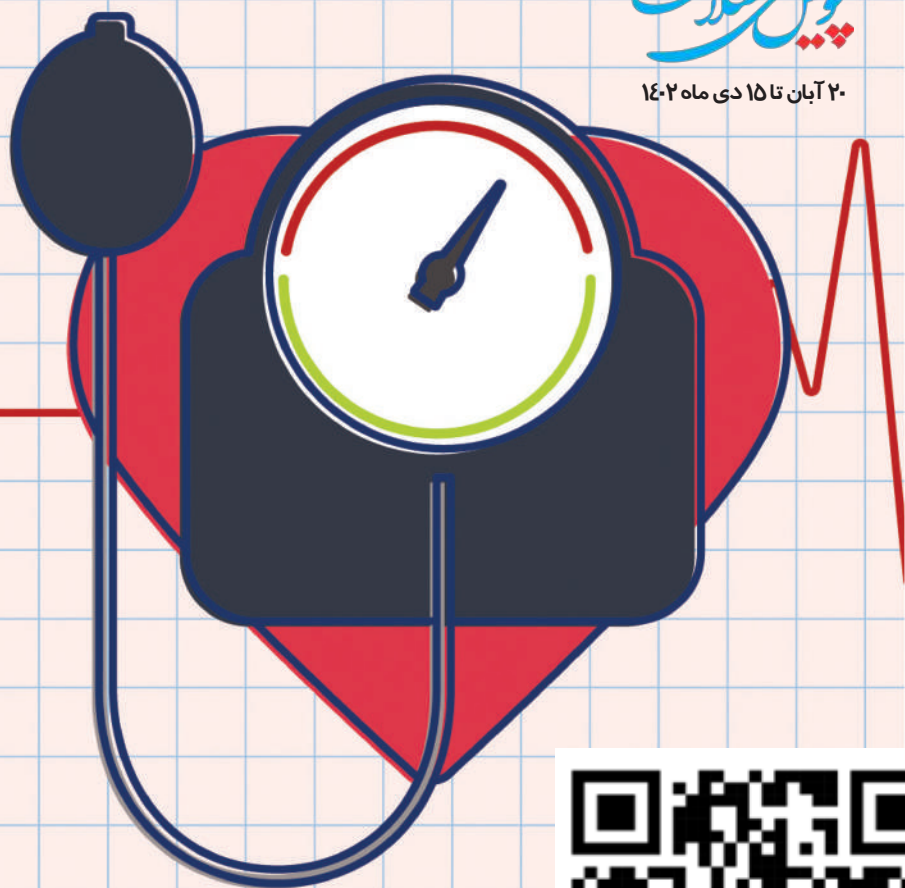


# راهنمای خودمراقبتی در فشارخون



۲۰ آبان تا ۱۵ دی ماه ۱۴۰۲



[iec.behdasht.gov.ir](http://iec.behdasht.gov.ir)

راهنمای آموزش بیمار



## راهنمای آموزش بیمار

پزشکان، اسمش را گذاشته اند قاتل خاموش؛ بس که بی سروصدا پیشرفت می‌کند و دستی‌دستی کار آدم را به جاهای باریک می‌کشانند. عوارضی هم که ایجاد می‌کند، یکی دو تا نیست ولی بین سرلیست‌های عوارضش می‌شود این اسامی آشنا را پیدا کرد: سکته قلبی، سکته مغزی، نارسایی قلبی، نارسایی کلیوی، آنوریسم (اتساع عروقی) و تخریب شبکیه چشم. بله، از فشارخون حرف می‌زنیم؛ بیماری شایعی که اگر زود به تشخیص و درمان برسد، کاملاً در مشمت شماست و اگر بگذارد کار از کار بگذرد، شما در مشمت او خواهید بود.

### وقتی فشار خون بالا می‌رود...

فشارخون یعنی فشاری که از طرف خون بر سطح داخلی رگ‌های بدن وارد می‌شود. اما وقتی می‌گوییم کسی فشارخون دارد یا به بیماری فشارخون مبتلاست، منظورمان چیز دیگری است. در این حالت، منظورمان این است که شخص مزبور دچار افزایش فشارخون شریانی شده.

به همین دلیل، پزشکان می‌گویند استفاده از عبارت «پرفشاری خون» یا «فشار خون بالا» مناسب‌تر از «فشار خون» است اما این غلط مصطلح به این آسانی‌ها از ذهن و زبان ما پاک نمی‌شود.

معمولاً دلیلش معلوم نیست! در ۹۰ تا ۹۵ درصد موارد، هیچ علت قطعی و شناخته‌شده‌ای برای ابتلا به فشارخون وجود ندارد. پزشکان، این نوع از بیماری را با نام «فشارخون اولیه» می‌شناسند؛ بیماری‌ای که معمولاً به مرور زمان و با افزایش سن ایجاد می‌شود.

