی سنگین انجام ندهید.

مثانه خالی باشد.

حداقل به مدت ۳ تا ۵ دقیقه استراحت کنید.

ترجیحاً اندازه گیری از دست راست انجام شود.

حداقل دو بار فشارخون را اندازه گیری و بین هر بار یک دقیقه استراحت کنید.

میانگین دو اندازه گیری را در نظر بگیرید.

به پشتی صندلی تکیه دهید.

هنگام اندازه گیری و در فاصله بین اندازه گیری ها صحبت نکنید.

از بازوبند با اندازه مناسب برای بازو استفاده کنید.

بازو برهنه و بدون حرکت و وسط بازو و هم سطح قلب باشد.

بازوبند را دو سانتی متر بالاتر از چین آرنج ببندید.

از فشار سنج دیجیتالی یا عقربه ای معتبر با کاف بازویی استفاده کنید.

فشارسنج مچی از دقت کافی برخوردار نیست.

کف پا روی زمین باشد.

معاونت بهداشتی خراسان جنوبی

فشارخون خود را در منزل و محل کار درست اندازه گیری کنیم.

#### ۱- وضعیت مناسب در اندازه گیری فشار خون :

- از یک دستگاه معتبر فشارسنج الکترونیکی با بازوبند فشارخون استفاده کنید.
- در یک اتاق آرام با دمای متعادل بنشینید. از کشیدن سیگار، مصرف کافئین و انجام هر گونه ورزش در حدود ۳۰ دقیقه قبل از اندازه گیری فشارخون اجتناب کنید.
- قبل از اندازه گیری فشارخون، مثانه خود را تخلیه کرده و برای ۳ الی ۵ دقیقه ریلکس کنید.
- از هرگونه صحبت کردن بین اندازه گیری ها و در زمان اندازه گیری پرهیز کنید.

#### ۲- حالت مناسب بدن در اندازه گیری فشار خون :

- بنشینید و از پشت به صندلی تکیه دهید.
- پاهایتان را بر روی زمین بدون انداختن روی هم بگذارید.
- بازوی برهنه خود را در راستای قلب بر روی میز قرار دهید.
- وسط بازو باید هم سطح قلب باشد.

#### ۳- اندازه گیری عدد فشار خون در منزل و محل کار

- اگر در محل کار فشارخود را اندازه می گیرید، در فواصل یک دقیقه ای سه بار فشارخون را اندازه گیری کرده و میانگین دو عدد آخر را در نظر بگیرید.
- اگر در منزل فشار خون خود را اندازه می گیرید، در فواصل یک دقیقه ای دو بار فشارخون را اندازه گیری کرده و میانگین آن را در نظر بگیرید.

**تنها راه برای تشخیص فشار خون بالا، بررسی منظم فشار خون به کمک دستگاه فشارسنج است**

فشارسنج معمولاً دو عدد را به عنوان فشار خون هر فرد نشان می‌دهد. اولین عدد، فشار خون سیستولیک (فشار خون ماکزیمم) نامیده می‌شود که معادل فشار عروق در هنگام ضربان قلب است. عدد دوم، فشار خون دیاستولیک (فشار خون مینیمم) نامیده می‌شود که معادل فشار عروق در هنگام استراحت قلب بین ضربان‌ها است

در افراد بازمینه ارثی معمولاً از ۳۰ سالگی فشارخون بالا مشاهده می‌گردد.

بهبتر است افراد بالای ۲۰ سال هر سال یکبار فشارخون خود را اندازه بگیرند.



## فعالیت و ورزش

برای پیشگیری و درمان فشارخون اصلاح سبک زندگی این افراد ضروریست

این افراد باید با روشهای کنترل و کاهش استرس آشنا شوند (با ورزشهایی مانند یوگا و تکنیک های تن آرامی، تنفس عمیق، خواب صحیح و مراجعه به روانشناس در صورت لزوم) طب سوزنی، آروماتراپی (اسطوخودوس، آویشن و گل زوفا)

در صورت اضافه وزن باید با مشاور تغذیه جهت کاهش وزن اقدام کنند به ازای هر ۱۰ کیلو افزایش وزن یک درجه فشارخون بالا می رود.

تحرک یک راه مناسب جهت کاهش وزن و کاهش استرس می باشد.

