



نور شهریار

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی

فشار خون بالا



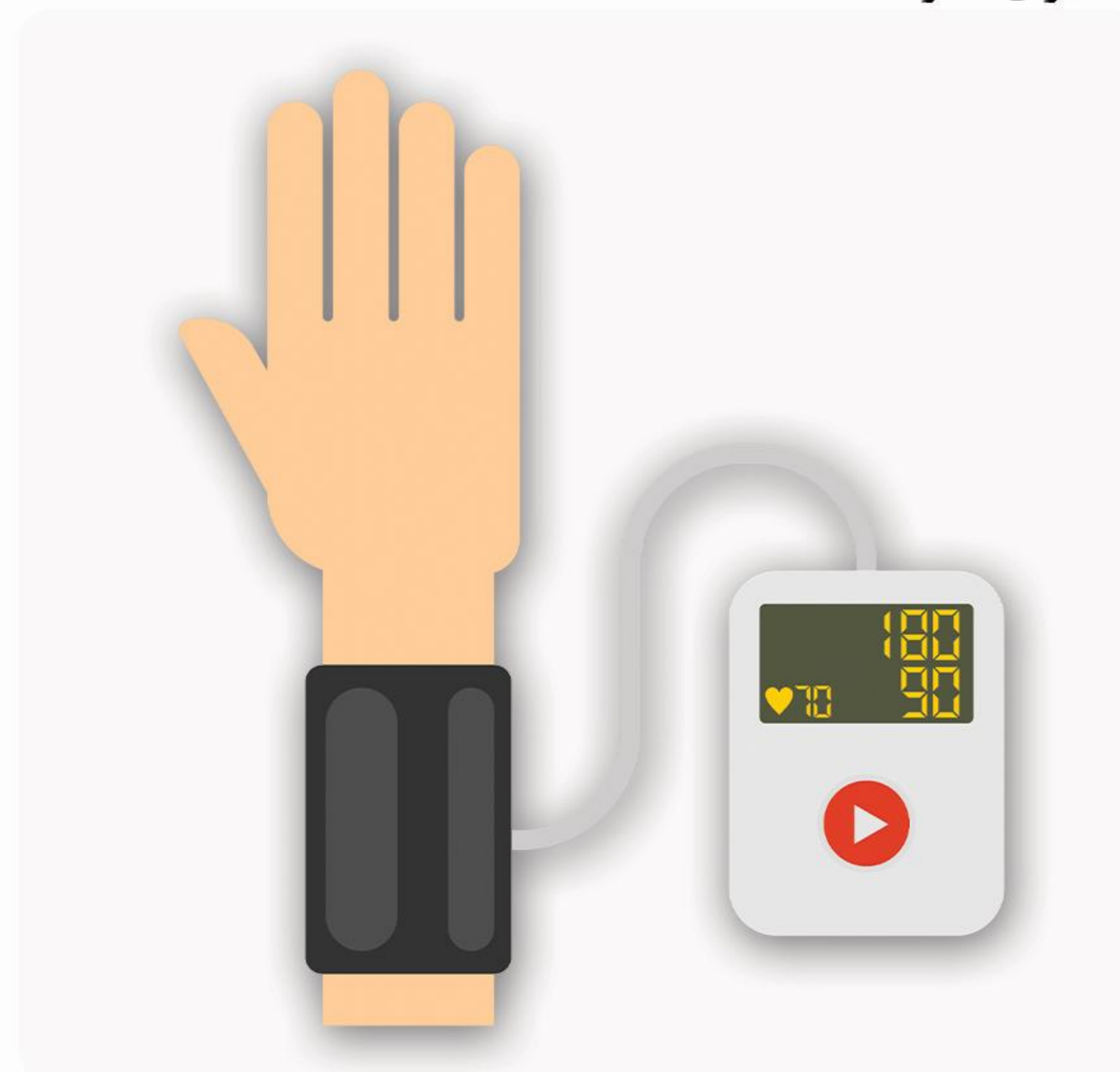
داروهای ضد پرفشاری خون چگونه کمک می کنند؟

برخی از داروها مانند گشاد کننده های عروقی کمک می کنند تا رگ های خونی شل شده و باز باقی بمانند و در نتیجه جریان خون از خلال آنها بهتر صورت گیرد .

یک داروی (ادرار آور) سبب می شود تا بدن شما آب و نمک اضافی خود را دفع نماید .

سایر داروها کمک می کنند تا قلب شما ضربان آهسته تری همراه با قدرت کمتر داشته باشد .