اما علت ۵ تا ۱۰ درصد از فشارخون‌ها معلوم است؛ در این موارد معمولاً



# کنترل فشار خون



دور سیگار و الکل خط بکشید و مصرف نمک را به حداقل برسانید



۱ نفر از هر ۳ نفر دچار فشار خون بالاست

اگر فشار خونتان بالاست، ۵ توصیه برایمان داریم

دارودرمانی  
طبق تجویز  
پزشک



چکاپهای  
دوره‌ای



کنترل وزن

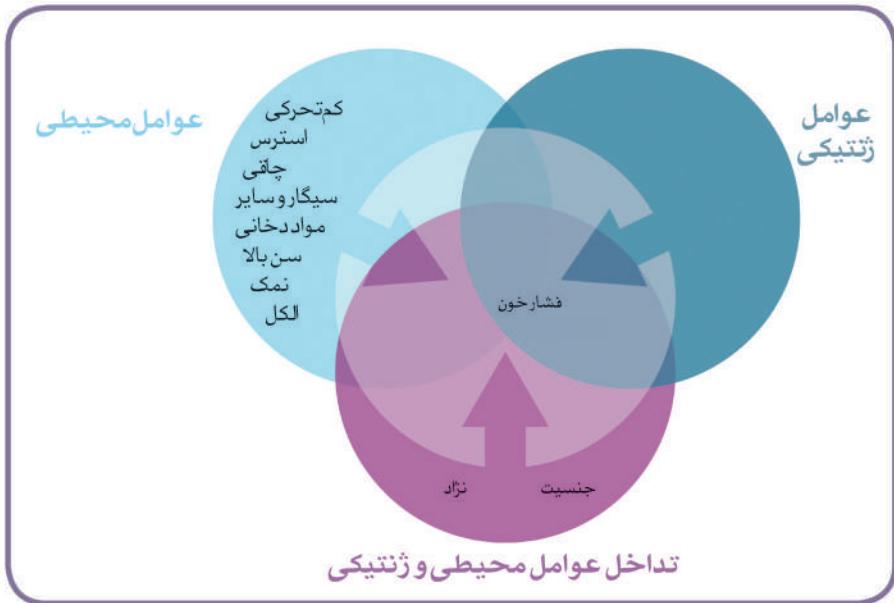


غذا و تغذیه  
سالم



ورزش و  
فعالیت بدنی





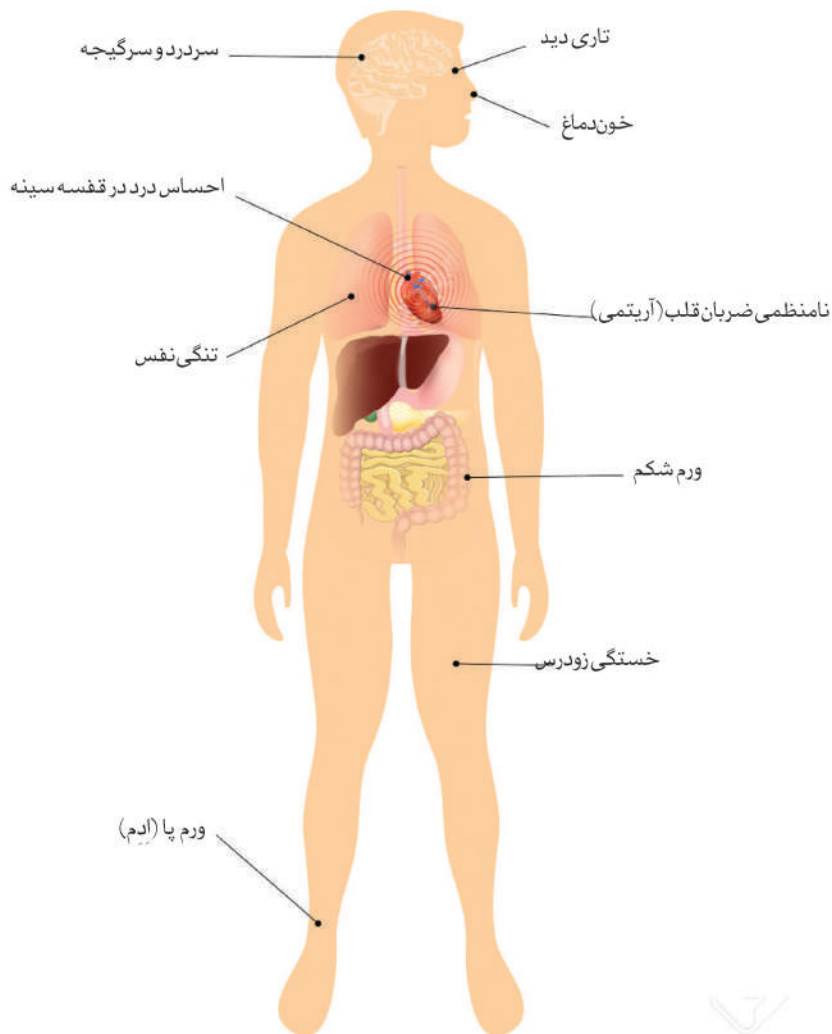
عوامل خطر ساز فشارخون

مشکل از یک بیماری زمینه‌ای (مثل بیماری‌های کلیوی، تومورهای غده فوق کلیوی، بیماری‌های مادرزادی قلب) شروع می‌شود. نام این نوع فشار خون، «فشار خون ثانویه» است؛ بیماری‌ای که به طور ناگهانی ظاهر می‌شود و شدتش هم معمولاً بیشتر از نوع اولیه است.

### از کجا بفهمیم فشار خونمان بالا رفته یا نه؟

متأسفانه این بیماری، هیچ علامت خاصی ندارد و این همان چیزی است که فشارخون را به یک قاتل آرام و بی‌سروصدا تبدیل می‌کند. تنها تعداد اندکی از مبتلایان ممکن است در همان مراحل اولیه بیماری دچار سردردهای گنگ، سرگیجه یا خون‌دماغ شوند. اما در بیشتر موارد، این علائم وقتی ایجاد می‌شوند که فشارخون حسابی بالا رفته و کار به جاهای باریک کشیده باشد.

## علائم فشار خون





### فشار خون تحت تاثیر چه عواملی است؟

- ۱ **سن:** با افزایش سن، خطر بروز فشارخون بیشتر می‌شود. افزایش فشارخون در اوایل میان‌سالی در بین مردان بیشتر است اما زنان بعد از یائسگی بیشتر در معرض این بیماری‌اند.
- ۲ **نژاد:** این بیماری در سیاه‌پوست‌ها شایع‌تر است و معمولاً در سن پایین‌تری هم بروز می‌کند و عوارضش هم بیشتر و شدیدتر است.
- ۳ **سابقه خانوادگی:** آنهایی که یک یا چند نفر از اعضای خانواده‌شان به این بیماری دچار باشند، احتمال ابتلای خودشان هم به فشارخون بیشتر خواهد بود.
- ۴ **اضافه وزن:** هرچه وزن‌تان بیشتر باشد، به این بیماری نزدیک‌ترید.
- ۵ **کم‌تحركی:** هرچه کم‌تحرك‌تر باشید، تعداد ضربان‌های قلب‌تان کم‌تر خواهد بود و هرچه تعداد ضربان‌های قلب‌تان کم‌تر باشد، انقباضات قلبی‌تان شدیدتر می‌شود و این، نیروی وارد بر رگ‌های‌تان را افزایش می‌دهد و طبیعتاً فشارخون‌تان را بالا می‌برد.
- ۶ **استعمال دخانیات و الکل:** مواد شیمیایی داخل تنباکوبه دیواره‌شریان‌ها آسیب می‌زند و آنها را تنگ می‌کند و هرچه قطر رگ کم‌تر شود، فشارخون بیشتر می‌شود. الکل نیز می‌تواند به قلب آسیب برساند و باعث افزایش فشارخون شود.
- ۷ **مصرف بیشتر از اندازه سدیم:** وقتی از سدیم حرف می‌زنیم، در واقع از نمک طعام صحبت می‌کنیم که باعث می‌شود کلیه‌ها آب کمتری دفع کنند و به این ترتیب مایع زیادی در بدن جمع شود. این احتباس آب باعث افزایش حجم خون و در نتیجه، افزایش فشارخون خواهد شد.
- ۸ **مصرف کمتر از اندازه پتاسیم:** در بدن ما تعادلی بین سدیم و پتاسیم برقرار است که اگر یکی بالا برود، دیگری پایین می‌آید. یعنی اگر میزان پتاسیم بدن شما پایین بیاید، میزان سدیم خون‌تان دچار افزایش می‌شود و این، یعنی شما در خطر فشارخون هستید.



تشخیص	طبیعی	در معرض فشار خون	دچار فشار خون	اورژانس فشار خون؛ نیاز به درمان فوری
فشار خون سیستولیک	کمتر از ۱۲۰ میلی‌متر جیوه	بین ۱۲۰ تا ۱۳۹	مرحله اول؛ بین ۱۴۰ تا ۱۵۹ و مرحله دوم بالاتر از ۱۶۰	بالاتر از ۱۸۰
فشار خون دیاستولیک	کمتر از ۸۰ میلی‌متر جیوه	بین ۸۰ تا ۸۹	مرحله اول بین ۹۰ تا ۹۹ و مرحله دوم بالاتر از ۱۰۰	بالاتر از ۱۲۰

فشار سیستولیک (میلی‌متر جیوه)	فشار دیاستولیک (میلی‌متر جیوه)	
کمتر از ۸۰	کمتر از ۱۲۰	فشارخون طبیعی
۸۰ تا ۸۹	۱۲۰ تا ۱۳۹	در آستانه افزایش
۹۰ تا ۹۹	۱۴۰ تا ۱۵۹	افزایش فشارخون (مرحله ۱)
مساوی یا بیشتر از ۱۰۰	مساوی یا بیشتر از ۱۶۰	افزایش فشارخون (مرحله ۲)

