



عنوان:

فشار خون



## فشار خون بالا

فشار خون نیرویی است که باعث می‌شود، خون درون رگ‌ها جریان پیدا کند.

در ابتدا باید بدانید که این امکان وجود دارد که فرد بدون داشتن هیچ علائمی سال‌های سال مبتلا به فشار خون بالا (هیپرتانسیون) باشد. فشار خون بالای کنترل نشده، خطر ابتلا به بیماری‌های جدی مانند سکته و حمله قلبی را افزایش می‌دهد. فشار خون با میزان خونی که توسط قلب پمپ می‌شود و مقدار مقاومت ایجاد شده در برابر جریان خون توسط شریان‌ها تعریف می‌شود. هرچه میزان خون بیشتری توسط قلب پمپ شود و هرچه شریان‌ها باریک‌تر و تنگ‌تر باشند فشار خون بالاتر خواهد بود.

خوشبختانه فشار خون بالا را می‌توان به آسانی تشخیص داد و بعد از این که فرد متوجه شد دچار فشار خون بالا است می‌تواند با پزشک خود در جهت کنترل آن همکاری کند.

## علائم

بیشتر افراد مبتلا به فشار خون بالا حتی زمانی که فشار سنج، میزان خطرناکی را نشان می‌دهد، هیچ نوع علائم و یا نشانه‌ای از این بیماری ندارند. گرچه تعداد کمی از افراد مبتلا به فشار خون بالا دچار سردرد، سرگیجه و یا مقدار کمی خون دماغ می‌شوند ولیکن این علائم تازمانی

که فشار خون بالا به سطح پیشرفته و یا حتی تهدید کننده  
نرسد، ظاهر نمی شوند



## چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

خیلی از افراد تصور می نمایند که تا زمانی که دچار علائم  
فشار خون بالا نشده اند نیازی به مراجعه به پزشک جهت  
چک کردن فشار خون، ندارند فشار خون شما باید هر دو  
سال یک بار اندازه گیری شود. چنان چه پزشک خود را به  
طور منظم ملاقات نمی کنید ولی در عین حال نگران میزان  
فشار خون خود هستید، می توانید جهت پایش آن به  
مراکز بهداشتی موجود در سطح شهر مراجعه کنید.

## دو نوع فشار خون بالا وجود دارد:

**فشار خون اولیه:** در ۹۰ تا ۹۵ درصد از بزرگسالان مبتلا  
به فشار خون بالا، علت مشخصی وجود ندارد. این  
نوع فشار خون را فشار خون اولیه می نامند.

**فشار خون ثانویه:** ۵ تا ۱۰ درصد بقیه ی موارد فشار  
خون بالا تحت شرایط و علل خاصی ایجاد می گردند.

این نوع از فشارخون بالا را فشارخون ثانویه می نامند. نسبت به نوع اولیه، فشار خون شدیدتری را سبب می شود.



مقدار طبیعی فشار خون ۱۲۰ روی ۸۰ میلیمتر جیوه است. مقدار بین ۱۲۰ روی ۸۰ تا ۱۳۹ بر روی ۸۹ به عنوان مرحله پیش از فشار خون بالا در نظر گرفته می شود. فشار خون ۱۴۰ روی ۹۰ و بیشتر از آن نیز نشان دهنده ابتلا به فشار خون بالاست.

## عوامل خطر

فاکتورهای خطر بسیار زیادی برای فشار خون بالا وجود دارد.

## فاکتورهای خطر این بیماری عبارت هستند از:

- **سن:** خطر فشار خون بالا با افزایش سن ارتباط مستقیم دارد. در اوایل سن میانسالی فشار خون بالا

در مردان معمول است. در زنان نیز این بیماری بعد از یائسگی معمول می شود.

- **نژاد:** فشار خون بالا در سیاه پوستان رایج تر است و در آن ها در سنین پایین تری از سفید پوستان گسترش می یابد. عوارض جدی فشار خون بالا نیز مانند سکته و حمله قلبی در سیاه پوستان معمول تر است.

- **سابقه خانوادگی:** فشار خون بالا بیشتر در اعضاء یک خانواده و به صورت خانوادگی نمایان می شود.

## دیگر عوامل خطر فشار خون بالا که قابل کنترل هستند، عبارتند از:

- **چاقی یا اضافه وزن:** هرچه شما بیشتر دچار اضافه وزن باشید، به خون بیشتری برای رساندن اکسیژن و مواد مغذی به بافت های بدن تان نیاز دارید و هنگامی که حجم خون گردش در رگ های شما افزایش می یابد فشار وارده بر دیواره های عروقی نیز افزایش می یابد.

