



راهنمای آموزشی بیماران

فشار خون بالا (هیپرتانسیون)



◀ اهمیت پرفشاری خون

پرفشاری خون را قاتل خاموش می نامند. به این دلیل که تا ۹۰٪ موارد فشار خون بالا بدون علامت است، در حالی که پرفشاری خون مسئول ۵۴٪ از موارد سکته مغزی و ۴۷٪ موارد بیماری های عروق کرونر است.

- ← پرفشاری خون دومین علت منجر به نارسایی پیشرفته کلیه و دیالیز است.
- ← فشار خون بالا علت درصد قابل توجهی از خونریزی های چشمی، تنگی های عروق محیطی، اختلال در راه رفتن و نیز ناتوانی های جنسی است.
- ← تشخیص و درمان زودرس فشارخون بالا از میزان زیادی از موارد فوق جلوگیری می کند.

◀ چه وقتی فشارخون را بالا می دانیم؟

هیپرتانسیون به فشار خون بالاتر از ۱۴۰ بر ۹۰ میلی متر جیوه گفته می شود که بر اساس دو یا چند بار اندازه گیری به دست می آید. هیپرتانسیون اولیه، شایع ترین نوع پرفشاری خون می باشد و ۹۰٪ موارد را شامل می شود. هیپرتانسیون ثانویه در اثر برخی بیماری ها نظیر بیماری های کلیوی، اختلالات غدد درون ریز و بیماری های سیستم عصبی مرکزی بوجود می آید. داشتن سابقه خانوادگی، سن بالاتر از ۵۰ سال، نژاد، چاقی، استرس، مصرف

سیگار و تنباکو، رژیم غذایی پر نمک و سرشار از چربی های اشباع شده و نیز بیماری دیابت شیرین، نقرس و سنگ ها و عفونت های کلیوی از عوامل مساعدکننده ابتلا به فشارخون بالا هستند. (مصرف قرص های ضد بارداری در سن بالاتر از ۳۵ سالگی، عدم مصرف و یا مصرف ناکافی سبزی و میوه جات)

◀ پرفشاری خون چه نشانه ها و علائمی دارد؟

برخلاف تصور خیلی ها، شایع ترین علامت پرفشاری خون، بی علامتی است! شاید به همین دلیل است که اندازه گیری فشارخون در معاینات دوره ای الزامی است. در صورت بروز علائم، شایع ترین علامت، سردرد پس سری است که در ۱۰٪ بیماران رخ می دهد. شکایات های دیگر شامل سرگیجه، خستگی، گیجی، تپش قلب و خونریزی از بینی است.

◀ عوارض:

واقعیت این است که عوارض درازمدت و خاموش فشارخون بالا، اهمیتی در حد کوتاه شدن عمر دارند. چنانچه پرفشاری خون به طور جدی و مستمر کنترل نشود، ممکن است حملات گذرا و سکته مغزی، سکته قلبی، نارسایی کلیه، نارسایی قلبی و اختلالات بینایی روی دهد.

همیشه حواس تان به علائم هشدار باشد. گیجی، سرگیجه، تپش قلب، خستگی، خونریزی از بینی، سردرد صبحگاهی و سخن گفتن نامفهوم (علائمی از سکته مغزی) از جمله این علائم اند.





◀ مراقب خودتان در منزل باشید!

← حتماً یک دستگاه اندازه گیری فشار خون برای منزل تهیه کنید، نحوه استفاده از آن را از پرستاران بخش یاد بگیرید و هر روز در زمان معینی، فشار خون خود را اندازه بگیرید و مقدار آن را یادداشت کنید.

← روزانه و منظم ورزش کنید. این کار باعث کمک به کار قلب، کاهش استرس، تقویت عضلات قلبی، کنترل وزن و کاهش سطح کلسترول خون می شود. هم ورزش های ایزوتونیک مثل قدم زدن، دویدن آهسته، شنا، دوچرخه سواری، و هم انجام ورزش های آئروبیک (هوازی) برای شما مجاز می باشد. بعد از ورزش آئروبیک، فشار خون سیستولیک می تواند تا ۲۵٪ کاهش یابد به علاوه برنامه منظم و همیشگی ورزش آئروبیک می تواند فشار دیاستولیک در حال استراحت را هم کاهش دهد. البته انجام ورزش های فوق برای فشارخون های کنترل نشده نباید شدید باشد.

← با مراجعه به پزشک و انجام تست ورزش، برای تشخیص میزان افزایش فشار خون قبل از ورزش های متوسط و سنگین، میزان انجام ورزش مجاز شما قابل تشخیص است.

ورزش هایی که نیاز به انقباض عضلات داشته باشد (مثل وزنه برداری) ممنوع!...



