

وقتی قلب منقبض میشود، خون به داخل سرخرگها پمپ شده و فشاری در سرخرگها ایجاد می گردد که موجب جریان خون به سایر قسمتهای بدن می شود.

اگر به دلایلی سرخرگها باریک شوند، فشار بیشتری برای پمپ کردن خون لازم است که این افزایش فشار باعث بیماری فشار خون خواهد شد. این بیماری یک عامل خطر قلبی عروقی مهم است و هرچه فشارخون بالاتر باشد، خطر سکته قلبی و مغزی بیشتر خواهد بود.

### عوامل خطر

ارث،جنس، سن، نژاد، چاقی، الکل، نداشتن تحرک کافی، سابقه خانوادگی بیماری قلبی ،سابقه فردی ، اختلال مصرف دخانیات، بیماری عروقی ، دیابت ، چربی خون.

### علائم و نشانه ها

علائم سردرد و سرگیجه ، خواب آلودگی ، گیجی ، کمرختی و مور مور شدن در دستها و پاها ، سرفه خونی ؛ خونریزی از بینی و تنگی نفس شدید مربوط به بالا رفتن فشار خون بطور بحرانی هستند.

### پیشگیری و درمان

وزنتان را کنترل کنید/ مرتب ورزش کنید/۳۰دقیقه ورزش در هر روز بهترین راه مبارزه با پرفشاری خون

است. مصرف روزانه نمک را کم کنید(حدود اقاشق چایخوری). سدیم علاوه بر نمک در بسیاری از غذاهای بسته بندی شده ، نوشابه های گازدار ، جوش شیرین و بعضی شربت های معده وجود دارد. برای اطلاع یافتن از مقدار سدیم بکار رفته در مواد غذایی برجسب آنها را قبل از مصرف به دقت مطالعه کنید. از رژیم غذایی حاوی میوه و سبزیجات فراوان ، لبنیات کم چرب و غذاهای حاوی پتاسیم نظیر دانه های سبوسدار و خشکبار استفاده کنید. به نظر میرسد پتاسیم از پرفشاری خون جلوگیری می کند. مصرف ۳۵۰۰ میلیگرم پتاسیم در روز.

**توصیه:** اگر فشار خون بالا زود تشخیص داده شود، تغییر رژیم غذایی، ورزش، کنترل استرس، ترک دخانیات، عدم مصرف الکل و دارو معمولا باعث پیشگیری از بروز عوارض می شود.

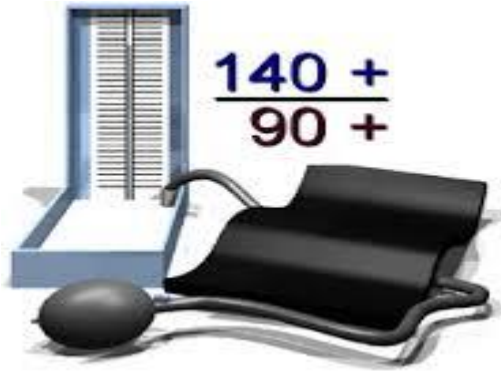


موردی از پرفشاری که در حد مرزی هستند، اغلب بدون درمان باقی می مانند. درمان غیردارویی شامل: کاهش نمک در رژیم غذایی، ترک سیگار، انجام ورزش منظم و استفاده از روش های شل کردن عضلات است. داروهای ضد فشارخون نیز ممکن است تجویز شوند مصرف مواد غذایی حاوی پتاسیم، منیزیم و کلسیم در بهبود فشار خون بسیار موثر است و **مصرف کم مواد غذایی حاوی سدیم و چربی های اشباع** موجب کاهش فشار خون خواهد شد . مرکبات، توتها و سبزی های دارای برگ سبز، منابع غنی ویتامین C هستند . دریافت کم این ویتامین باعث پرفشاری می شود . مصرف مکمل ویتامین C در افراد دچار پرفشاری و همچنین افراد سالم سبب کاهش فشارخون میشود .گوشت و مرغ طبخ شده بدون نمک برای افراد دچار پرفشاری توصیه می شود. برای معطر کردن گوشت می توان از سبزی های معطر، ادویه هاو میوه ها استفاده کرد .به عنوان مثال برای گوشت گوسفند از مرزنگوش و مریم گلی، برای مرغ از شوید و ترخون و برای جگر از پرتقال میتوان استفاده کرد . ماهی تازه، منجمد یا کنسرو شده بدون آب نمک ، خوب هستند. میتوان ماهی را با برگ بو، شوید، فلفل قرمز و سیاه، ادویه ها، مرکبات، سس های خانگی بدون نمک و سایر سبزی ها معطر کرد. ماهی های حاوی اسیدهای چرب مفید از قبیل حلوا، قزل آلا و قباد چندین بار در هفته توصیه می شوند.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی  
اسان کیلیو و بویراحد  
پارسان امام سجاد

## افزایش فشار خون



حمیه بیات‌نیش (پروپوزیور آموزش)

لیلا غلامی (کارشناس پرستاری)

### مراقبت دارویی

- ✓ داروهای ضد فشار خون میتواند فشار خون را پایین آورد. با مراجعه به پزشک و اجرای دستورات به موقع دارویی در کاهش فشار خون خود موثر باشید.
- ✓ همیشه از دستورات دارویی مسئولین مراقبت های بهداشتی پیروی نمایید. بدون مشورت با مسئول مراقبت بهداشتی از میزان تجویز شده داروی خود را کمتر نکنید و یا آنرا قطع نکنید.
- ✓ ممکن است قطع ناگهانی این داروها خطرناک باشد. همچنین اضافه کردن داروها نیز باید با نظارت پزشک صورت بگیرد.
- ✓ فشارخون خود را براساس تنظیمی که مسئول مراقبت بهداشتی می کند اندازه بگیرید و آنرا در جدولی یادداشت کنید.
- ✓ توصیه های تغذیه ای را جدی بگیرید. با روشهای ساده و تغییر عادات اشتباه زندگی می توان زندگی شاد و خوشی داشت.



### پرهیز غذایی

افراد دچار فشار خون بالا سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، برگرها، سبزی های کنسرو شده در آب نمک، زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات شور را نباید مصرف کنند مصرف الکل با فشار خون بالا ارتباط داشته و میتواند 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 فشارخون میشوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند

