

نکات مهم برای پیشگیری و کنترل فشارخون بالا



نکات آموزشی برای پیشگیری و کنترل فشارخون بالا

بیش از ۵۰ درصد افراد بزرگسال بدون اینکه خود بدانند دچار فشارخون بالا هستند. فشارخون بالا علائم مشخصی ندارد به همین دلیل بیماری فشارخون بالا را قاتل بی صدا نام گذاشتند.

عوامل خطر برای فشارخون بالا کدامند؟

سن: در بسیاری افراد با بالا رفتن سن جدار سرخرگها به تدریج سفت و سخت شده و احتمال ابتلا به فشارخون بالا را بیشتر می‌کند. در سنین میانسالی فشارخون بالا در آقایان شایع‌تر است اما بعد از یائسگی شیوع فشارخون بالا در هر دو جنس تقریباً برابر است.

سابقه خانوادگی: احتمال فشارخون بالا در فرزندان والدینی که بیماری فشارخون بالا دارند، بیشتر است.

چاقی یا اضافه وزن: افزایش وزن به دلیل ایجاد مقاومت به انسولین و هم چنین به علت وقفه تنفسی و افزایش باز جذب سدیم از کلیه‌ها، سبب افزایش فشارخون می‌شود.

کم‌تحركی: احتمال اضافه وزن و چاقی در فردی که فعالیت بدنی کافی ندارد، بسیار بیشتر است. کم‌تحركی موجب تشدید سفتی و سختی جدار سرخرگها و افزایش فشارخون می‌شود.

سیگار / تنباکو: نه تنها فشارخون را

سریع (و بطور موقت) بالا می‌برد، بلکه مواد شیمیائی آن به شدت به لایه داخلی دیواره سرخرگ‌ها آسیب می‌رساند که موجب سفتی و سختی جدار سرخرگ‌ها شده و فشارخون را بالا می‌برد.

◀ **مصرف زیاد نمک:** خوردن غذاهای شور و مواد غذایی حاوی سدیم زیاد (گوشت قرمز، غذاهای کنسروی و فرآوری شده) موجب نگهداشتن مایعات در بدن می‌شود و با افزایش حجم خون، فشارخون را بالا می‌برد.

◀ **کمبود پتاسیم در غذاهای روزانه:** پتاسیم موجب ایجاد تعادل میزان سدیم در سلول‌های بدن می‌شود. اگر در غذای روزانه پتاسیم کافی نباشد و یا بدن ذخیره پتاسیمی نداشته باشد، سدیم در خون افزایش می‌یابد.

◀ **مصرف الکل:** مصرف الکل به علت ایجاد سفتی و سختی جدار سرخرگ‌ها، موجب بالا رفتن فشارخون می‌شود.

◀ **استرس:** استرس‌های شدید موجب بالا رفتن فشارخون می‌شوند، اگرچه این افزایش فشارخون گذرا است، اما اگر استرس ادامه یابد، می‌تواند در درازمدت فشارخون را بالا ببرد. بعضی با خوردن بیشتر، مصرف سیگار یا مصرف الکل سعی می‌کنند بر استرس غلبه کنند که این کارها فشارخون را بیشتر افزایش داده و اوضاع را وخیم‌تر می‌کند.

◀ **برخی بیماری‌های مزمن:** بیماری کلیه، دیابت، چربی خون بالا خطر فشارخون بالا را افزایش می‌دهند. گاهی هم بارداری در خانم‌ها با افزایش فشارخون همراه است.



برای پیشگیری و کنترل فشارخون بالا چه اقداماتی موثر است؟

مهمترین کاری که می‌تواند در پیشگیری و کنترل فشارخون بالا تاثیرگذار باشد، تغییر شیوه زندگی ناسالم است. چه فشارخون طبیعی داشته باشید، چه فشارخون شما بالا باشد، چه تحت درمان دارویی باشید یا خیر در هر حال باید با تغییر شیوه زندگی ننگارید ارزشمندترین سرمایه زندگی شما که سلامتی است، آسیب ببیند.