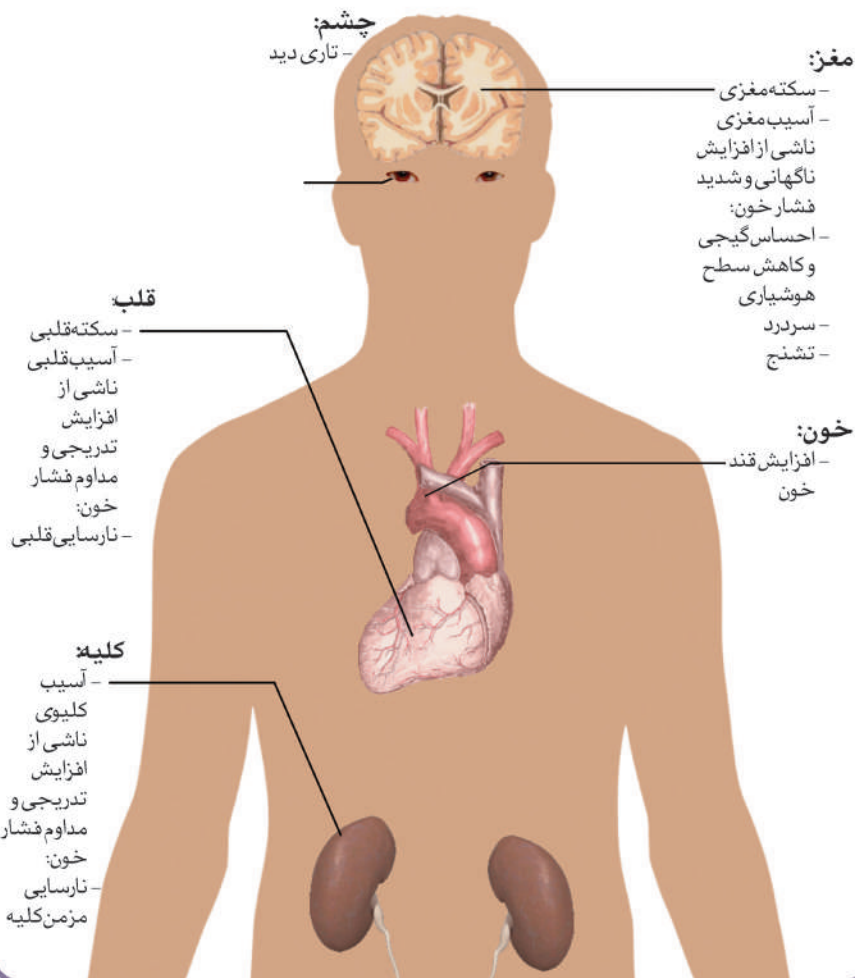
- ۹ استرس: استرس باعث افزایش موقت اما شدید فشارخون می‌شود.
- ۱۰ عوامل دیگر: کلسترول بالا، بیماری دیابت، بعضی بیماری‌های کلیوی، حاملگی و وقفه تنفسی حین خواب از عواملی هستند که می‌توانند احتمال بروز فشارخون را بیشتر کنند.

### فشارخون طبیعی چند است؟

فشارخون معمولاً در قالب دو عدد بیان می‌شود که عدد اول یا بالاتر، فشار سیستولیک است که فشار وارد بر شریان‌ها را در حالت انقباض قلب نشان می‌دهد و عدد دوم یا پایین‌تر، فشار دیاستولیک است که همین فشار را در فاصله بین دو انقباض قلب نشان می‌دهد. در متون پزشکی، میزان فشارخون را با واحد میلی‌متر جیوه بیان می‌کنند اما استفاده از واحد سانتی‌متر جیوه در بین مردم رایج‌تر است؛ یعنی وقتی می‌گوییم فشارخون کسی ۱۲ روی ۸ است، در واقع فشار سیستولیک او ۱۲۰ میلی‌متر جیوه و فشار دیاستولیک او ۸۰ میلی‌متر جیوه است. این میزان، همان میزانی است که بیشتر پزشکان به عنوان مرز فشارخون طبیعی از آن یاد می‌کنند. البته باید بر این نکته نیز تاکید کرد که تنها با یک بار اندازه‌گیری فشارخون نمی‌شود به کسی برچسب این بیماری را زد. فشارخون را باید در چند نوبت و در موقعیت‌ها و زمان‌های مختلف اندازه گرفت.



## مهم ترین عوارض فشار خون بالا



### تشخیص بیماری بر مبنای فشارخون اندازه‌گیری شده

و اما دو نکته مهم:

اول اینکه، بعد از ۵۰ سالگی، عدد فشار سیستولیک مهم‌تر است چون در این سنین، رایج‌ترین نوع فشارخون، همان نوعی است که در آن، فشار خون سیستولیک افزایش پیدا می‌کند اما فشار دیاستولیک طبیعی باقی می‌ماند. دوم اینکه، افرادی که فشارخون‌شان در مرحله آستانه است، تقریباً یک نفر از هر سه نفرشان (در سنین بین ۳۵ تا ۶۴ سالگی) و یک نفر از هر دو نفرشان (در سن بالای ۶۵ سالگی) به فشار خون دچار می‌شوند.

### بعد از افزایش فشار خون، چه خطری در کمین ماست؟

اگر فشار وارد بر دیواره داخلی شریان‌ها زیاد شود، شریان‌ها دچار آسیب می‌شوند و به دنبال آن، عضو مربوطه آسیب می‌بیند. افزایش فشار وارد بر شریان‌ها باعث سفت و سخت شدن دیواره آنها می‌شود و این، همان چیزی است که در زبان عامیانه از آن به «تصلب شرایین» یاد می‌شود. تصلب شرایین به مرور زمینه‌ساز حمله قلبی و دیگر مشکلات عروقی خواهد بود. همچنین ممکن است رگ، متسع شود و باد کند که به این حالت، آنوریسم می‌گویند. درگیری رگ‌های مغز در اثر افزایش فشارخون نیز می‌تواند باعث بروز سکته مغزی شود.

ضعیف و باریک شدن عروق کلیوی، نارسایی کلیوی را در پی خواهد داشت و ضخامت، باریکی و پارگی عروق در شبکه چشم هم باعث کاهش یا فقدان بینایی می‌شود.

نارسایی قلبی نیز یکی دیگر از عوارض بلندمدت افزایش فشارخون است. وقتی قلب مجبور باشد عمل تلمبه کردن خون را در برابر فشار بالاتری انجام بدهد، به تدریج ضخیم می‌شود و در درازمدت توانایی تلمبه کردن خون را از دست می‌دهد و دچار نارسایی می‌شود.

فشارخون بالا می‌تواند سوخت‌وساز بدن را دچار مشکل کند و بر فرایندهای

تفکر، حافظه و یادگیری هم تاثیر بگذارد. اختلال شناختی و زوال عقل نیز بین بیماران مبتلا به فشارخون بیشتر از سایرین است.

### پزشکان چه داروهایی تجویز می‌کنند؟

ایجاد تغییر در شیوه زندگی، اولین قدم برای کنترل فشارخون است اما بعضی اوقات، این کفایت نمی‌کند و پزشک مجبور می‌شود از داروهای کنترل‌کننده فشارخون کمک بگیرد. تصمیم این‌که داروی شما باید از بین کدام دسته از داروهای ضدفشارخون انتخاب شود، کمی پیچیده و به عهده پزشک معالج شماست. معمولاً استفاده ترکیبی از دو یا چند دارو در کنار یکدیگر، بهتر از نمونه‌های تک‌دارویی جواب می‌دهد. گاهی اوقات، برای رسیدن به دارو یا ترکیب دارویی مناسب، پزشک مجبور می‌شود از اصل آزمون و خطا استفاده کند.