- ✓ فعالیت بدنی باید بطور مداوم و مکرر انجام شود وگرنه بی تاثیر می باشد حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته یعنی بیشتر روزهای هفته حداقل نیم ساعت ضروریست (فشاردیاستولیک ۲۵٪)
- ✓ با کارهای روزمره مورد علاقه خود، سطح فعالیت خود را افزایش دهید. پیاده روی، باغبانی و رقصیدن تنها چند مورد از مواردی است که ممکن است امتحان کنید.
- ✓ مانند تمام تغییرات دیگر، نکته کلیدی این است که خیلی سریع انجام ندهید. اگر در حال حاضر هیچ فعالیتی انجام نمی دهید، با ۱۵ دقیقه پیاده روی یک روز در میان شروع کنید. این کار را برای چند هفته انجام دهید. اگر به آن پایبند هستید، سعی کنید آن را برای مدت طولانی تری انجام دهید. اما اگر متوجه شدید که پیاده روی را دوست ندارید، فعالیت دیگری را امتحان کنید
- ✓ بهترین فعالیتهای دویدن سریع، دوچرخه سواری و شنا می باشد. ممکنست در ابتدای شروع فعالیتهای بطور موقت فشارخون بالا برود که نگران کننده نیست.
- ✓ از وزن برداری و ورزشهای مقاومتی باید پرهیز شود. و قبل از انجام آنها با پزشک خود و چشم پزشک مشورت کنید
- ✓ مصرف سیگار و دخانیات باید قطع شود بهترین راه ترک تدریجی با بیمار صحبت کنید.
- ✓ ترک سیگار ممکن است فشار خون شما را پایین نیاورد. اما احتمال حمله قلبی یا سکته مغزی را کاهش می دهد و به شما کمک می کند احساس بهتری داشته باشید و عمر طولانی تری داشته باشید.
- ✓ الکل باعث فشارخونهای مقاوم به درمان میگردد در زنان یک برابر و در مردان دوبرابر بیشتر میتلا میشوند.

## دخانیات قاتل خاموش قلب و مغز

دخانیات از هر نوع مانند (سیگار، قلیان، ویپ، ناس، کیسه های نیکوتین و...) حاوی ماده اعتیاد آور و سمی به نام نیکوتین است که یکی از عوامل خطر اصلی برای انواع بیماری های قلبی عروقی است.

**به یاد بسپاریم:**  
هیچ سطح ایمنی برای مصرف مواد دخانی و تنباکو وجود ندارد. حتی مصرف کم و تفننی نیز این سموم را وارد بدن شما می کند. بهترین تصمیم برای حفظ سلامت قلب و مغز، عدم شروع مصرف یا ترک فوری آن است. ترک دخانیات در هر سنی، فواید سریع و طولانی مدت برای سلامت قلب و مغز دارد.

### قطع ناگهانی داروهای فشارخون بالا خطرناک است!

- ✓ برخی از افراد مبتلا به فشارخون بالا پس از کنترل فشارخون خود، به صورت خودسرانه داروهایشان را قطع می کنند. این در حالیست که بیماری فشارخون بالا تنها با مصرف دارو کنترل شده و این احساس خوشایند فقط در نتیجه مصرف دارو بدست آمده است.
- ✓ عوارض کوتاه مدت قطع خودسرانه داروهای کنترل کننده فشارخون بالا (۳۶ الی ۷۲ ساعت بعد):  
افزایش فشارخون، افزایش ضربان قلب، عصبی شدن، سردرد، احساس آشفتگی، حالت تهوع
- ✓ عوارض طولانی مدت قطع خودسرانه داروهای کنترل کننده فشارخون بالا:  
آسیب های دائمی به عروق، بزرگتر شدن بطن چپ قلب، آسیب های کلیوی چشمی و عصبی، افزایش خطر سکته قلبی و مغزی، زوال عقل

## فشارخون بالای اورژانسی؛

فشارخون بالای اورژانسی زمانی اتفاق می افتد که عدد فشارخون شما به ۱۸۰ بر روی ۱۲۰ میلی متر جیوه و یا بالاتر برسد. فشارخون در منزل به حد اورژانسی می رسد و باید سریعاً به اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید



