

فشار خون بالا هنگامی ایجاد می شود که فشار خون داخل رگهای خونی افزایش یابد. قلب، سیستم عصبی و سیستم کلیوی عواملی هستند که در اندازه فشار خون موثر می باشند. در ۹۵ درصد افرادیکه به این بیماری مبتلا هستند علت ابتلا کاملاً مشخص نیست اگرچه پزشکان توانسته اند که این بیماری را تشخیص دهند و درمان کنند اما هنوز علت ابتلا به این بیماری مشخص نیست.

اکثر افراد مبتلا به پرفشاری علایمی ندارند اما این مشکل می تواند سبب آسیب حاد یا مزمن به بخشهای مختلف بدن شود در مغز این مشکل به مویرگهای خونی آسیب می رساند در نتیجه سکته مغزی بروز می کند در چشمها پرفشاری سبب آسیب به مویرگهای خونی و بروز اختلال بینایی و در کلیه نیز سبب نارسایی کلیه می شود ممکنست علایمی از قبیل سردرد، دردهای قفسه سینه و تنگی نفس نیز بروز کند.

عده ای از افراد که فشار خون بالا دارند فکر می کنند اگر فقط داروهای تجویز شده را مصرف کنند فشار خون آنها درمان خواهد شد. در صورتیکه درمانهای غیردارویی در کاهش فشار خون اهمیت زیادی دارد.

پزشکان و دانشمندان برای جلوگیری از ابتلا و همچنین مراقبت بهتر از بیماران مراحل زیر را پیشنهاد می کنند:

*** تصحیح اضافه وزن**

*** تصحیح رژیم غذایی**

*** اجتناب از کشیدن سیگار**

*** کوشش در جهت کاهش استرس و ناراحتی عصبی**

*** کاهش وزن بدن و افزایش فعالیت بدنی مناسب**

چاقی: چاقی و اضافه وزن مسلماً با فشارخون بالا ارتباط دارد. شیوع این مشکل در افراد جوان دچار اضافه وزن دو برابر و در افراد مسن و چاق ۵۰ درصد بیشتر از افراد دارای وزن طبیعی است.

در مردان به ازای هر ۱۰ درصد افزایش وزن، فشار خون ۶/۶ میلیمتر جیوه بالاتر می رود. کاهش وزن موجب پائین آمدن فشار ماکزیمم و مینیمم می شود. بیماران مبتلا به افزایش فشار خون ملزم به رعایت رژیم هستند تا وزن آنها با قد و استخوان بندی شان متناسب باشد.

رژیم غذایی: افراد مبتلا به افزایش فشار خون در رژیم غذایی خود باید مقدار نمک را در رژیم غذایی خود کاهش دهند و از طرفی میزان پتاسیم و کلسیم دریافتی را افزایش دهند مصرف نمک باعث احتباس آب و مایعات در داخل رگها شده و در نتیجه حجم خون را افزایش داده و باعث افزایش فشار خون می شود بنابر این میزان مصرف نمک را محدود کنید. افزایش پتاسیم رژیم غذایی باعث کاهش فشار خون و کاهش احتمال بروز سکته مغزی و بیماری قلبی می شود. البته مصرف نایجا و بیش از حد پتاسیم ممکن است خطرناک باشد. بنابر این برای تامین میزان متناسب پتاسیم توصیه می شود از مصرف غذاهای آماده خودداری شود و انواع میوه و حبوبات که غنی ترین منابع پتاسیم هستند به اندازه کافی مورد استفاده قرار گیرد.

*** موز، زردآلو، انجیر، گریپ فروت، هلو، انگور و آلو میوه** هایی سرشار از پتاسیم هستند و سیب زمینی، سیر، براکلی، کدو سبز، قارچ و گوجه فرنگی و سبزیها سرشار از پتاسیم هستند. حبوبات نیز از این نظر غنی اند.

*** میوه ها و سبزیها** دارای مقدار کم سدیم هستند و باید به وفور مصرف شوند. به همین دلیل در کسانی که رژیم غذایی اشان بیشتر سبزیجات و میوه جات است فشار خون پائین تری دارند.

*** مرکبات، توت ها و سبزیهای دارای برگ سبز،** منابع خوب ویتامین ث هستند. در کسانی که کمتر از این موارد استفاده می کنند، فشار خون بالاتر است.

*** گوشت و مرغ** طبخ شده بدون نمک برای افراد دچار پرفشاری توصیه می شود. برای معطر کردن گوشت می توان از سبزیهای معطر، ادویه ها و میوه ها استفاده کرد.

*** ماهی تازه،** منجمد یا کنسرو شده بدون آب نمک خوب هستند. می توان ماهی را با برگ بو، شوید، فلفل قرمز و سیاه، ادویه ها، مرکبات، سس های خانگی بدون نمک و سایر سبزیها معطر کرد. ماهی های حاوی اسیدهای چرب مفید از قبیل حلوا، قزل آلا و قباد چندین بار در هفته توصیه می شوند.

*** سبزیهای ریشه ای** از قبیل سیب زمینی، همچنین برنج، ماکارونی، رشته ها و حلیم بدون نمک و همچنین مواد نشاسته ای دارای سدیم کم هستند و می توان به عنوان پایهای برای وعده غذایی از آنها استفاده کرد.

