

در بسیاری از موارد، افراد مبتلا به فشار خون بالا از ابتلا خود به فشار خون بالا آگاهی ندارند، زیرا فشار خون بالا در بسیاری از موارد، علامتی ندارد.

توصیه می کنیم: در طول سال، چندین نوبت فشار خون خود را چک نمایید. قبل از کنترل فشار خون خود، نیم ساعت استراحت داشته باشید و استرس را از خود دور کنید.

در صورت ابتلا به فشار خون بالا، به پزشک مراجعه نموده و تحت درمان دارویی قرار بگیرید. حتی ممکن است، بر طبق صلاحدید پزشکتان، نیاز داشته باشید که قبل از شروع درمان، آزمایشاتی انجام دهید تا بررسی شود که آیا فشار خون بالا، بر کلیه ها و سایر ارگان های بدن شما تاثیر داشته است یا خیر.

در صورت ابتلا به فشار خون بالا، در منزل دستگاه کنترل کننده فشار خون دستی و یا دیجیتالی را با راهنمایی پزشک خود، تهیه و روزانه فشار خون خود را کنترل و مقدار آن را یادداشت نمایید تا در هنگام ویزیت، به رویت پزشکتان برسانید و داروهای خود را به موقع مصرف نمایید.



عوامل مستعد کننده در ابتلا به فشار خون بالا عبارتند از:

عوامل غیر قابل تعدیل:



سن، جنس و نژاد

ژنتیک

عوامل قابل تعدیل:

رژیم غذایی

فعالیت

مصرف دخانیات

سبک زندگی



عدد طبیعی فشار خون چیست و ما به چه فشار خونی، فشار خون غیرطبیعی یا فشار خون بالا می گوئیم.

فشار خون سیستولیک طبیعی، کمتر از 120 میلی متر جیوه و فشار خون دیاستولیک طبیعی کمتر از 80 میلی متر جیوه می باشد.

فشار خون سیستولیک مرزی، بین 120 تا 130 میلی متر جیوه و فشار خون دیاستولیک مرزی بین 80 تا 85 میلی متر جیوه می باشد.

فشار خون درجه یک: فشار خون سیستولیک بین 130 تا 140 میلی متر جیوه و فشار خون دیاستولیک بین 85 تا 90 میلی متر جیوه می باشد.

فشار خون درجه دو: فشار خون سیستولیک بیش از 140 میلی متر جیوه و فشار خون دیاستولیک بیش از 90 میلی متر جیوه می باشد.

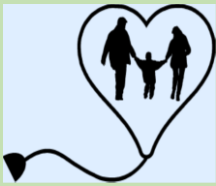
فشار خون نیروبی است که باعث می شود، خون درون رگ ها جریان پیدا کند. برای اینکه خون در شریانهای اعضای بدن جاری شود و مواد غذایی را به اعضای مختلف بدن برساند، نیاز به نیرویی دارد که این نیرو فشار خون نام دارد و مولد آن قلب است.

همه افراد فشار خون دارند، با توجه به تعریف ذکر شده، فشار خون یعنی فشاری که خون هنگام عبور از رگهای خونی به دیواره آنها وارد میکند و این افزایش فشار خون می باشد که بیمار تلقی می گردد.



فشار خون توسط دو عدد نشان داده می شود. عدد اول فشار خون سیستولیک است که زمانی که قلب منقبض می گردد و با فشار بالایی خون را به درون رگ ها وارد می کند، ایجاد می گردد. عدد بعدی، فشار خون دیاستولیک است و زمانی است که قلب از خون پر شده و فشار درون رگ ها افت می نماید.

علت ایجاد فشار خون در فشار خون اولیه دقیقا مشخص نمی باشد و بیشتر به دلیل افزایش مقاومت عروقی در مقابل جریان خون می باشد، اما در فشار خون ثانویه یک علت مشخص باعث افزایش فشار خون می گردد، برای مثال بیماری کلیوی و ...

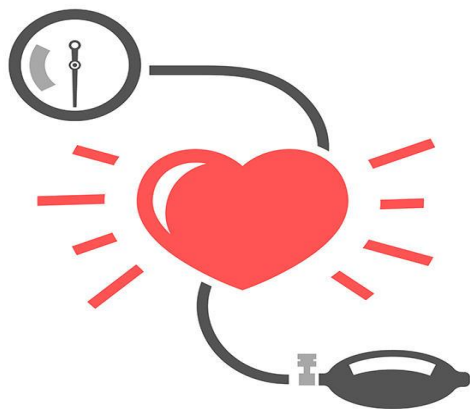


K-B:01-51-00



بیمارستان کسری

فشار خون بالا چیست چگونه از خود مراقبت کنیم



تهیه و تنظیم:

گروه آموزش به بیمار و ارتقا سلامت بیمارستان کسری

www.kasrahospital.ir

تغذیه و فشار خون بالا:

مصرف مواد غذایی حاوی پتاسیم، منیزیم و کلسیم در بهبود فشار خون بسیار موثر است و مصرف کم مواد غذایی حاوی سدیم و چربی های اشباع موجب کاهش فشار خون خواهد شد .

موز ، زردآلو ، پرتقال ، انجیر ، گریپفروت، هلو، انگور و آلو میوه هایی سرشار از پتاسیم هستند و سیب زمینی، سیر، کلم بروکلی ، کدو سبز، قارچ و گوجه فرنگی و سبزی ها سرشار از پتاسیم هستند. حبوبات نیز از این نظر غنی اند.

منابع منیزیم شامل جوانه گندم برشته ، بادام زمینی، سیب زمینی، اسفناج، شیر، نان سبوس دار و مرغ است.

منابع غذایی کلسیم شامل شیر و لبنیات و ماهی است.

میوه ها و سبزی ها دارای مقدار کم سدیم هستند و باید به وفور مصرف شوند.

سس ها، سوپ های آماده، قرص های گوشت، کنسروها و سایر غذاهای آماده مصرف می تواند سبب تشدید بیماری شود.

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

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.

علائم فشار خون بالا چیست؟

مجددا یادآوری می نمایم که فشار خون بالا می تواند هیچ علامتی نداشته باشد.

اما می تواند باعث علائم زیر گردد:

سر درد به خصوص سردرد پس سری

سرگیجه

تهوع و استفراغ

بیقراری

چهره گلگون و برافروخته

در مواردی خونریزی از بینی

در موارد افزایش فشار خون حاد: خونریزی های مغزی



در صورت بروز هر کدام از علائم فوق، سریعاً به پزشک مراجعه نمایید، زیرا باید تحت درمان قرار گیرید. درمان دارویی، در کنار رعایت رژیم غذایی و ... ، یک اصل مهم درمان می باشد.