## رژیم غذایی:

- ✓ مصرف سدیم /نمک غذا ۲/۴ گرم روزانه میباشد که مصرف نمک طعام بصورت همان ۴گرم یا ۱ قاشق چایخوری است.
- ✓ چون نان وبقیه اقلام مصرفی نیز دارای نمک میباشد.بهبتر است به غذا نمکی اضافه نشود.
- ✓ مصرف نمک در ایران دوبرابر بقیه کشورهاست. علت بسیاری از زانودردها وپوکی استخوان نیز با مصرف نمک زیاد درارتباط است.
- ✓ مراقب نمک مخفی در نوشابه وماءالشعیر وآب میوه های کنسانتره بدلیل وجود بنزوات سدیم باشید.
- ✓ تمامی فست فودها، کنسروها، غذاهای نیمه آماده، سوسیس وکالباس، انواع سسها، رب گوجه فرنگی، چیپس، پفک، همبرگر، ماهیهای نمک سودشده ودودی، سوپ های آماده، زیتون ، خیارشور، ترشی، آجیل شوردارای میزان زیادی نمک هستند بنابراین استفاده نکنید.
- ✓ درصورت استفاده حتما به برچسب میزان سدیم توجه شود..
- لبنیات کم چرب کمتر از ۲/۵ درصد ، ماست یونانی ، دوغ وشیر وماست کم چرب مصرف کنید.
- برای روغن مصرفی باید از روغن زیتون یا کلزا و کانولا یا روغن کنجد استفاده کنید افرادیکه روزی ۲قاشق روغن زیتون یا ۶تا۷ عدد زیتون بطور مرتب استفاده کنند ۲۷ تا ۳۰ درصد کمتر به بیماریهای قلبی عروقی مبتلا میشوند.
- مصرف روزانه ۳ واحد میوه و۴تا۵ واحد سبزیجات بعلت دارا بودن پتاسیم ضروریت میوه هایی چون آلو، زردآلو، موز، سیب، پرتقال، گریپ فروت، انواع توت بخصوص شاتوت، دانه کتان، تخم کدو، انار، لوبیا سبز، جوانه گندم، کدوتنبل، کرفس، گوجه فرنگی، سیر، موسیر و پیاز
- ✓ در صورتی که به بیماری های کلیه مبتلا هستید قبل از مصرف مواد حاوی پتاسیم بالا با پزشک خود مشورت کنید.
- ✓ مصرف سیر بعلت خاصیت ضدانعقادی و فعال کردن عروق و آنتی اکسیدان بسیار مفید است اما قبل از استفاده در مورد افزایش اثر داروهای ضد انعقاد با پزشک خود مشورت کنید.
- ✓ گوشت قرمز کمتر استفاده کنید و گوشت سفید( مرغ و ماهی) بصورت بخارپز و در فر پخت شود. سعی کنید هفته ای دوبار ماهی استفاده کنید سالمون، قزل آلا، ساردین ومیگو

- ✓ غذاها باید به صورت آبیز، سرخ نشده و بخاریز استفاده شود.
- ✓ بهترین نان سیوسدار بخصوص سنگک و نان سنتی میباشد. نان جودوسر ون ان چاودار نیز از نانهای بسیار مفید هستند. از ماکارونی سیوسدار و برنج قهوه ای و کینوا استفاده شود.
- ✓ پوست مرغ را قبل پخت جدا کنید.
- ✓ در بیماران فشارخون بالا به رژیم غذایی دش (استفاده از سبزیجات و میوه ها و غلات کامل و لبنیات بیشتر و مصرف کربوهیدرات و چربی کمتر) توصیه می شود.
- ✓ تخم مرغ کامل (در حد اعتدال سه بار در هفته) می توانید استفاده کنید.
- ✓ چربی های سالم برای قلب: آووکادو، روغن های گیاهی مانند روغن زیتون، روغن آووکادو و کره ای انواع آجیل و دانه های بدون نمک می باشد.
- ✓ حبوبات: لوبیا سفید، سویا، لوبیا، لوبیا چیتی، عدس، لوبیا چشم بلبلی و نخود بیشتر مصرف کنید.



