

## فشارخون



## فشار خون

فشارخون نیرویی است که توسط خون به دیواره سرخرگ ها وارد می شود. فشارخون در طول روز کاهش و افزایش می یابد اما به طور طبیعی باید ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه باشد. اگر فشار خون دائماً بالا بماند فرد مبتلا به پرفشاری خون است. در فشارخون بالا قلب به شدت فعالیت می کند و خطر بیماری های قلبی عروقی و سکنه های قلبی و مغزی وجود دارد. فشارخون بالا باعث تاثیر بر کلیه ها و چشم می شود، به همین دلیل فشارخون بالا بیماری خطرناکی است. آمارها نشان می دهد که ۲۰٪ جمعیت کشور مبتلا به پرفشاری خون هستند. فشار خون برحسب میلی متر جیوه سنجیده می شود و به صورت دو عدد ثبت می گردد. فشار خون سیستولیک (فشار حداکثر) و فشار خون دیاستولیک (فشار حداقل). اگر فشار خون ۱۴۰/۹۰ و بیشتر باشد یعنی فرد به پرفشاری خون مبتلا است و باید تحت درمان دارویی قرار بگیرد.

## اقدامات لازم جهت کاهش فشارخون:

### ۱. کنترل فشارخون با تنظیم وزن:

اضافه وزن و چاقی یکی از عوامل خطر ایجاد فشارخون بالا و دیابت است که خود زمینه ساز بروز بیماری های قلبی عروقی در افراد می باشد.

برای تعیین اضافه وزن و چاقی از دو شاخص اندازه گیری توده بدنی (BMI) و اندازه گیری دور کمر استفاده می شود.

**دور شکم ۸۸ سانتی متر و بیشتر در زنان و ۹۵ سانتی متر و بیشتر در مردان نشانه چاقی است.**

### ۲. کنترل فشار خون با فعالیت جسمانی:

فعالیت جسمانی یکی از مهم ترین اقدام ها جهت کنترل و پیشگیری از فشار خون است. ۳۰ دقیقه فعالیت جسمانی با شدت متوسط در اکثر روزهای هفته (حداقل ۵ روز) به صورت قدم زدن سریع، دوچرخه سواری و... از فعالیت های مفید هستند. اگر سن شما بیش از ۵۰ سال است و یا بیماری قلبی دارید قبل از شروع فعالیت جسمی با پزشک خود مشورت نمایید.

### ۳. کنترل فشار خون با تغذیه صحیح:

غذاهای کم چرب را جایگزین غذاهای پرچرب کنید. مصرف لبنیات پرچرب مانند خامه و سرشیر، روغن های جامد، دنبه، روغن های حیوانی، کره، جگر، مغز، کله پاچه، انواع شیرینی ها، سس سالاد، سوسیس و کالباس، گوشت قرمز پرچرب و پوست مرغ را به حداقل برسانید.

از مواد غذایی فیبردار مانند سبزیجات، میوه، نان سبوس دار، حبوبات و غلات بیشتر استفاده کنید.

## عوامل ایجاد کننده پرفشاری خون:

ارث (سابقه خانوادگی فشارخون بالا)

جنس (مردان بیشتر از زنان)

سن (معمولاً بالاتر از ۳۰ سال)

دیابت

چاقی

سیگار کشیدن

چربی خون بالا

مصرف زیاد نمک

فشار روحی و روانی

## شناسنامه بروشور آموزشی

عنوان آموزش	فشارخون کد: الف . پ . ۳
تهیه کننده	سوپروایزر آموزش سلامت: سوسن قصرساز-رابط آموزش به بیمار: نافع برازی
تایید کننده	کارگروه آموزش به بیمار
سال تهیه ۱۴۰۳/۶:	بازبینی: ۱۴۰۴/۶
منابع:	۱) برونر و سودارت - پرستاری داخلی - جراحی ۲) <a href="https://nabzgroup.com/mag/types-of-heart-disease/">https://nabzgroup.com/mag/types-of-heart-disease/</a>
پزشک تایید کننده:	دکتر مظهره اسدی - متخصص قلب
ناظر کیفی:	دکتر خالد فتحی زاده - فوق تخصص ریه - رئیس مرکز
آدرس	بلوار توحید - مرکز پزشکی آموزشی درمانی توحید مرکز جراحی قلب شهید بروجردی تلفن: ۰۸۷۳۳۲۸۶۱۱۲ - ۱۷ - واحد آموزش به بیمار و پیگیری

روزانه حداقل دو واحد میوه مانند (یک عدد سیب یا پرتقال یا هلو و حداقل سه واحد سبزیجات مانند یک عدد خیار یا گوجه متوسط و یا یک لیوان کاهو یا سبزی خوردن مصرف کنید). از مصرف بیش از اندازه مواد قندی یا نشاسته ای مثل برنج و ماکارونی، انواع مربا، عسل و... خودداری نمایید.

حداقل هفته ای دو بار ماهی مصرف کنید. از سرخ کردن غذاها بپرهیزید. غذاها را بیشتر به صورت آب پز و بخارپز و کبابی (با حرارت غیر مستقیم و بدون سوختگی) مصرف کنید. از مصرف نوشابه های شیرین و گازدار خودداری کنید.

روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب سالم بنوشید. افراد چاق به ازای هر ۱۰ کیلوگرم اضافه وزن، یک لیوان آب بیشتر باید مصرف کنند.

#### ۴. کنترل فشار خون با کاهش مصرف نمک:

در حال حاضر ارتباط بین مصرف زیاد نمک و افزایش فشار خون به ویژه در افرادی که سابقه خانوادگی فشار خون دارند به طور قطعی ثابت شده است. در حال حاضر مصرف نمک در کشور ما بسیار بالاست از آن جایی که بیشتر مواد غذایی که ما روزانه مصرف می کنیم حاوی نمک است بنابراین حداکثر نمکی که می توانیم در هنگام پخت و یا مصرف غذا به آن اضافه کنیم ۳ گرم معادل یک قاشق چایخوری است.

\*برای اجتناب از مصرف بی رویه نمک، بر سر سفره از نمکدان استفاده نکنید.

غذاهای کنسرو شده و بسته بندی دارای مقدار زیادی نمک هستند بنابراین مصرف آن ها را محدود کنید برای مزه دار کردن غذاها به جای نمک از سبزیجات معطر مثل شوید، آویشن، سیر، لیموترش، آب نارنج و... استفاده کنید. مصرف غذاهای شور را محدود کنید مانند آجیل شور، چیپس، خیارشور، سوسیس و کالباس و ...

#### ۵. کنترل فشار خون با عدم استعمال دخانیات:

مواد و سموم موجود در مواد دخانی باعث آسیب عروق خونی شده و با تنگ کردن مجرای داخلی رگ ها سبب می شود قلب بیشتر کار کند تا بتواند خون را در رگ های تنگ به جریان درآورد. به همین علت استعمال دخانیات باعث افزایش فشار خون می شود. علاوه بر آن، استعمال مواد دخانی باعث کاهش کلسترول نوع مفید (HDL) در بدن شده و به دلیل آن که مونوکسید کربن موجود در دود سیگار جای اکسیژن را در خون می گیرد باعث کمبود اکسیژن در قلب و در نتیجه کاهش ظرفیت تنفسی می گردد و به همین دلیل تحرک بدنی را دشوار می کند. سیگار، قلبان و هر ماده دخانی دیگر یک عامل خطر مهم برای ایجاد بیماری های قلبی عروقی می باشد. لازم به ذکر است که مصرف قلبان به مراتب مضرتر از سیگار است. قلبان مونوکسید کربن بیشتری را تولید می کند و به علت مکش های عمیق مواد مضر به اعماق ریه ها نفوذ می کند و به علت وجود رطوبت، بخارات قلبان جذب بسیار بیشتری دارد. از عوارض قلبان و سیگار علاوه بر فشار خون بالایی توان سرطان لب، دهان، حنجره، ریه، معده، مری و مثانه را نام برد.

#### ۶. کنترل فشار خون با کنترل دیابت:

عواملی از قبیل ارث، چاقی و کم تحرکی نقش مهمی در ابتلای فرد به دیابت دارد. قندخون ناشتای بالای ۱۲۶ را دیابت می گویند. دیابت اغلب بدون علامت است اما در موارد شدید با تشنگی زیاد، افزایش ادرار و پرخوری همراه است. دیابت می تواند باعث آسیب به کلیه ها، قلب، چشم و سیستم عصبی و حتی قطع عضو شود. وقتی دیابت به سایر عوامل خطر بیماری های قلبی (چاقی، فشارخون بالا، کلسترول بالا و تری گلیسیرید بالا) اضافه شود احتمال سکت قلبی و مغزی خیلی بیش تر است.

#### ۷. کنترل فشارخون با مقابله با استرس:

به دنبال ورود هورمون های استرس به درون خون، تنگی عروق، تپش قلب، افزایش فشارخون، سردرد، اختلال خواب، خستگی، افسردگی و... به وجود می آید و تداوم استرس ها از عوامل مستعد کننده بروز فشارخون بالا و پایدار می باشد.

#### توصیه هایی برای مقابله با استرس:

محیط فیزیکی خود را از وسایل (نور، صدا) تنظیم کنید، به خودتان جایزه بدهید، به زندگی معنوی خود غنا ببخشید، از کمال گرایی بپرهیزید، از سرعت خود بکاهید، به تعطیلات بروید، محدودیت های خود را بسنجید و در صورت لزوم به دیگران نه بگویید، اهداف کوتاه مدت تعیین کنید.