### از دست خودمان چه کمکی برمی‌آید؟

مصرف دارو تنها بخشی از درمان بیماری فشارخون است. اگر به این بیماری دچار هستید، باید سبک و سیاق زندگی‌تان را هم تغییر بدهید. متأسفانه فشارخون از آن بیماری‌هایی نیست که بتوانید یک‌بار آن را درمان کنید و بعد با خیال آسوده پی کار و زندگی‌تان بروید. این بیماری تا آخر عمر نیاز به مراقبت و توجه شما دارد. برای این‌که فشارخونتان را برای همیشه تحت کنترل داشته باشید، به این توصیه‌ها عمل کنید:

① **تغذیه سالم و رسیدن به وزن ایده‌آل:** باید به یک برنامه غذایی هدفدار و مخصوص بیماران فشارخونی رو بیاورید. این رویکرد غذایی، روی مصرف میوه، سبزی، حبوبات و مواد غذایی سبوس‌دار و لبنیات کم‌چرب تاکید دارد<sup>(۱)</sup>. مصرف پتاسیم را هم باید بیشتر کنید. در مقابل، مصرف چربی، به خصوص

۱. که به نام DASH معروف است.

از نوع اشباع‌شده، و میزان دریافتی سدیم هم باید شدیداً کنترل و محدود شود. اگر اضافه وزن داشته باشید، باید وزنتان را هم کم کنید. حتی کاهش وزن به اندازه ۲ کیلوگرم هم اثر فوق‌العاده‌ای بر فشارخون‌تان خواهد داشت. ورزش هم یادتان نرود.

۲ **از استرس بکاهید:** بیش از اندازه کار نکنید. فکرهای منفی و مزاحم را دور بریزید. سعی کنید روابط دوستانه خود را با دیگران گسترش دهید و صبور و خوش‌بین باشید. خواب کافی را هم فراموش نکنید و تا آنجا که می‌توانید، اضطراب را از خود دور کنید. می‌توانید از نظر یک روان‌پزشک یا روان‌شناس هم بهره‌مند شوید. یاد بگیرید که آرام و عمیق تنفس کنید. این کار، اثر چشمگیری بر فشارخون‌تان خواهد داشت.

۳ **فشارخون خود را در خانه اندازه بگیرید:** این کار باید طبق یک روال ثابت انجام بگیرد. اندازه‌گیری فشارخون در خانه، این حسن را دارد که فشار اندازه‌گیری شده به اندازه واقعی بسیار نزدیک است و تحت استرس و خستگی افزایش نیافته است. این کار به شما و پزشک کمک می‌کند تا به میزان اثربخشی دارو و عوارض احتمالی بیماری آگاهی پیدا کنید.

۴ **داروهای تان را درست مصرف کنید:** دارو را طبق دستور و راس ساعت مقرر مصرف کنید. اگر عوارض دارو یا هزینه‌های تامین آن آزاردهنده است، اقدام به قطع خودسرانه یا تغییر دارو نکنید. این کار باید با نظر پزشک انجام بگیرد.

۵ **به طور مرتب نزد پزشک بروید:** در درمان بیماری فشارخون، یک تیم درمانی دوفره وجود دارد که اعضای آن را شما و پزشک معالج‌تان تشکیل می‌دهید. پس تک‌روی نکنید و کار را تنهایی به سرانجام نرسانید.





افراط در مصرف نمک یکی از مهم‌ترین عوامل خطر ساز در ابتلا به فشارخون بالاست

### بخور نخورهای فشار خون

❶ برخی مواد غذایی می‌توانند به طور طبیعی فشارخون را پایین بیاورند. کرفس، پیاز، سیر، شنبلیله، چای سبز، خرما، گلابی، زیتون و برگ زیتون، تره فرنگی، سویا، گوجه فرنگی، گریپ‌فروت و لیموترش از این جمله‌اند. مصرف این مواد اصلا به معنی قطع درمان دارویی نیست. بد نیست برای مصرف آنها نظر پزشک خود را هم جویا شوید، به‌خصوص در رابطه با گریپ‌فروت؛ چون این میوه می‌تواند غلظت برخی داروهای فشار خون را بالا ببرد و عوارض جانبی آنها را تشدید کند.

❷ تامین پتاسیم بدن برای بیماران مبتلا به فشارخون ضروری است. موز، آناناس، زردآلو، انجیر، گریپ‌فروت، هلو، انگور، آلو، سیب‌زمینی، سیر، بروکلی،

کدو سبز، قارچ، گوجه‌فرنگی، انواع سبزی و حبوبات از منابع خوب پتاسیم هستند.

۳ از آنجا که در حین طبخ از نمک استفاده می‌شود، دیگر لزومی ندارد هنگام صرف غذا دست به نمک‌دان ببرید. می‌توانید از گلپر، آویشن، نعناع خشک یا کنجد به جای نمک استفاده کنید. در تهیه غذاهای آماده و نوشابه‌ها نیز سدیم فراوانی به کار می‌رود. سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، انواع برگرها و سایر فرآورده‌های گوشتی، سبزی‌های کنسرو شده در آب‌نمک، زیتون شور، چپیس و سایر تنقلات شور، ماهی دودی یا کنسرو شده، انواع سس، سوپ‌ها و کنسروهای آماده، عصاره‌های گوشت و بسیاری دیگر از مواد غذایی فرآوری شده حاوی مقادیر بالای نمک هستند و باید مصرفشان را محدود کنید.

۴ محصولات لبنی (شیر، ماست، پنیر) کلسیم فراوانی دارند. ویتامین‌های متنوعی هم در آنها وجود دارد اما باید سراغ انواع کم چرب آنها بروید.

۵ حبوبات سرشار از فیبرهای محلول در آب هستند و استفاده از آنها می‌تواند به کاهش فشارخون کمک کند و صدمات به عنوان منبع تامین‌کننده پروتئین مورد نیاز بدن به حساب بیایند.

۶ در بین انواع گوشت‌ها، ماهی بهترین انتخاب است. چربی ماهی نه تنها موجب عوارض قلبی‌عروقی نمی‌شود، بلکه به سلامت قلب و عروق کمک می‌کند.

۷ نوشیدنی‌های حاوی کافئین از قبیل قهوه، چای و نوشابه‌های کولادار سبب افزایش فشارخون می‌شوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند. می‌توانید به جای آنها از انواع چای و دم‌کردنی‌های گیاهی یا دوغ کم‌نمک استفاده کنید.



۸ کره، خامه، سس، مارگارین، دنبه، چربی‌های هیدروژنه و روغن‌های جامد را از برنامه غذایی‌تان کنار بگذارید. به جای آنها از روغن زیتون یا دیگر انواع روغن‌های گیاهی مایع و روغن‌ماهی استفاده کنید. مغزها و دانه‌های گیاهی مثل گردو را وارد برنامه غذایی روزانه خود بکنید.



برخی مواد غذایی می‌توانند به‌طور طبیعی فشارخون

را پایین بیاورند: کرفس، پیاز، سیر، شنبلیله، جای سبز،

خرما، گلابی، زیتون و برگ زیتون، تیره فرنگی، سویا،

گوجه فرنگی، گریپ فروت و لیمو ترش از این جمله‌اند.