### مصرف داروهای ضدبارداری از ۳۵ سالگی باید در بانوان قطع شود

- ✓ به جای نمک در غذا از سبزیهای خشک مثل ترخون، لیموترش و آب نارنج استفاده شود.
- ✓ نمک پاش ها باید از سبزیجات خشک مثل مرزه، ترخون و نعنا پر شود و نمک پاشهای حاوی نمک از سفره ها جمع شود.
- ✓ از غذاهای رستورانها تا حد ممکن استفاده نشود این غذاها معمولا برای خوشمزه تر شدن شور تهیه میشوند.
- ✓ غذاهای کنسروی مثل نخود فرنگی یا زیتون را یک روز قبل از استفاده در آب نگهدارید تا نمکش شسته شود.
- ✓ میزان چربی باید محدود شود و باید از چربی غیراشباع (مایع) استفاده کنید.
- ✓ از روغن دنبه، روغن جامد و روغن نباتی نباید استفاده شود اما مصرف روغن حیوانی هفته ای یکبار وبصورت محدود مانعی ندارد.
- ✓ از مصرف مواد غذایی حاوی چربی اشباع مانند خامه، سرشیر، بستنی، کره خودداری کنید.
- ✓ آجیل روزانه نیم فنجان بصورت بدون نمک مفید است بهترین آجیلها بادام و تخم کدو میباشد. مصرف روزانه دوتا گردو بسیار خوبست.

- ✓ بیماران فشار خونی در موقع حمام باید با آب گرم دوش نگیرند این مسئله باعث افت فشار خون و سقوط بیمار میشود.
- ✓ مصرف بیش از اندازه چای، قهوه و بعضی از دمنوشها مانند دارچین و زنجفیل باعث افزایش فشار خون میگردد. چای سبز روزانه یک لیوان میتواند موثر باشد. از مصرف بیش از ۲ تا ۳ لیوان چای سیاه و قهوه ۲ فنجان خودداری کنید چون حاوی کافئین هستند و فشارخون شما را بالا می برند.
- ✓ فرد مبتلا به فشار خون باید روزی یکبار در زمان مشخص فشارخود را اندازه بگیرد.

## مصرف داروها:

- ✓ **شایعترین علت فشار خون های بحرانی عدم مصرف داروها در فرد مبتلا میباشد.**
- ✓ ۵۰٪ بیماران یکسال بعد از شروع مداوا داروها را قطع میکنند و با فشارخونهای بالاتر یا سکته قلبی و مغزی می کنند.
- ✓ گاهی کاهش فشار خون ارتوستاتیک باعث (افت فشارخون موقع ایستادن یا برخاستن از خواب) سیاهی رفتن چشم یا گیجی و منگی در ایستادن) میگردد این مورد طبیعی است سعی کنید خم نشوید و هنگام برخاستن به آهستگی بلند شوید.
- ✓ باید سالیانه ویزیت چشم انجام دهید تا از سلامت شبکیه چشم یقین حاصل کنید.
- ✓ از نظر کلیه ها نیزسالی یکبار چک شوید.
- ✓ سعی کنید دستگاه فشارسنج تهیه نموده و یکی از اعضا خانواده طرز کار آن را فراگیرد
- ✓ فشارخون خود را بطور هفتگی و در زمانهایی که ناخوش هستید را چک کنید.
- ✓ برخورد مسلط باشید و عصبانی نشوید.
- ✓ محیط های شلوغ و پر تنش برای شما مناسب نیست.
- ✓ در صورتیکه افزایش وزن و چاقی دارید با مراجعه به کارشناس تغذیه رژیم مناسب بگیرید.
- ✓ داروهای خود را هر روز و سر ساعت معین مصرف کنید.
- ✓ مصرف داروها را قطع نکنید حتی اگر احساس بهبودی داشتید زیرا با قطع داروها دچار افزایش ناگهانی فشارخون می شوید.
- ✓ در صورت کاهش شدید فشارخون (زیر ۹۰/۶۰ دارو را مصرف نکرده و به پزشک خود مراجعه کنید.
- ✓ اگر داروهای شل کننده خون مانند (آسپیرین، اکسابان یا پلاویکس) مصرف میکنید با پزشک خود در مورد مصرف سیر مشورت کنید.

## در موارد زیر به پزشک خود مراجعه کنید:

سر درد شدید

سرگیجه یا سبکی سر

درد قفسه سینه

تاری دید غش کردن

نفس نفس زدن

گردآوری: فریبافروغی (کارشناس ارشد آموزش پرستاری)