تنها راه آگاهی از پرفشاری خون ، اندازه گیری منظم فشار خون توسط پزشک است فشار خون کنترل نشده می تواند باعث سکته مغزی ، نارسایی قلب ، حمله قلبی ، نارسایی کلیوی شود



تغذیه مناسب برای درمان فشار خون بالا

۱. مصرف غذاهای شور (گوشت نمک سود شده، کنسروی، همبرگری، سوسیس و کالباس، سبزی های کنسرو شده، چیپس، پفک، خیار شور، ماهی های شور و دودی، سوپ های آماده، ترشی؛ آجیل شور و نظایر آن) راکاهش دهید.

۲. در برنامه غذایی روزانه از میوه ها، سبزی ها، حبوبات و غلات استفاده شود. زردآلو، گوجه فرنگی، هندوانه، موز، سیب زمینی، آب پرتقال و گریپ فروت منبع خوبی از پتاسیم هستند.

۳. شیر و فرآورده های لبنی کم چرب مصرف کنید.

۴. مصرف سبزی ها (سبزی خوردن) و سالاد (شامل کاهو ، گوجه فرنگی ، کلم ، و فلفل دلمه ایی) همراه با غذا و مصرف میوه ها در میان وعده ها توصیه می شود.

۵. توجه به نقش کاهش مصرف چربی در کاهش وزن بدن یک رژیم غذایی با چربی محدود برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالامناسب است. بنابراین روغن هایی با منبع حیوانی مانند پیه ، دنبه و کره باید کمتر مصرف شوند و به جای آنها روغن های گیاهی مایع مانند روغن ذرت و آفتابگردان استفاده شوند.

۶. در هنگام خرید مواد غذایی آماده مانند انواع کنسروها، بسیاری از سس ها، انواع شورها، ترشی ها و تنقلات بسته بندی یا بوداده به میزان سدیم آن توجه شود.

تهیه و تنظیم: واحد آموزش

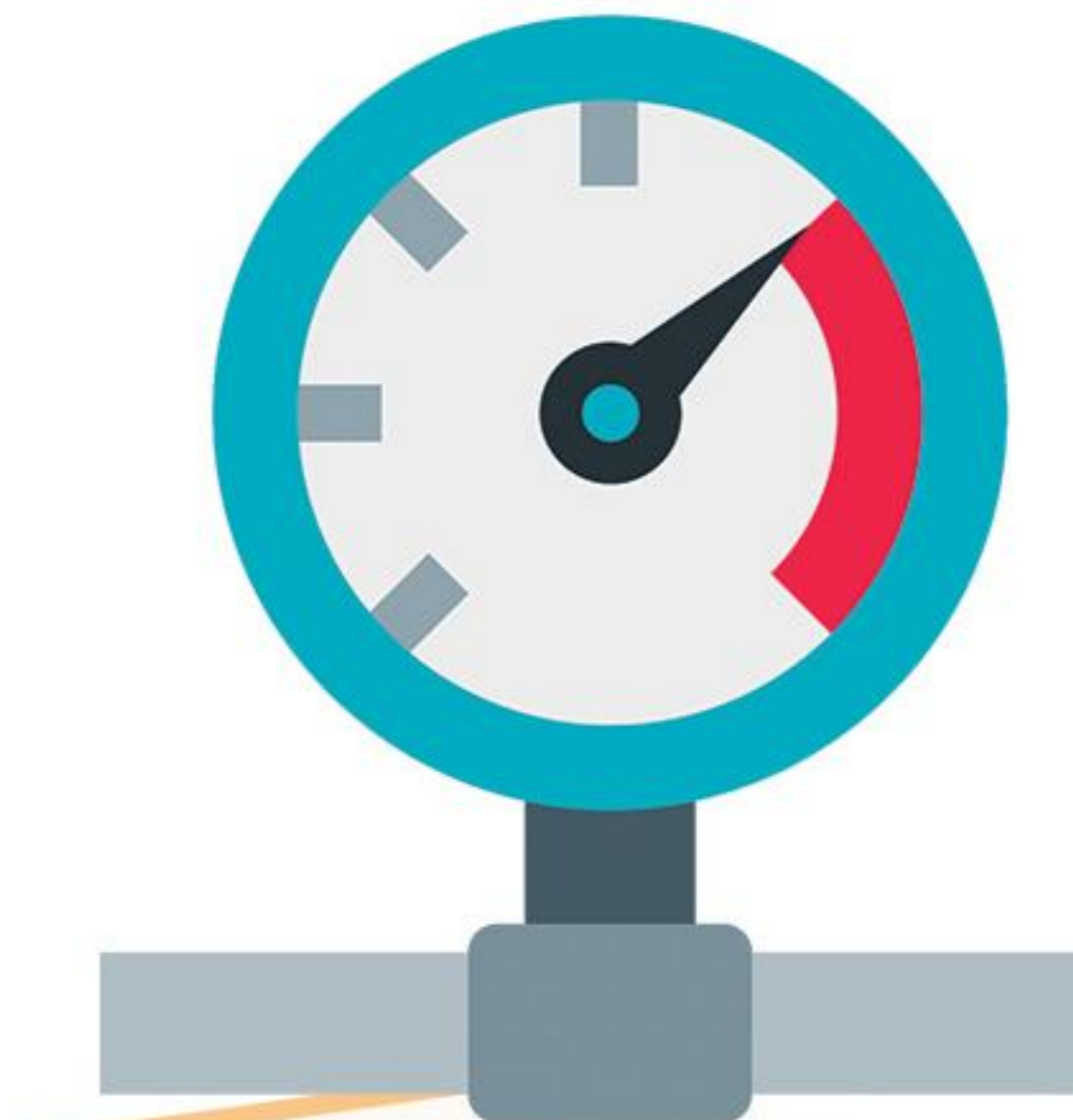
با هماهنگی دفتر بهبود کیفیت و اعتباربخشی

