



بیمارستان برزویه گنبد کاووس

فشار خون بالا

واحد حاکمیت بالینی

دفتر آموزش

تابستان ۱۳۹۱

TEL : 2237294

## خودم برای کنترل فشار خون بالا چه کاری

### میتوانم انجام دهم؟

برای اندازه گیری و کنترل فشارخونتان به طور منظم به پزشک یا درمانگاه مراجعه کنید .

توصیه های پزشکتان را در مورد هر گونه تغییری که لازم است در سبک زندگی‌تان ایجاد کنید اجرا کنید .

اگر در مورد رژیم غذایی سوالاتی دارید می توانید از یک متخصص تغذیه راهنمایی بگیرید تا در مورد انتخاب غذای مناسب و مقدار صحیح آن به شما کمک کند .

اگر برای کنترل فشارخونتان دارو تجویز شده است باید آنرا همیشه حتی زمانیکه احساس بهبودی می کنید مصرف کنید چون فشار خون ممکن است اصلاً علامتی نداشته باشد .

- مصرف نمک را کم کنید .
- از مصرف الکل بکاهید .
- کلسیم موجود در رژیم غذایی را با افزایش مصرف فرآورده های لبنی کم چرب مثل شیر و ماست کم چرب ، افزایش دهید .
- مقدار پتاسیم موجود در رژیم غذایی را به کمک افزایش مصرف آجیل ( بی نمک ) ، کشمش ، برخی میوه ها و سبزیجات تازه و میوه جات خشک زیاد کنید . در صورتی که به بیماری مزمن کلیه مبتلا هستید ، قبل از هر گونه تغییر در میزان مصرف پتاسیم ، با پزشک خود صحبت کنید .
- اگر سیگاری هستید ، آن را ترک

کنید . سیگار و فشار خون بالا در

کنار هم خطر ابتلاء شما به عوارضی

مثل حملات قلبی و سکنه های

مغزی را افزایش می دهند .

## فشار خون چیست ؟

فشار خون نیرویی است که خون شما به دیواره های سرخرگ هایتان وارد می کند . این فشار، خون را از قلب به اعضاء بدن از جمله مغز ، کلیه ها و معده می رساند .

## فشار خون بالا ( هیپرتانسیون )

### چیست ؟

فشار خون بالا ( که به آن هیپرتانسیون هم می گویند ) زمانی اتفاق می افتد که نیرویی که خون به دیواره سرخرگهای شما وارد می کند ، آنقدر زیاد می شود که می تواند به اعضاء مختلف بدن آسیب برساند . اگر یک بار فشار خون شما بالا باشد ، نمی توان گفت که به هیپرتانسیون مبتلا شده اید . ابتلا به فشار خون بالا زمانی تایید میشود که در چندین ویزیت ، فشار خون شما بالا باشد . در بیشتر بزرگسالان ، وقتی فشار خون سیستول ( شماره بالایی ) ۱۴۰ یا بیشتر یا فشار خون دیاستول ( شماره پایینی ) ۹۰ یا بیشتر باشد ، می گوئیم که فرد به بیماری فشار خون مبتلاست .

## چه عواملی باعث افزایش فشار خون می

### شوند ؟

علت دقیق فشار خون بالا در بیشتر موارد ناشناخته است . اما شانس شما برای ابتلا به فشار خون بالا افزایش می یابد اگر :

- به بیماری مزمن کلیه مبتلا باشید .
  - اضافه وزن داشته باشید .
  - نمک ، غذاهای بسته بندی شده و آماده زیاد مصرف کنید .
  - خانم هایی که از قرص های ضد بارداری استفاده می کند .
  - دیابت داشته باشید .
  - مقادیر زیادی الکل بنوشید .
- نکته : احتمال ابتلاء مردان به فشار خون بالا بیشتر از زنان است . بعلاوه ، شانس ایجاد فشار خون بالا در مردانی که بیشتر از ۳۰ و زنانی که بیشتر از ۴۰ سال سن دارند ، افزایش می یابد .

## فشار خون بالا چه علائمی دارد ؟

ممکن است هیچ علامتی از فشار خون بالا نداشته باشید . بیشتر کسانی که فشار خون بالا دارند ، احساس بیماری نمی کنند

به همین دلیل است که اندازه گیری فشار خون ، آزمایش ادرار ، آزمایش خون ، محاسبه GFR و پیگیری آنها اهمیت دارند . اینها اثرات فشار خون بالا را مدت ها قبل از بروز علائم وعوارض آن ، نشان می دهند . گاهی اوقات ، افراد مبتلا به فشار خون سردرد دارند . بعضی از بیمارانی که فشار خونشان خیلی بالاست ، دچار تغییر در وضعیت چشم ها و بینایی می شوند .

## فشار خون بالا چگونه درمان می شود ؟

فشار خون بالا ریشه کن نمی شود اما به خوبی قابل کنترل است . برای بیشتر بیماران ، هدف این است که فشار خون زیر ۹۰/۱۴۰ برسد . اگر به دیابت یا بیماری مزمن کلیه مبتلا باشید ، فشار خون شما باید از ۸۰/۱۳۰ کمتر باشد . وقتی فشار خونتان بالا باشد ، پزشک از شما خواهد خواست که تغییراتی در سبک زندگی خویش ایجاد کنید از جمله :

- اگر اضافه وزن دارید ، وزن خود را کم کنید .
- بیشتر ورزش کنید .