- **عدم تحرک:** افرادی که تحرک ندارند ضربان قلب بیشتری دارند. هرچه ضربان قلب بیشتر باشد یعنی در هر انقباض، قلب سخت تر کار می کند و فشار قوی تر بر شریان ها اعمال می شود. کمبود فعالیت بدنی خطر چاقی و اضافه وزن را نیز افزایش می دهد.

- **استعمال دخانیات:** نه تنها استعمال دخانیات بلافاصله پس از مصرف به صورت موقتی فشار خون را بالا می برد بلکه مواد شیمیایی موجود در دخانیات به سطوح دیواره شریانی آسیب وارد می کنند و منجر به باریک شدن شریان ها و افزایش فشار خون می شوند.



- **نمک (سدیم) فراوان در غذاها:** مصرف زیاد سدیم باعث ننگه داری مایعات در بدن می شود که منجر به افزایش فشار خون می گردد
- **پتاسیم کم در غذاها:** پتاسیم به حفظ تعادل سدیم در سلول های بدن کمک می کند. چنان چه پتاسیم کافی دریافت نکنید، سدیم بالایی در خون انباشته می شود.
- **مصرف بسیار پایین ویتامین D:** مصرف کم ویتامین D در رژیم غذایی می تواند منتهی به فشار خون بالا شود. ویتامین D در تولید آنزیمی توسط کلیه که فشار خون را تحت تاثیر قرار می دهد نقش دارد.
- **مصرف الکل:** نوشیدن الکل به صورت مداوم به قلب آسیب می رساند. مصرف گاه به گاه الکل نیز به صورت موقتی فشار خون را افزایش می دهد چرا که منجر به ترشح هورمون هایی می شود که جریان خون و ضربان قلب را افزایش می دهد.

**فشار خون بالا:** فشار ماکزیم مساوی یا بیش از ۱۴۰ میلی متر جیوه و فشار می نیم مساوی یا بیش از ۹۰ میلی متر جیوه.

برای افرادی که بیماری عروق کرونر قلب، دیابت و بیماری کلیوی دارند فشار ماکزیم مساوی یا بیش از ۱۳۰ و فشار می نیم مساوی یا بیش از ۸۵ به عنوان فشار خون بالا در نظر گرفته می شود.

به منظور پیشگیری از ابتلا به فشار خون بالا نکات زیر را در زندگی روزانه مورد توجه قرار دهید:

- اگر افزایش وزن دارید با رژیم غذایی و افزایش فعالیت بدنی آن را کاهش دهید.
- خوراکی‌های سالم مانند سبزی‌ها، میوه‌ها، حبوبات و خوراکی‌های کم چرب میل کنید.



کوشش کنید در حد امکان از میزان نگرانی‌های روزانه هر چه ممکن است بکاهید و شرایط سازگاری با محیط خود را فراهم کنید.

مقدار مصرف نمک، الکل و کافئین را به حداقل ممکن برسانید.

**کاهش وزن بدن و ورزش چه اثری در بهبودی بیماری فشار خون دارد؟**

در اغلب افرادی که دچار افزایش وزن و چاقی هستند کاهش وزن سبب کاهش فشار خون می‌شود. ورزش و فعالیت بدنی نیز چون به کاهش وزن کمک می‌کند سبب پایین آوردن فشار خون می‌شود.



همچنین به نظر می‌رسد که ورزش خود به تنهایی نیز سبب پایین آوردن فشار خون می‌شود.



### چگونه مصرف نمک را کنترل کنیم؟

در بسیاری از افراد مصرف نمک زمینه افزایش فشار خون را فراهم می‌کند. بنابراین آنان که گرفتار افزایش فشار خون هستند نباید بیشتر از ۵ تا ۶ گرم نمک در روز مصرف کنند. این مقدار تقریباً برابر با یک قاشق چای خوری است. اما بیماران مبتلا به فشار خون بالا باید حتی

از این مقدار هم کمتر نمک مصرف کنند که این مقدار را پزشک معالج برای این بیماران مشخص خواهد کرد.

هرگز به غذای خود در سفره، نمک اضافه نکنید. هر نوشیدنی و یا غذای آماده‌ای که از فروشگاه می‌خرید حتماً به میزان نمک موجود در آن که اکثراً به نام سدیم (Sodium) مشخص می‌شود، توجه کنید.



