

برای اینکه خون در شریانهای اعضای بدن جاری شود و مواد غذایی را به اعضای مختلف بدن برساند نیاز به نیرویی دارد که خون را به گردش درآورد. این نیرو فشارخون نامیده می‌شود. فشار خون بر دو نوع سیستولی و دیاستولی تقسیم و نام‌گذاری می‌گردد که گاهی با نام حد بالا و حد پایین نیز شناخته می‌شود.

فشار خون طبیعی:

فشارخون طبیعی در یک انسان سالم درحال استراحت کمتر از ۱۲۰/۸۰ میلی‌متر جیوه است. یعنی فشارخون بالا (سیستول) کمتر از ۱۲۰ و فشارخون پایین (دیاستول) کمتر از ۸۰ میلی‌متر جیوه است.

فشارخون بالا:

فشارخون بالا یک وضعیت پزشکی است که در نتیجه افزایش بیش از حد طبیعی جریان خون بر دیواره شریان‌ها ایجاد می‌شود.

فشارخون بالا به دو نوع فشارخون اولیه و فشار خون ثانویه تقسیم می‌شود.

در فشارخون اولیه علت کاملاً مشخصی وجود ندارد ولی عوامل خطرناک زیر در بروز آن موثرند.

- زمینه ارثی و خانوادگی فشار خون بالا
- مصرف بی‌رویه نمک
- چاقی
- دیابت

فشارخون ثانویه بعلاوه تغییر در ترشح هورمون‌ها یا کارکرد کلیه اتفاق می‌افتد.

علائم فشارخون بالا:

اکثر افراد مبتلا به فشار خون بالا، علائمی ندارند. به همین دلیل معاینات منظم بسیار مهم هستند. علائم احتمالی عبارت‌اند از:

- تنگی نفس
- خون دماغ بدون علت مشخص
- سردرد
- سرگیجه

این علائم فقط ناشی از فشار خون بالا نیستند.

فشارخون بالا علامت ندارد، و به همین دلیل به آن قاتل بیصدا گویند. تنها راه برای پی‌بردن به مقدار فشارخون هر فرد، اندازه‌گیری فشار خون است.

تشخیص فشارخون بالا:

فقط پزشک می‌تواند تأیید کند فرد به بیماری فشارخون بالا مبتلاست. اغلب پزشکان قبل از این که در مورد بالا بودن فشارخون تصمیم بگیرند، چندین بار در روزهای مختلف فشارخون فرد را کنترل می‌کنند. اگر فشارخون بالا داشته باشید، لازم است بطور منظم فشارخون را اندازه‌گیری کنید و زیر نظر پزشک تحت درمان قرار بگیرید.



عوارض فشارخون بالا:

اگر فشار خون از حد طبیعی بالاتر رود عوارض مهمی بدنبال فشار دارد. فشارخون بالا یکی از عوامل خطرناک بیماریهای عروق کرونر (عروقی که به قلب خون می‌رسانند) است و علاوه بر قلب (سکته قلبی و نارسایی قلبی) به اعضای حیاتی مهم دیگری مثل مغز (سکته مغزی) کلیه (نارسایی مزمن کلیوی) و چشم (اختلال دید به علت خونریزی شبکیه) نیز آسیب جدی می‌رساند.

اگر فشارخون بالا بموقع شناخته شود و بموقع درمان و کنترل شود، می‌توان از بسیاری از عوارض فشارخون بالا پیشگیری کرد.

درمان فشارخون بالا:

- تغذیه سالم
- کاهش وزن
- ورزش
- مصرف دارو

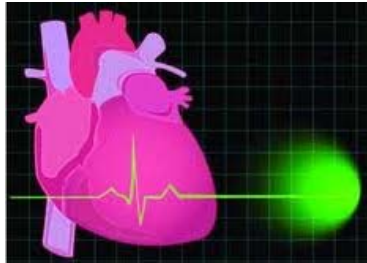
روشهای پیشگیری از فشارخون بالا:

- وزنتان را کنترل کنید، اگر اضافه وزن دارید رژیم بگیرید.
- کم کردن حتی یک کیلو وزن هم مفید است.
- مرتب ورزش کنید ۳ دقیقه ورزش در هر روز بهترین راه مبارزه با پرفشاری خون است. (پیاده روی ورزش مفیدی است)
- مصرف روزانه نمک را کم کنید.



CCU1

فشار خون



بیمارگرا می:

از اعتماد و حسن نظر جنابعالی نسبت به انتخاب این مجتمع

کمال تشکر را داریم.

بمفاتی که در دست دارید حاوی اطلاعات ضروری در خصوص

بیماری فعلی شما و چگونه روند درمان و مراقبت آن

می باشد.

تهیه و تنظیم: فاطمه دهقانی

کمیته آموزش به بیمار

زمستان ۹۱

* نمکدان را از روی سفره بردارید.

* برای چاشنی غذاها از گیاهان تازه، آبلیمو یا انواع سرکه استفاده کنید.

* از سسهای خانگی استفاده کنید.



منابع:

" قفل موفقیت را با کلید آموزش باز کنیم. "

با آرزوی بهبودی و سلامتی روزافزون

آدرس: کاشان- بلوار قلب راوندی- جنب دانشگاه علوم پزشکی

Email: beheshtihospital@kaums.ac.i

تلفن تماس: ۰۳۶۱-۵۵۵۰۰۲۶-۲۹

داخلی: ۲۴۲- ۲۴۹

دورنما: ۰۳۶۱۸۹۰۰۰۰

■ مصرف غذاهای سالم همیشه یک اقدام خوب است. در درجه نخست وعدههای غذایی را فراموش نکنید، هدف ایجاد یک شیوه زندگی سالم است نه یک رژیم غذایی. بنابر این سه وعده غذایی خوب در روز مصرف کنید.

چند توصیه در زیر آمده است:

* به اندازه سهم(پرس) غذا در هر وعده توجه داشته باشید . سعی کنید اندازه هر سهم غذا را کم کنید.

* آهسته غذا بخورید و به بدن خود توجه داشته باشید. اگر تند غذا بخورید براحتهای می توانید مقدار زیادی مصرف کنید و متوجه مصرف حجم زیادی از غذا نشوید.

* برچسبهای غذایی را بخوانید و غذاهای کم نمکتر را انتخاب کنید.

* سعی کنید مصرف غذاهای فرآوری شده و غذاهای سریع آماده یا فوری مانند شیرینی، غلات فرآوری شده صبحانه، نانهای حجیم (فانتزی)، کیک، کلوچه ، سوسیس و کالباس ، همبرگر آماده و پیتزا را محدود کنید

* بجای آن مصرف میوه و سبزی را افزایش دهید .درباره مصرف متنوعی از سبزیها و میوههای رنگی فکر کنید(گوجهفرنگی، هویج، سبزیها، خیار، کدو، کاهو، انواع کلم، لوبیاسبز، مرکبات،انواع سیب، انواع توت ،گیلاس، انواع انگور ، زردآلو، هلو و) و بعد هر روز از خودتان بپرسید. برای مثال آیا امروز از رنگ سبز مصرف کرده ام؟

* سعی کنید در هفته حداقل یکی از وعدههای غذایی را فقط از غذاهای گیاهی مصرف کنید.

* انواع دانهها و آجیل را به شکل طبیعی و خام و به عنوان تنقلات فوری مصرف کنید.

* موقع پخت غذا نمک زیادی اضافه نکنید.