چرا؟ چون این ورزش ها باعث افزایش بار کاری قلب و افزایش فشار خون می شوند. در مورد هر ورزشی با پزشک مشورت کنید، خواص هر یک از دارو های تجویز شده را بپرسید و آن ها را طبق دستور پزشک مصرف کنید و به عوارض جانبی آن توجه نمایید.

داروهای نظیر قرص سرماخوردگی، شربت اکسیکتورانت و آنتی هیستامین دکونژستانت در بیماران فشار خونی می تواند منجر به افزایش شدید فشارخون و بحران فشار خون شود.

← در صورت پیدایش عوارض دارویی با پزشک خود تماس بگیرید ولی داروی خود را قطع نکنید.

← چنانچه سیگاری هستید، حتماً آن را ترک کنید؛ به علاوه در معرض دود سیگار دیگران نیز قرار نگیرید.

← چاقی منشاء بسیاری از بیماری هاست. اگر چاق هستید سعی کنید با برنامه منظم و تحت نظر پزشک، وزن خود را کاهش دهید. یادتان باشد رژیم و ورزش موثرترین و ایمن ترین راه کاهش وزن اند. کاهش وزن ۵ تا ۱۰ کیلو گرم می تواند فشار خون شما را به وضوح کاهش دهد.

← رژیم غذایی خود را تحت نظر پزشک تنظیم کنید. رژیم غذایی کم کالری با چربی اشباع نشده کم، یک توصیه کلی مفید است. مصرف گوشت قرمز را

به حداقل برسانید. هرگز مشروبات الکلی مصرف نکنید. رژیم غذایی شما باید سرشار از میوه جات تازه، سبزیجات برگ دار سبز، انواع غلات و سبزی خوردن باشد. مطالعات نشان داده اند که غذاهای غنی از پتاسیم مثل لبنیات، قهوه، نارگیل، زرد آلو، پرتقال، خیار، سیب زمینی، چای، خشکبار، انواع بنشن نظیر نخود، لوبیا و حبوبات سفید خشک، غلات و سبوس، کشمش و مویز، خرمالو، جوآنه گندم، جو دوسر، ذرت بوداده، سبزی های مخلوط (پیاز، ترخون، شوید و شنبلیله)، قارچ، لیمو و سایر مرکبات و سبزیجات تازه و منجمد شده می توانند به کنترل بهتر فشارخون شما کمک کنند. خصوصاً این که برخی داروهای ضد فشارخون باعث کاهش پتاسیم می شوند.

نکته: به خاطر داشته باشید افزایش ناگهانی فشارخون در موارد کنترل شده عمدتاً به سه دلیل است.

- ۱- مصرف حتی یک وعده غذایی پر نمک و شور
- ۲- عدم مصرف دوز داروی آن روز یا مصرف داروهای نظیر قرص سرماخوردگی
- ۳- قرار گرفتن در معرض استرس عصبی حاد مثل کشمکش های خانوادگی

◀ همه می دانند که نمک برای فشارخون بد است!

نمک موجب جمع شدن مایع در عروق خونی و افزایش فشار خون می شود، لذا از مصرف غذاهای با سدیم بالا خودداری کنید. میزان نمک رژیم غذایی



خود را کاهش دهید، هنگام پخت و سرسفره اصلاً به غذا نمک نزنید و از غذاهای شور و آماده (Fast Food) و کنسروی استفاده نکنید. برای بهتر شدن طعم غذا از

سرکه یا آب غوره بدون نمک، لیمو ترش تازه، پودر غوره و پودر لیمو عمانی، رب کم نمک و ادویه جات استفاده کنید.

جهت استفاده از درمان های تکمیلی برای کاهش فشار خون حتماً با پزشک خود مشورت کنید؛ زیرا بعضی از مواد موجب تداخل دارویی با داروهای تجویز شده از سوی پزشک می شوند.

← چنانچه سالمند هستید، باید پس از ۳۰ دقیقه نشستن و استراحت، فشار خون شما کنترل شود و از هر دو دست گرفته شود. در سن سالمندی، خود و اعضای خانواده باید به عوارض مسمومیت دارویی دقت کنید.

◀ مراقبت های روانی و اجتماعی

← توجه داشته باشید که استرس تاثیر بسیار زیادی بر افزایش فشار خون دارد. عوامل استرس زا را بشناسید و سعی کنید چنانچه نمی توانید آنها را کاهش دهید، خود را با مشکلات تطبیق دهید. روش های تن آرامی و یوگا نیز می توانند به آرامش شما کمک کنند.

← لازم است معاینات دوره ای و ویزیت های منظم داشته باشید.

← آزمایش های کلی و نیز آزمایش هایی که پزشک تان درخواست می نماید را سر موعد مقرر انجام دهید.