

آموزش فشار خون بالا

فشار خون چیست ؟

فشار خون نیرویی است که خون را در رگهای خونی جاری می نماید و هر فرد برای ادامه حیات به آن نیازمند می باشد فشار خون همیشه در یک حد ثابت نمی باشد لحظه به لحظه برحسب نیاز بدن در حال تغییر می باشد برای مثال 9 صبح فشار خون شما حداکثر مقدار خود را دارد در عصرها فشار خون کاهش یافته و شب به حداقل خود می رسد .

فشار خون بالا چیست ؟

به حداقل دو بار فشار خون بالاتر از 140/90 فشار خون گفته می شود .

علائم فشار خون بالا چیست ؟

در بسیاری موارد فشارخون بالا هیچ علامتی ندارد، تنها راه اطمینان از فشار خون بالا اندازه گیری فشار خون می باشد علائمی که ممکن است مربوط به فشار خون بالا باشد عبارتند از: سردرد، تاری دید، خستگی، سرگیجه، خونریزی از بینی، تنگی نفس، درد قفسه سینه

عواملی که خطر ابتلا به فشار خون بالا را افزایش می دهند :

- جنس (تا 70 سالگی شانس ابتلا به فشار خون بالا در مردان بیشتر است)
- نژاد (سیاهپوستان بیش از سفیدپوستان به فشار خون بالا مبتلا می شوند)
- سن (با افزایش سن احتمال فشار خون بالا بیشتر می شود)
- وزن (افزایش وزن، فشار خون را افزایش می دهد)
- بی تحرکی، زندگی غیرفعال و ورزش نکردن باعث افزایش احتمال فشار خون می شود .
- مصرف زیاد نمک فشار خون را بالا می برد
- رژیم غذایی ناسالم و مصرف مقادیر زیاد چربی و مقادیر کم میوه و سبزیجات باعث افزایش فشار خون می شود
- مصرف الکل بصورت منظم و شدید فشار خون را بالا می برد.
- مصرف سیگار
- مصرف داروهای پیشگیری از بارداری بیش از 5 سال خصوصا" در افراد بالای 35 سال

اثرات فشار خون درمان نشده :

صدمه به رگها و پارگی رگها خصوصا " مغز ،سکته قلبی ، نارسایی قلبی ،تغییرات بینایی ،آسیب به عروق چشم ، سرگیجه، ضعف ،سقوط ناگهانی ، فلج موقت یک طرف بدن ، آسیب به کلیه ها و نارسایی کلیه

توصیه های عمومی :

- پاسخ افراد به داروها متفاوت است ممکن است مدتی طول بکشد تا پزشک بهترین دارو را برای کنترل فشار خون شما بیاید .
- از قطع ناگهانی دارو بدون اطلاع پزشک خودداری نمایید .
- داروهای تجویز شده را منظم مصرف نمایید و فشار خون را منظم و دوره ای کنترل نمایید .
- از مصرف سیگار و الکل اجتناب نمایید و ورزش های منظم انجام دهید .
- از فشارهای عصبی و هیجانات روحی و استرس خودداری نمایید
- از مصرف مواد غذایی پر نمک مثل غذاهای کنسرو شده ،چیپس ،نان شور ،رب گوجه فرنگی ، سوسیس و کالباس و همبرگر ، پنیر ،انواع شورها بپرهیزید .
- از اضافه وزن پرهیز نمایید و با ورزش و رژیم غذایی وزن خود را کم نمایید .
- از لبنیات کم چرب مثل ماست و شیر کم چرب استفاده نمایید
- از مصرف گوشت قرمز پرچرب ،مغز ، دل ،قلوه ، جگر خودداری نمایید .
- از آردها و نانهای سبوس دار به خصوص حاوی جو مثل نان سنگک استفاده نمایید .
- مصرف قند و شکر ،نوشابه ها ، مربا ، ژله ، شکلات ، کیک ، شیرینی را محدود و یا حذف نمایید .
- موادی مثل کره ،خامه،مارگارین،دنبه،سس ها،روغن های جامد را از برنامه غذایی حذف نمایید و از روغن زیتون و روغن های مایع گیاهی استفاده نمایید .
- از مغزها و دانه های گیاهی مثل گردو که مواد غذایی مفید هستند استفاده نمایید.
- هنگام تهیه غذا نمک استفاده نکنید و روزانه میوه و سبزیجات تازه مصرف نمایید .
- از ایستادن طولانی مدت بپرهیزید در صورت احساس سرگیجه و غش بلافاصله بنشینید.
- از حمام کردن با آب داغ خودداری نمایید .