*** دانه کنجد و سبزیهای برگ سبز،** منابع کم سدیم و تامین کننده کلسیم هستند و برای بیماران بسیار مفید است.

*** سیر** نیز به کاهش فشارخون کمک می کند.

*** اگر در منزلتان** غذای می خورید فقط مقدار کمی نمک به غذا اضافه کنید از مصرف نمک سرسفره نیز خودداری کنید.

*** در طبخ به جای کره و روغن نباتی جامد** بهتر است از روغن زیتون، سویا و روغن مایع استفاده کرد.

از چه غذاهایی باید پرهیز کرد؟

*** از سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت،** برگرها و سایر فرآورده های گوشتی به علت دارا بودن مقادیر بالای سدیم باید پرهیز کرد. سبزیهای کنسرو شده در آب نمک، زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات شور نیز نباید مصرف شوند.

*** غذاهای رستورانی** نیز اکثراً بیش از حد لازم حاوی نمک می باشند و لذا مصرفشان مضر است.

*** ماهی دودی یا کنسرو شده و تن ماهی** سرشار از سدیم هستند.

*** سس ها، سوپ ها، کنسرو لوبیا و سایر غذاهای آماده** مصرف می تواند سبب تشدید بیماری شود.

*** مواد حاوی کافئین** از قبیل قهوه، چای، نوشابه های کولا و شکلات سبب افزایش فشار خون می شوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند.

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی

شهید محلاتی تبریز

مرکز پیشگیری و ارتقای سلامت

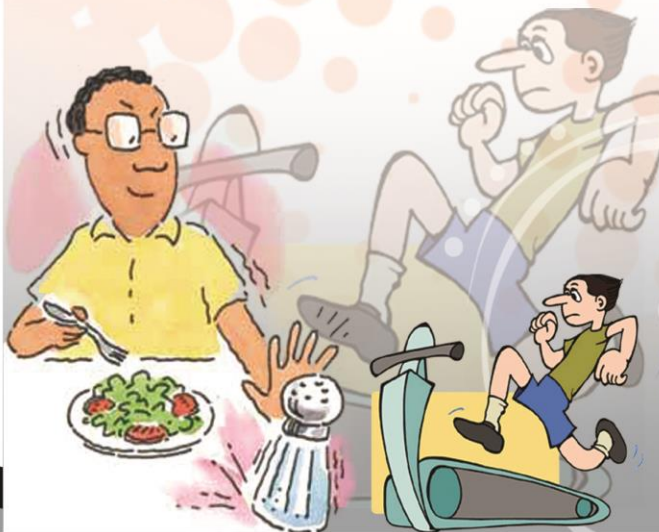
راهنمای آموزش بیماران فشار خون بالا



شماره ۳۷

حرکات ورزشی باید به تدریج شروع شود و در صورت پیدایش تنگی نفس، سرگیجه یا درد جلوی قلبی متوقف گردد. بیماران متبلا به افزایش فشار خون باید از ورزشها و کارهای سنگین و ناگهانی مانند وزنه برداری، گشتی، پاروزدن، هل دادن یا کشیدن اجسام سنگین خودداری کنند چون ممکنست فشار خون آنها را تا حد خطرناکی بالا ببرد.

با رعایت رژیم غذایی، ورزش و فعالیت و مصرف به موقع داروها می توانید عوارض فشار خون را کنترل نمایید و از زندگی طبیعی برخوردار باشید.



* عادت کنید از روی برچسب مواد غذایی پی به میزان سدیم آن ببرید در صورتیکه مقدار سدیم آن زیاد است مصرفش نکنید.

* از مصرف خودسرانه شربت های دارویی مانند شربت های ضد اسید معده یا آنتی بیوتیک خودداری کنید.

سیگار: سیگار و سایر دخانیات باعث افزایش فشار خون می شود که در نهایت ممکن است منجر به بروز سکته مغزی یا قلبی شود همچنین اثر داروهای ضد فشارخون را کاهش می دهد و وضعیت چربی های بدن را مختل می کند. ترک سیگار خطر بیماری قلبی- عروقی ریوی و سرطان را به میزان قابل توجهی کاهش می دهد. بنابراین مصرف سیگار و دخانیات را به طور کامل ترک نمایید.

استرس: استرس یکی از مهمترین عوامل ایجاد کننده بیماری فشار خون است بنابراین در هنگام عصبانیت آرامش و خونسردی خود را حفظ کنید و از نگرانی و عصبانیت بی مورد پرهیز کنید. راهی برای کاهش دادن استرس هایتان پیدا نمایید.

ورزش، ریلکسیشن، قراردادن بدن در شرایط آرام و بی دغدغه و بدون فشار و تنش و تنفس عمیق راهی خوب برای بدست آوردن و بازیابی انرژی تان و احساس سبکی و راحتی است.

فعالیت و ورزش: فعالیت بدنی و ورزش منظم و مداوم داشته باشید و حداقل روزانه نیم ساعت حرکات سبک را انجام دهید. پیاده روی تند و به مدت ۳۵ تا ۴۵ دقیقه در روز می تواند شما را در کاهش فشار خوتان کمک نماید اگر مشکل قلبی دارید قبل از برنامه ریزی در مورد ورزش کردن و نحوه انجام آن حتما با پزشک خود مشورت نمایید.