اقدامات زیر مواردی هستند که شما می‌توانید به عنوان تغییر شیوه زندگی انجام دهید:

۱) **غذای سالم بخورید.** تلاش کنید در سبد غذایی خود مواردی که در جلوگیری از فشارخون بالا مؤثرند مانند غذاهای حاوی پتاسیم و فیبر بالا شامل میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات و غلات را بگنجانید. کشمش، زردآلو، آرد سویا و سبوس گندم، گوجه‌فرنگی، موز، طالبی و پرتقال حاوی مقادیر زیادی از پتاسیم هستند. از مصرف غذاهای حاوی چربی‌های اشباع شده و اسیدهای چرب ترانس خودداری کنید (مانند کره، روغن‌های جامد، دنبه، چربی‌های حیوانی). لبنیات را از نوع کم‌چرب انتخاب کنید.

۲) **نمک را در غذای خود کم کنید.** از خوردن غذاهای کنسروی بپرهیزید. نمکدان را از سفره غذا حذف کنید. از غذاهای آماده (فست‌فود) و فرآوری شده، کمتر استفاده کنید. از خوردن ترشیجات که نمک به آن افزوده شده اجتناب کنید. سعی کنید در پخت غذای روزانه نمک را کم کنید. میزان مصرف نمک روزانه را به کمتر از ۵ گرم (یک قاشق چایخوری) برسانید. باید توجه کرد در بسیاری از مواد غذایی سدیم پنهان وجود دارد. پس باید به برچسب‌های هرگونه مواد غذایی کارخانه‌ای یا بسته‌بندی یا کنسروی، توجه کرد.



۳ < وزن خود را در حدود وزن طبیعی نگهدارید. اگر اضافه وزن دارید، حتی اگر حدود ۲ کیلوگرم وزن کم کنید، در کاهش فشارخون مؤثر است.

۴ < فعالیت بدنی خود را افزایش دهید. فعالیت بدنی منظم می‌تواند فشارخون شما را پائین بیاورد و وزن شما را تحت کنترل درآورد. انجام حد اقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی منظم و با شدت متوسط (طوری که باعث عرق کردن و افزایش ضربان قلب و تنفس شود ولی در حدی که بتوانید صحبت کنید) را جز برنامه روزانه خود قرار دهید.

۵ < سیگار را کنار بگذارید. باور داشته باشید که سیگار سلامتی شما را به شدت تهدید می‌کند. شما فقط به خودتان تعلق ندارید بلکه عضوی از یک خانواده هستید. در حالی که می‌دانید سیگار برای سلامتی مضر است، پس باید در کنار خانواده بودن را به مصرف سیگار ترجیح دهید. بنابراین سعی کنید به توصیه‌های کارکنان بهداشتی درمانی و پزشکان برای ترک سیگار توجه کنید و آن را به کار بندید یا به مراکز ترک دخانیات مراجعه کنید.

۶ < استرس را مدیریت کنید. تا جایی که می‌توانید استرس خود را کاهش دهید و زندگی خود را مدیریت کنید. روش‌هایی مانند آرام‌سازی (ریلکسیشن)، تنفس‌های عمیق، خواب کافی و فعالیت بدنی منظم می‌توانند بسیار تاثیرگذار باشند.

۷ < فشارخون خود را به‌طور دوره‌ای کنترل کنید. در سن میانسالی اگر فشارخون بالا ندارید، هر ۲ سال یکبار فشارخونتان را اندازه‌گیری کنید. از ۴۰ سالگی هر سال و در صورتی که در مرز فشارخون بالا (پیش فشارخون بالا) هستید، ضمن این که مواظب رعایت رژیم غذایی و فعالیت بدنی خود هستید، در هر ویزیت پزشک و حداکثر سالانه فشارخون خود را کنترل کنید.

در افراد مبتلا به فشارخون بالا، احتمال ابتلا به دیابت بیشتر است. بنابراین توصیه می‌شود در این افراد قند خون بطور دوره‌ای و منظم اندازه‌گیری و کنترل گردد.

بیمار مبتلا به فشارخون بالا، چه اقداماتی باید انجام دهد؟

فشارخون بالا وضعیتی نیست که بیمار مدتی دارو بخورد و بعد به خاطر طبیعی بودن فشارخون، دارو را قطع کند و درمان را کنار بگذارد. باید فشارخون را برای بقیه زندگی تحت کنترل در آورد. پس به بیمار مبتلا به فشارخون بالا، موارد زیر را توصیه می‌کنیم:

۱ **داروئتان را قطع نکنید.** داروها را به خاطر عوارض احتمالی و یا به بهانه اینکه قرص‌ها تمام شده قطع نکنید و مرتب طبق دستور پزشک به مصرف دارو ادامه دهید. قبل از اتمام داروها نسبت به تهیه آنها اقدام کنید.