## با خوراکی‌های سرشار از پتاسیم به جنگ فشارخون بروید

### پتاسیم علیه فشارخون







## فشارخون

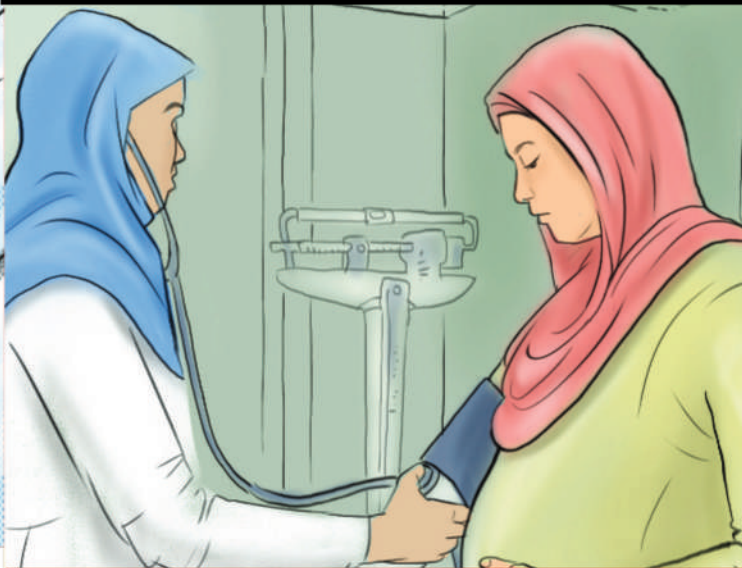
تحت تاثیر چه عواملی است؟

● **استرس:** استرس باعث افزایش موقت اما شدید فشارخون می‌شود. بعضی سعی می‌کنند با سیگار کشیدن، نوشیدن الکل یا غذا خوردن بیشتر استرس خود را کم کنند. این امر در بلند مدت می‌تواند سبب افزایش فشارخون شود.

● **عوامل دیگر:** کلسترول بالا، بیماری دیابت، بعضی بیماری‌های کلیوی، حاملگی و وقفه تنفسی حین خواب از عواملی هستند که می‌توانند احتمال بروز فشارخون بالا را بیشتر کنند. بارداری هم از عواملی است که می‌تواند در برخی خانم‌های باردار افزایش فشارخون را به همراه داشته باشد.



۲۰ آبان تا ۱۵ دی ماه ۱۴۰۲



[iec.behdasht.gov.ir](http://iec.behdasht.gov.ir)



● **دخانیات و مصرف الکل:** تنباکو هم اثر کوتاه مدت و هم اثر بلندمدت برای افزایش فشارخون دارد. در کوتاه مدت تنباکو می‌تواند به طور موقت سبب افزایش فشارخون شود. در بلندمدت، مواد شیمیایی داخل تنباکو به دیواره شریان‌ها آسیب می‌زند و آنها را تنگ می‌کند. هرچه قطر رگ کم‌تر شود، فشارخون بیش‌تر می‌شود. الکل نیز می‌تواند به قلب آسیب برساند و باعث افزایش فشارخون شود.

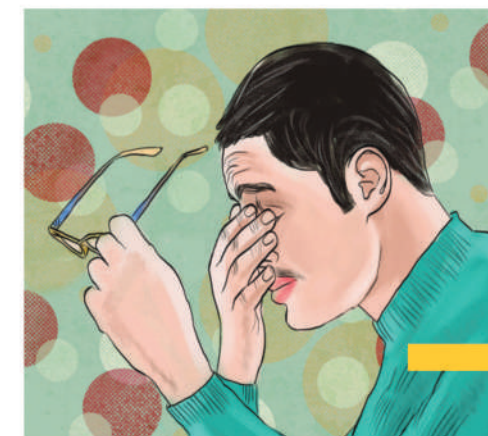
● **مصرف بیش از اندازه سدیم:** وقتی از سدیم حرف می‌زنیم، در واقع از نمک صحبت می‌کنیم که باعث می‌شود کلیه‌ها آب کم‌تری دفع کنند و به این ترتیب مایع زیادی در بدن جمع شود. در افراد حساس به نمک نگه داشتن آب بیشتر در بدن باعث افزایش حجم خون و در نتیجه، افزایش فشارخون خواهد شد.

● **مصرف کم‌تر از اندازه پتاسیم:** در بدن تعادلی بین سدیم و پتاسیم برقرار است. اگر یکی بالا برود، دیگری پایین می‌آید. پس اگر پتاسیم کم مصرف شود، سدیم خون زیاد شده و افزایش سدیم یعنی اینکه فرد در خطر فشارخون است. همچنین مصرف پتاسیم باعث کاهش انقباض عضلات عروق می‌شود.



## پرفشاری خون

بیماری فشارخون بالا بی سروصدا پیشرفت می‌کند و عوارض خود را ایجاد می‌کند. مشکلاتی که به دنبال این بیماری بوجود می‌آید، متنوع است و مهم‌ترین آن‌ها عبارتند از سکته قلبی، سکته مغزی، نارسایی قلبی، نارسایی کلیوی، آنوریسم (اتساع عروقی) و تخریب شبکه چشم.



## فشارخون طبیعی چیست؟

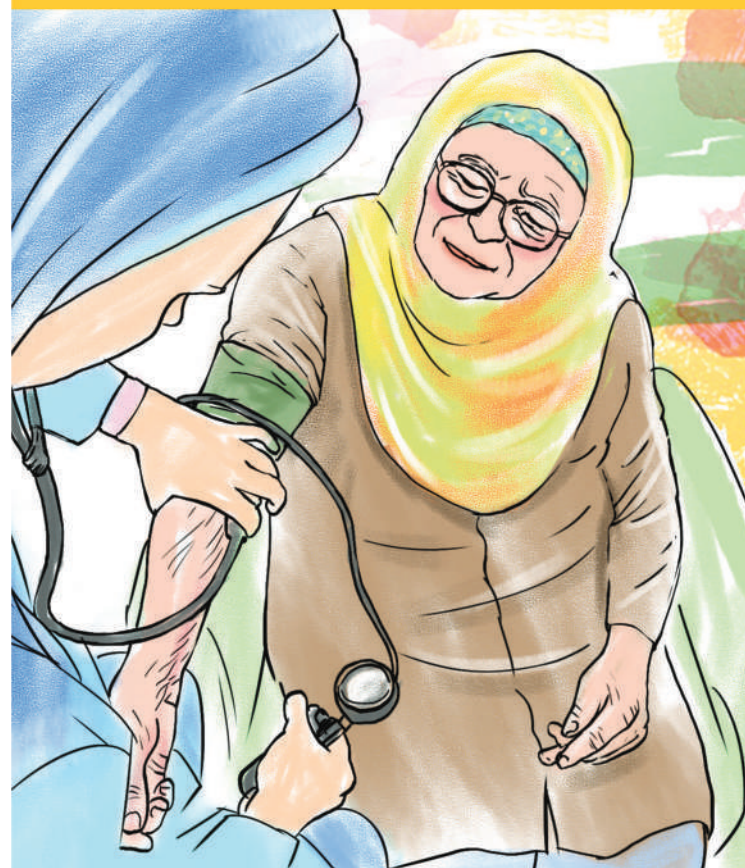
برای این که خون در سرخرگ‌ها جریان پیدا کند و مواد غذایی را به اعضای مختلف بدن برساند، نیاز به نیرویی دارد که خون را به گردش درآورد. این نیرو، فشار خون نامیده می‌شود. انقباض و انبساط عضلات قلب و سرخرگ‌ها این نیرو را ایجاد می‌کند. فشارخون یعنی فشاری که از طرف خون به دیواره داخلی رگ‌های بدن وارد می‌شود. اگر دیواره سرخرگ‌ها به دلیل رسوب چربی توانایی انقباض و انبساط خود را از دست بدهند، فشارخون افزایش می‌یابد. وقتی می‌گوییم کسی فشارخون بالا دارد یا به بیماری فشارخون بالا مبتلاست، منظور این است که شخص مزبور دچار افزایش فشارخون سرخرگی شده است. در این وضعیت، قلب نیز باید با شدت و قدرت بیشتری فعالیت کند. از نظر علمی عبارت «پرفشاری خون» یا «فشار خون بالا» مناسب‌تر از «فشار خون» است. به دلیل اینکه همه انسان‌ها باید فشارخون عادی را داشته باشند تا خون بتواند در رگ‌ها گردش عادی خود را انجام دهد.