## استرس چه اثری در افزایش فشار خون دارد؟

استرس هم ممکن است سبب افزایش فشار خون شود. به این ترتیب باید کوشش کنید که آنچه را که سبب استرس در شما می‌شود تا آنجا که ممکن است برطرف کنید و اگر نتوانستید از پزشک خود کمک بگیرید. در این جا یادآوری می‌شود که

برطرف کردن استرس و داشتن آرامش خاطر نه تنها در درمان بیماری فشار خون بلکه در درمان هر بیماری دیگری موثر است.





## رژیم غذایی در بیماران با فشار خون بالا

کاهش وزن و حفظ وزن طبیعی از ارکان اساسی هر برنامه طراحی شده جهت مقابله با فشار خون هستند. تحقیقات نشان داده است که افراد مبتلا به فشار خون بالا باید مصرف سدیم را کاهش دهند. پتاسیم و کلسیم می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند. موز، زردآلو، انجیر، گریپ فروت، هلو، انگور و آلو میوه‌هایی سرشار از پتاسیم هستند که در کاهش فشار خون بالا موثرند. سیب زمینی، سیر، بروکلی، کدو سبز، قارچ و رگوجه فرنگی و سبزی نیز سرشار از پتاسیم هستند. حبوبات نیز از این مواد غنی می‌باشند.

مرکبات، توت‌ها و سبزی‌های دارای برگ سبز، منابع خوب ویتامین ث هستند. دریافت کم این ویتامین با فشار خون بالا ارتباط دارد. خوردن گوشت‌های سفید مانند

مرغ و ماهی طبخ شده بدون نمک برای افراد دچار فشار خون بالا توصیه می‌شود. برای معطر کردن گوشت می‌توان از سبزی‌های معطر، ادویه‌ها و میوه‌ها استفاده کرد. ماهی را نیز می‌توان با شوید، فلفل قرمز یا سیاه، مرکبات، سس‌های خانگی بدون نمک یا سایر سبزی‌ها معطر کرد. مصرف ماهی‌های با اسیدهای چرب مفید از قبیل حلوا، قزل آلا و قباد حداقل دو بار در هفته توصیه می‌شود.

## از چه غذایی باید پرهیز کرد؟

افرادی که از فشار خون بالا رنج می‌برند باید از خوردن غذاهایی مانند: سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، ماهی دودی یا کنسرو شده، سس‌ها و کنسرو لوبیا که سرشار از سدیم هستند، پرهیز کنند. در طبخ به جای کره و روغن جامد نباتی بهتر است از روغن زیتون، سویا و کانولا استفاده کرد. مواد حاوی کافئین از قبیل قهوه، نوشابه‌های کولا و شکلات سبب افزایش فشار خون می‌شوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند

## بیماری ناشی از فشار خون بالا

کنترل نکردن فشار خون بالا باعث بروز عوارض زیر در بدن می‌شود:

**حمله یا سکته قلبی:** فشار خون بالا باعث سختی و افزایش ضخامت سرخرگ‌های خونی می‌شود

(آترواسکلروز) که این امر باعث حمله قلبی، سکته قلبی و سکته مغزی می شود.



**آنوریسم:** آنوریسم عبارت است از اتساع (باد کردن) یا بیرون زدگی دیواره یک سرخرگ در اثر ضعف دیواره سرخرگ. پمپ کردن خون در رگ ها علی رغم داشتن فشار خون بالا، باعث ضخیم شدن عضله قلب می شود. در نتیجه قلب به سختی خون را پمپ می کند و دچار نارسایی می شود.

**تنگ و ضعیف شدن رگ های خونی در کلیه ها:** در این حالت کلیه ها نمی توانند به درستی کار خود را انجام دهند.

**ضخیم شدن، تنگی و یا پارگی رگ های خونی در چشم:** در این حالت بینایی فرد کم می شود.

**سندرم متابولیک:** سندرم متابولیک یکی از اختلالات مربوط به متابولیسم بدن است که شامل افزایش اندازه

دور کمر، تری گلسیرید خون بالا، کاهش کلسترول خوب یا HDL ، فشار خون بالا و افزایش هورمون انسولین است. اگر فشار خون فرد بالا باشد، احتمال ابتلا به سایر اجزای این سندرم زیاد است. هر چقدر اجزای بیشتری از این سندرم را داشته باشید، بیشتر دچار دیابت، بیماری قلبی و سکتته می شوید.



**مشکل حافظه و یادگیری:** فشار خون بالا روی توانایی فکر کردن، یادآوری و یادگیری فرد تأثیر می گذارد.



**با آرزوی بهبودی برای شما**

تهیه و تنظیم: واحد آموزش - دفتر بهبود کیفیت خیابان

سمیه بین خیابان دکتر شریعتی و بهار

Somaye Street. Between Shariati & Bahar Ave.

Tel: 77601001