۲ **بطور منظم به پزشک خود مراجعه کنید.** تنها خوردن قرص نیست که فشار شما را تنظیم می‌کند. بلکه رعایت رژیم غذایی، کاهش وزن و فعالیت بدنی منظم به همان اندازه مهم است.



داروها را به خاطر عوارض

احتمالی و یا به بهانه اینکه

قرص‌ها تمام شده قطع نکنید

۳ **استرس را مدیریت کنید.** به کار و مشغله زیادی نه بگوئید. افکار منفی را از خود دور کنید. ارتباط اجتماعی و خانوادگی خود را تقویت کنید، صبور باشید.

۴ **تغییر شیوه زندگی مشکل است.** مخصوصاً زمانی که می‌بینید مدت‌ها رژیم غذایی را رعایت کرده‌اید، ولی تغییری در هدف شما مشاهده نشده است. شکیبایی خود را از دست ندهید و به رژیم غذایی خود پایبند باشید. باید بدانید مشکل شما در یک شب بوجود نیامده است، پس باید برای مشاهده آثار مثبت تغییر شیوه زندگی، حوصله به خرج دهید.

۵ **فهرستی از داروهای مصرفی تهیه کنید:** در صورتی که احتمال دارد مصرف داروهای خود را فراموش کنید می‌توانید، یادداشتی از نام و زمان مصرف داروهای



نام دارو ای مصرفی خود را همراه

داشته باشید یا داروهای خود

را به همراه ببرید تا پزشک از

درمان‌های قبلی شما مطلع باشد

خود را در جاهایی که بیشتر برخورد می‌کنید، مانند روی آینه، کابینت و یخچال قرار دهید.

وقتی به پزشک مراجعه می‌کنید چون وقت ملاقات محدود است، بهتر است از قبل برای طرح سوالات خود آماده باشید. در این خصوص به موارد زیر توجه کنید:

- هر سوالی را که در ذهن دارید و می‌خواهید بپرسید از قبل یادداشت کنید.

- به‌ندرت فشارخون بالا همراه با علامت است. اما چون فشارخون بالا یک عامل خطر برای قلب است، هر علامتی که برایتان غیرطبیعی بود مانند درد قفسه‌سینه، سردرد در ناحیه پس سر، خون دماغ یا تنگی نفس به پزشک مراجعه کنید.

- در مورد سابقه خانوادگی فشارخون بالا، چربی خون بالا، سکته مغزی یا دیابت در افراد درجه یک خانواده اطلاع کسب کنید.

- نام داروهای مصرفی خود را (چه داروهای کاهنده فشارخون و یا داروهای غیرقلبی) یادداشت کرده و به همراه داشته باشید یا داروهای خود را به همراه



- بپرید تا پزشک از درمان‌های قبلی شما مطلع باشد.
- در صورت امکان کسی که با شما زندگی می‌کند و اطلاعاتی از مشکلات شما دارد را همراه خود داشته باشید، تا نکاتی که باید به پزشک بگویید یادآوری کند یا مطالبی که پزشک گفته است را به خاطر بسپارد.
- اگر در انجام تغییرات شیوه زندگی مشکلی دارید، از پزشک کمک بگیرید و سعی کنید چیزی را از پزشک پنهان نکنید.
- در صورتی که فشارخون شما کنترل شده نیست یا عارضه ناشی از فشارخون بالا مانند عوارض قلبی، کلیوی، چشمی و مغزی دارید، یا بالای ۴۰ سال هستید، قبل از شروع فعالیت ورزشی با پزشک خود مشورت کنید. از فعالیت‌هایی که همراه با زور زدن زیاد هستند مانند برداشتن اجسام سنگین، اجتناب کنید.
- در خانم‌های باردار و خانم‌هایی که قصد بارداری دارند، در خصوص مصرف داروها با پزشک مشورت کنند. برخی داروهایی مانند والزارتان، لوزارتان، کاپتوپریل و انالاپریل نباید در این دوران مصرف شوند و باید با داروهای دیگر جایگزین شوند.



فعالیت بدنی منظم می‌تواند

فشارخون شما را پایین بیاورد و

وزن شما را تحت کنترل درآورد