## فشار خون

### تحت تاثیر چه عواملی است؟

عوامل زمینه‌سازی وجود دارند که می‌توانند به افزایش احتمال بروز فشار خون بالا در افراد منجر شوند. به این عوامل، عوامل خطر فشار خون بالا دارند. مهمترین عوامل خطر بیماری فشار خون بالا بیشتر می‌شود:

- **سن:** با افزایش سن، خطر بروز فشارخون بیشتر می‌شود. افزایش فشارخون در اوایل میانسالی و تا ۵۵ سالگی در مردان بیشتر است اما زنان بعد از یائسگی بیشتر در معرض این بیماری‌اند.
- **نژاد:** این بیماری در سیاه‌پوست‌ها شایع‌تر است و معمولاً در سن پایین‌تری هم بروز می‌کند و عوارضش هم بیشتر و شدیدتر است.



● **سابقه خانوادگی:** افرادی که در خانواده سابقه این بیماری را دارند، احتمال ابتلای بیشتری به فشارخون بالا دارند.

● **اضافه وزن:** هرچه وزن بیشتر باشد، قلب باید برای تغذیه بافت‌های بدن خون بیشتری را به رگ‌ها بفرستد. افزایش حجم خون در گردش باعث افزایش احتمال فشارخون بالا می‌شود، به خصوص در چاقی‌های شکمی، انسولین مقاوم به درمان سبب افزایش فشارخون می‌شود.

● **کم‌تحرکی:** هرچه کم‌تحرک‌تر باشید، تعداد ضربان‌های قلبتان بیشتر خواهد بود. افزایش ضربان قلب باعث بیشتر شدن کار قلب می‌شود. این مساله، نیروی وارد بر رگ‌ها را افزایش می‌دهد و طبیعتاً فشارخون را بالا می‌برد. همچنین کم‌تحرکی باعث افزایش وزن و پیامدهای آن بر فشارخون می‌شود.

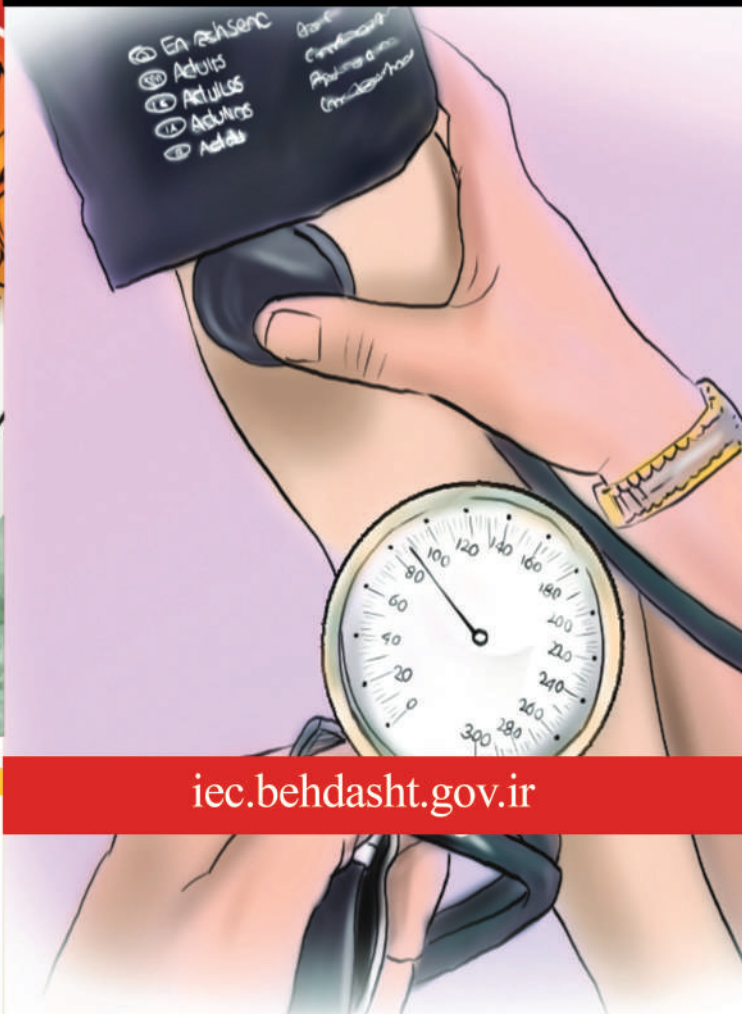




## راهکارهای بیشتر تغذیه‌ای برای کنترل فشارخون

● کره، خامه، سس، مارگارین، دنبه، چربی‌های هیدروژنه و روغن‌های جامد باید از برنامه غذایی کنار گذاشته شوند. به جای آنها استفاده از روغن زیتون یا دیگر انواع روغن‌های گیاهی مایع و روغن‌ماهی پیشنهاد می‌شود. اضافه کردن مغزها و دانه‌های گیاهی مثل گردو به برنامه غذایی توصیه می‌شود.

یونیسسکرت  
۲۰ آبان تا ۱۵ دی ماه ۱۴۰۲



[iec.behdasht.gov.ir](http://iec.behdasht.gov.ir)



● خوردن پتاسیم به کنترل فشارخون کمک می‌کند. تامین پتاسیم را می‌توان با خوردن موز، آناناس، زردآلو، انجیر، گریپ‌فروت، هلو، انگور، آلو، سیب‌زمینی، سیب، کلم بروکلی، کدو سبز، قارچ، گوجه‌فرنگی، انواع سبزی و حبوبات انجام داد.

● محصولات لبنی (شیر، ماست، پنیر) کلسیم فراوانی دارند. ویتامین‌های متنوعی هم در آنها وجود دارد. خوردن مواد لبنی کم چرب همواره توصیه می‌شود.

● حبوبات سرشار از فیبرهای محلول در آب هستند و استفاده از آنها می‌تواند به کاهش فشارخون کمک کند. حبوبات منبع تامین‌کننده پروتئین مورد نیاز بدن نیز به حساب می‌آیند.

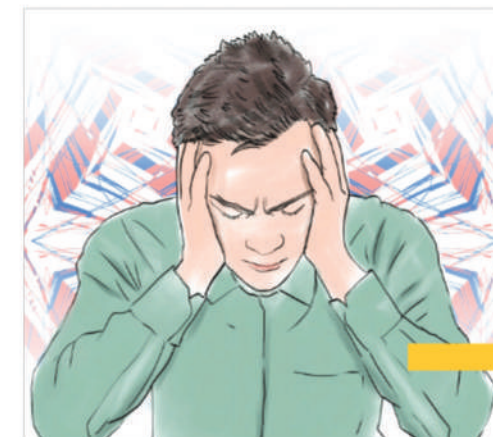
● در بین انواع گوشت‌ها، ماهی بهترین انتخاب است. چربی ماهی نه تنها عوارض قلبی‌عروقی ندارد، بلکه به سلامت قلب و عروق کمک می‌کند.

● نوشیدنی‌های کافئین دار مانند قهوه و نوشابه‌ها فشارخون را زیاد می‌کنند و باید در حد اعتدال مصرف شوند. می‌توانید به جای آنها از انواع چای و دم‌کردنی‌های گیاهی یا دوغ بدون نمک استفاده کنید.