پاییز ۱۴۰۱

پرفشاری خون یعنی این که اندازه فشار خون در سرخرگ های شما افزایش پیدا کرده است. فشار خون، نیروی خون در مقابل دیواره رگ های خونی است که به صورت دو عدد مثلا به صورت ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه نوشته می شود. عدد بالاتر یا فشار سیستولیک، عدد مربوط به فشار خون در زمانی است که قلب دارای ضربان می باشد و عدد پایین تر یا فشار دیاستولیک، عدد مربوط به فشار خون در زمان استراحت قلب بین ضربان ها می باشد.

فشار خون طبیعی زیر ۱۲۰/۸۰ می باشد. اگر شما بزرگسال بوده و فشار خون سیستولیک شما بین ۱۳۹ - ۱۲۰ میلی متر جیوه و یا فشار خون دیاستولیک شما بین ۸۹ - ۸۰ میلی متر جیوه یا هر دو می باشد، گفته می شود که شما مبتلا به مرحله پیش از فشار خون هستید.

پرفشاری خون، فشار سیستولیک برابر ۱۴۰ یا بیشتر و یا فشار خون دیاستولیک ۹۰ یا بیشتر است که البته باید به شکل طولانی مدتی بالا بماند.



هیچ کس دقیقا نمی داند که علت بیشتر موارد پرفشاری خون چیست. در بیشتر موارد پرفشاری خون قابل درمان نیست اما قابل کنترل می باشد. پرفشاری خون اغلب هیچ درمانی ندارد. پرفشاری خون در واقع «یک قاتل تدریجی و آرام» می باشد. بسیاری از افراد از ابتلای خودشان به پرفشاری خون آگاه نمی باشند. پرفشاری خون سبب افزایش میزان خطر سکته مغزی و حمله قلبی می شود.

چه کسانی در معرض خطر بیشتری قرار دارند

- * سابقه فامیلی
- * افراد بالای ۳۵ سال
- * افراد دارای اضافه وزن و چاقی و مصرف کننده مشروبات الکلی
- * افراد فاقد فعالیت جسمانی
- * افرادی که نمک زیادی مصرف می کنند
- * افراد مبتلا به دیابت یا بیماری قند خون، نقرس و بیماری کلیوی
- * زنان حامله، زنانی که قرص های ضدحاملگی استفاده می کنند، چاق هستند و در طول حاملگی فشار خونشان بالا بوده است،

در رابطه با پرفشاری خون چه کاری می توانیم انجام دهیم؟

- * اگر چاق هستید، وزن خود را کاهش دهید.
- * غذاهای سالم تر حاوی مقادیر پایین چربی اشباع، چربی ترانس، کلسترول و نمک مصرف کنید.
- * مصرف قهوه و شکلات را کاهش دهید.
- * نمکدان را از روی میز غذا بردارید.
- * برچسب غذاها را به دقت بخوانید. اگر نمک از سه جزء اول است از غذای دیگری استفاده کنید



- * از لحاظ جسمانی فعال باشید.
- * دست کم ۳۰ دقیقه در روز و در صورت امکان تمام روزهای هفته فعالیت جسمانی داشته باشید. بهترین ورزش ها پیاده روی، دویدن ملایم، شنا، اسکی، حرکات موزون و دوچرخه سواری است.
- * داروهایتان را طبق دستور پزشک مصرف نمایید
- * سیگار را کنار بگذارید.
- * استرس را مدیریت کنید.
- * فشار خون خود را بطور دوره ای کنترل کنید.