

فشار خون بالا چیست ؟

وقتی قلب می تپد ، خون را به سرتاسر بدن پمپ می کند تا انرژی و اکسیژن بافت های بدن را تامین کند . با حرکت خون فشاری بر دیواره های خونی وارد می شود ، شدت این فشار ، همان فشار خون است . فشار خون در تمام زمان ها یکسان نیست . زمانی که فرد در حال ورزش است یا هیجان زده می شود ، فشار خون بالا می رود و وقتی که فرد در حال استراحت باشد ، میزان فشار خون او پایین تر است . اگر افزایش فشار خون مساوی یا بالاتر از ۱۴۰/۹۰ باشد فشار خون بالا محسوب می شود . بیش از ۵۰ درصد افراد بزرگسال بدون اینکه خود بدانند دچار فشار خون بالا هستند . یعنی فشار خون بالا علائم اختصاصی ندارد ، به همین دلیل به آن **قاتل خاموش** می گویند .

عوامل خطر فشار خون بالا :

سن : هر چه سن بالاتر رود خطر فشار خون بالا بیشتر است . در سنین میانسالی فشار خون بالا در آقایان شایعتر بوده ولی در خانم ها بعد از یائسگی بیشتر است .

سابقه خانوادگی : احتمال بروز آن برای

فرزندان والدینی که فشار خون بالا دارند ، بیشتر است .

چاقی یا وزن بالا : هر چه وزن بیشتر باشد

برای تغذیه و اکسیژن رسانی اندام ها خون بیشتری باید پمپ شود و هر چه حجم خون بیشتر شود فشار وارد بر دیواره عروق بیشتر می شود .

فعالیت بدنی ناکافی : فردی که فعالیت بدنی

کافی ندارد ، اصولاً "نسبت به فرد فعال ضربان قلب بالاتری دارد . هر چه ضربان قلب بیشتر باشد قلب باید در هر انقباض سخت تر کار کند و نیروی وارد بر شریان ها بیشتر است . در نتیجه بی تحرکی خود موجب اضافه وزن و چاقی می شود .

غذاهای پر نمک : خوردن غذاهای پر نمک

موجب نگهداشتن مایعات در بدن می شود و با افزایش حجم خون ، فشار خون هم بالا می رود .

کمبود شدید ویتامین D در تغذیه

مصرف الکل

سیگار / تنباکو :

سیگار نه تنها فشار خون را سریع (به طور موقت) بالا می برد ، بلکه مواد شیمیایی آن به شدت به لایه داخلی دیواره عروق شریانی آسیب می رساند . این کار موجب تنگتر شدن شریان ها شده و فشار خون را بالا می برد .

کمبود پتاسیم در غذای روزانه :

پتاسیم موجب ایجاد تعادل میزان سدیم در سلولهای بدن می شود . اگر در غذای روزانه پتاسیم کافی نباشد و یا بدن ذخیره پتاسیمی نداشته باشد سدیم در خون تجمع پیدا می کند .

استرس : استرس های شدید موجب بالا رفتن

فشار خون می شوند .

برخی بیماری های مزمن : بیماری کلیه

دیابت و چربی خون بالا خطر فشار خون بالا را افزایش می دهند . گاهی هم بارداری در خانم ها با افزایش فشار خون همراه است .



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
لرستان

مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

پیشگیری و کنترل فشارخون



واحد آموزش سلامت - بازنگری ۱۴۰۴

سایت بیمارستان : <http://shohada.lums.ac.ir>

۴- فعالیت بدنی خود را افزایش دهید

فعالیت بدنی منظم و انجام حداقل ۳۰ دقیقه پیاده روی با شدت متوسط می تواند فشار خون شما را پایین آورده و وزن شما را کنترل کند .

۵- سیگار را کنار بگذارید .

باور داشته باشید که سیگار سلامتی شما را تهدید کرده و یک کشنده بی صدا است , پس هر چه سریع تر سیگار را ترک نمایید .

۶- استرس را مدیریت کنید . تا جایی که می

توانید استرس خود را کاهش دهید . روش هایی مانند آرامش سازی یا مراقبه (ریلکسیشن) , انجام نفس های عمیق و خواب کافی بسیار موثرند .

۷- فشار خون خود را بطور دوره ای کنترل

کنید . در سن میانسالی اگر فشار خون بالایی ندارید هر ۲ سال اقدام به اندازه گیری فشار خون کنید . از ۵۰ سالگی هر سال و در صورتی که در مرز فشار خون بالا هستید , ضمن رعایت رژیم غذایی و فعالیت خود , سالانه فشار خون خود را کنترل کرده و به پزشک مراجعه نمایید .

اقدامات پیشگیری از فشار خون :

مهم ترین اقدام در پیشگیری و کنترل فشار خون بالا تغییر سبک زندگی است و اقداماتی که در تغییر سبک زندگی موثرند شامل موارد زیر می باشند :

۱- غذای سالم بخورید .

استفاده از سبزیجات و میوه ها , غلات و غذاهای کم چرب و پرهنر از مصرف چربی های اشباع شده و مصرف غذاهای حاوی پتاسیم شامل کشمش , زردآلو آرد سویا , سبوس گندم , گوجه فرنگی , موز , طالبی و پرتقال

۲- نمک غذای خود را کم کنید .

از خوردن غذاهای کنسروی بپرهیزید و نمکدان را از سفره غذایی حذف کنید . از غذاهای آماده شده مانند (فست فودها) کمتر استفاده کرده واز خوردن ترشیجاتی که به آن ها نمک اضافه شده اجتناب کنید

۳- وزن خود را در حدود طبیعی

نگهدارید .