## پرفشاری خون

بیماری فشارخون بالای سروردا پیشرفت می کند و عوارض خود را ایجاد می کند. مشکلاتی که به دنبال این بیماری بوجود می آید، متنوع است و مهم ترین آن ها عبارتند از سکتة قلبی، سکتة مغزی، نارسایی قلبی، نارسایی کلیوی، آنوریسم (اتساع عروقی) و تخریب شبکیه چشم.



## فشارخون طبیعی چیست؟

برای این که خون در سرخرگها جریان پیدا کند و موادغذایی را به اعضای مختلف بدن برساند، نیاز به نیرویی دارد که خون را به گردش درآورد. این نیرو، فشار خون نامیده می شود. انقباض و انبساط عضلات قلب و سرخرگ ها این نیرو را ایجاد می کند. فشارخون یعنی فشاری که از طرف خون به دیواره داخلی رگهای بدن وارد می شود. اگر دیواره سرخرگ ها به دلیل رسوب چربی توانایی انقباض و انبساط خود را از دست بدهند، فشارخون افزایش می یابد. وقتی می گوئیم کسی فشارخون بالا دارد یا به بیماری فشارخون بالا مبتلاست، منظور این است که شخص مزبور دچار افزایش فشارخون سرخرگی شده است. در این وضعیت، قلب نیز باید با شدت و قدرت بیشتری فعالیت کند. از نظر علمی عبارت «پرفشاری خون» یا «فشار خون بالا» مناسبتر از «فشار خون» است. به دلیل اینکه همه انسان ها باید فشارخون عادی را داشته باشند تا خون بتواند در رگ ها گردش عادی خود را انجام دهد.

## راهکارهای بیشتر تغذیه ای برای کنترل فشارخون

● باید مصرف نمک در غذا محدود شود. مقدار مصرف نمک روزانه در بیماران باید کمتر از ۲.۳ گرم باشد. البته کاهش این مقدار به کمتر از ۱.۵ گرم در روز اثربخشی بهتری برای کنترل فشارخون دارد. حذف نمکدان از سفره، ضروری است و می توان برای بهتر کردن طعم غذا به جای نمک از چاشنی ها و ادویه ها، آویشن، گلپر، نعناع خشک، کنجد، لیموترش تازه، آبلیمو، آب نارنج یا سرکه استفاده کرد. همچنین پیاز و سیر از موادغذایی خوش طعم و جایگزین خوبی برای نمک هستند. ● باید از خوردن تنقلات شور مثل چیپس، انواع پفک، خیارشور و شور سبزی ها خودداری و از محصولات کم نمک یا بی نمک مانند غلات یا سبزی های آماده بدون نمک استفاده کرد.



● استفاده از مرغ و گوشت لخم تازه به جای انواع دودی، کنسرو یا فرآوری شده سبب مصرف کمتر نمک می شود. در تهیه غذاهای آماده، سدیم فراوانی به کار می رود. سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، انواع برگرها و سایر فرآورده های گوشتی، سبزی های کنسرو شده در آب نمک، زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات شور، ماهی دودی یا کنسرو شده، انواع سس، سوپها و کنسروهای آماده، عصاره های گوشت و بسیاری دیگر از مواد غذایی فرآوری شده حاوی مقادیر بالای نمک هستند و باید مصرف آن ها را محدود کرد.

● در صورت استفاده از کنسرو، می توان مواردی مانند خیارشور، زیتون و نخود فرنگی را شست تا مقداری از نمک آن خارج شود. برچسبهای روی بسته بندی مواد غذایی مقدار نمک موجود در آن ها را نشان می دهند. دقت به این اطلاعات می تواند در تصمیم گیری برای چگونگی استفاده از این اقلام کمک کننده باشد.

● خوردن برخی مواد غذایی مانند کرفس، پیاز، سیر، شنبلیله، چای سبز، خرما، گلابی، زیتون و برگ زیتون، تره فرنگی، سویا، گوجه فرنگی، گریپ فروت و لیموترش توصیه می شود. مصرف این مواد اصلا به معنی قطع درمان دارویی نیست. درباره خوردن هر کدام از این مواد می توان با پزشک هم مشورت کرد.





مدیریت دراز مدت

# فشارخون بالا

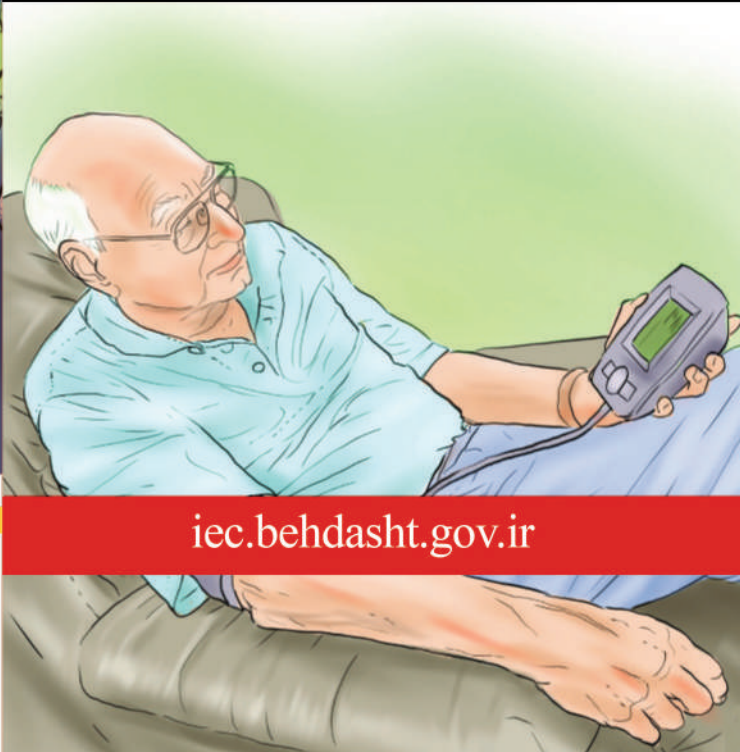
● **مصرف درست داروها:** دارو باید طبق دستور و در ساعت‌های تعیین شده مصرف شود. اگر عوارض دارو آزار دهنده است یا دارو گران است، پیش از هر تصمیمی و انجام هر کاری باید با پزشک مشورت نمود. هرگونه اقدام خودسرانه برای تغییر دارو یا روش استفاده آن می‌تواند خطرهای زیادی به دنبال داشته باشد.

● **ویزیت مرتب پزشک:** در درمان بیماری فشارخون، دو نفر مهم‌ترین نقش را دارند اولی بیمار و دوم پزشک این بیمار. بنابراین وقتی درمان فشارخون به درستی انجام خواهد شد که این دو نفر نهایت همکاری را برای درمان داشته باشند.

● **کاهش مصرف نمک:** افراط در مصرف نمک یکی از مهم‌ترین عوامل خطر ساز در ابتلا به فشار خون بالا است.



۲۰ آبان تا ۱۵ دی ماه ۱۴۰۲



[iec.behdasht.gov.ir](http://iec.behdasht.gov.ir)



● **ترک مصرف الکل:** حتی در افرادی که فشارخون بالا ندارند، خوردن الکل می‌تواند سبب افزایش فشارخون شود. پس لازم است که افراد با فشار خون بالا از نوشیدن الکل پرهیز کنند.

● **کاهش استرس:** برای کاهش استرس باید از روش‌های مختلفی استفاده کرد. کار نکردن بیشتر از اندازه عادی، داشتن خواب کافی، تنفس آرام و عمیق، پرهیز از اضطراب، کنار گذاشتن افکار منفی و مزاحم، گسترش روابط دوستانه با دیگران، صبوری و خوش بین بودن. این کارها تاثیر چشمگیری بر کنترل فشارخون دارد. اگر با این کارها نتوان استرس را کاهش داد، باید برای کمک گرفتن از یک روانشناس یا روانپزشک کمک گرفت.

● **اندازه‌گیری فشارخون در خانه:** این کار باید طبق یک روال ثابت انجام بگیرد. اندازه‌گیری فشارخون در خانه، این حسن را دارد که فشار اندازه‌گیری شده به اندازه واقعی بسیار نزدیک است و تحت استرس و خستگی افزایش نیافته است. بهتر است دستگاه‌های اندازه‌گیری فشارخونی که به دور مچ یا انگشت بسته می‌شوند، مورد استفاده قرار نگیرند. همچنین در هر ملاقات با کارکنان بهداشتی و یا پزشک، از آنها درخواست کنید فشار خون شما را اندازه‌گیری کنند. در اندازه‌گیری فشار خون باید به یاد داشت که باید از نیم ساعت قبل، از مصرف غذا و نوشیدنی خالی به ویژه قهوه و چای خودداری کرد، فعالیت بدنی نداشت، خالی بودن مثانه، مصرف نکردن سیگار و قرار نداشتن تحت فشارهای عصبی کمک می‌کند که اندازه‌گیری فشارخون دقیق‌تر انجام شود. اندازه‌گیری مرتب و درست فشارخون به بیمار و پزشک کمک می‌کند تا به میزان اثربخشی دارو و عوارض احتمالی بیماری آگاهی پیدا کنند.



## پرفشاری خون

بیماری فشارخون بالا بی سروصدا پیشرفت می‌کند و عوارض خود را ایجاد می‌کند. مشکلاتی که به دنبال این بیماری بوجود می‌آید، متنوع است و مهم‌ترین آن‌ها عبارتند از سکته قلبی، سکته مغزی، نارسایی قلبی، نارسایی کلیوی، آنوریسم (اتساع عروقی) و تخریب شبکه چشم.



## فشارخون طبیعی چیست؟

برای این که خون در سرخرگ‌ها جریان پیدا کند و مواد غذایی را به اعضای مختلف بدن برساند، نیاز به نیرویی دارد که خون را به گردش درآورد. این نیرو، فشار خون نامیده می‌شود. انقباض و انبساط عضلات قلب و سرخرگ‌ها این نیرو را ایجاد می‌کند. فشارخون یعنی فشاری که از طرف خون به دیواره داخلی رگ‌های بدن وارد می‌شود. اگر دیواره سرخرگ‌ها به دلیل رسوب چربی توانایی انقباض و انبساط خود را از دست بدهند، فشارخون افزایش می‌یابد. وقتی می‌گوییم کسی فشارخون بالا دارد یا به بیماری فشارخون بالا مبتلاست، منظور این است که شخص مزبور دچار افزایش فشارخون سرخرگی شده است. در این وضعیت، قلب نیز باید با شدت و قدرت بیشتری فعالیت کند. از نظر علمی عبارت «پرفشاری خون» یا «فشار خون بالا» مناسب‌تر از «فشار خون» است. به دلیل اینکه همه انسان‌ها باید فشارخون عادی را داشته باشند تا خون بتواند در رگ‌ها گردش عادی خود را انجام دهد.

## مدیریت دراز مدت فشارخون بالا

فشارخون بالا از بیماری‌هایی نیست که بتوان آن را درمان قطعی کرد و پس از پایان درمان، زندگی را مانند گذشته ادامه داد. این بیماری تا آخر عمر نیاز به مراقبت و توجه دارد. مصرف دارو تنها بخشی از درمان بیماری فشارخون است. در کنار درمان دارویی، افراد مبتلا به بیماری فشارخون بالا باید روش زندگی خود را تغییر بدهند. برای کنترل فشارخون باید به این توصیه‌ها توجه داشت:

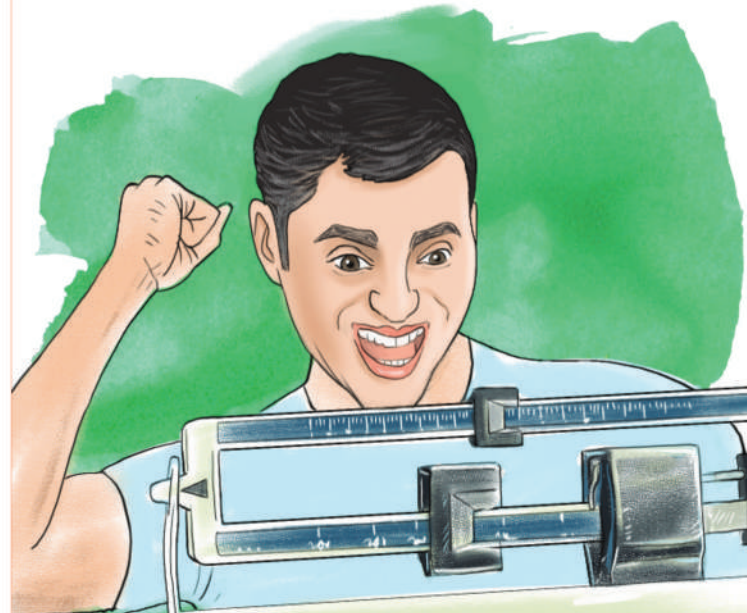


● **تغییر الگوی تغذیه‌ای و تغذیه سالم:** باید به یک برنامه غذایی هدف‌دار و مخصوص بیماران فشارخونی روی آورد. کاهش مصرف چربی، مصرف روغن مایع به جای روغن جامد، افزایش مصرف انواع سبزی‌ها و میوه‌ها، حبوبات و مواد غذایی سبوس‌دار و لبنیات کم‌چرب کاهش مصرف نمک و غذاهای شور و افزایش مصرف پتاسیم، پخت غذا به روش‌های صحیح مانند بخارپز یا آب‌پز و پرهیز از سرخ کردن غذاها نمونه‌هایی از اصول تغذیه سالم است.

● **رسیدن به وزن ایده‌آل:** در صورت وجود اضافه وزن، باید کاهش وزن و رسیدن به وزن طبیعی مورد توجه قرار گیرد. کاهش وزن حتی به اندازه ۲ کیلوگرم، اثر فوق‌العاده‌ای بر کاهش فشارخون خواهد داشت. برخی بررسی‌ها نشان داده است که کاهش یک کیلوگرم وزن اضافه، فشارخون را یک میلیمتر جیوه کاهش می‌دهد.

● **افزایش فعالیت بدنی:** انجام ورزش روزانه و منظم برای مبارزه با کم‌تحرکی برای رسیدن به وزن مناسب کمک کننده است. انجام حداقل نیم ساعت فعالیت بدنی با شدت متوسط در حداقل ۵ روز در هفته را می‌توان به عنوان یک الگوی مناسب در نظر گرفت.

● **ترک مصرف دخانیات:** تنباکو سبب می‌شود که سرعت ساخته شدن پلاک در دیواره سرخرگ‌ها افزایش پیدا کند و بیمار فشارخونی با عوارض قلبی عروقی بیماری روبرو شود. اگر کنار گذاشتن دخانیات برای فرد دشوار است، باید از پزشک برای حل این مشکل کمک بگیرد.



## دو نکته مهم:

● **بعد از ۵۰ سالگی، موارد افزایش فشار سیستولیک بیشتر دیده می‌شود.** چون در این سنین، رایج‌ترین نوع بیماری فشارخون، همان نوعی است که در آن، فشار خون سیستولیک افزایش پیدا می‌کند، اما فشار دیاستولیک طبیعی باقی می‌ماند.

● **در افرادی که فشارخون در محدوده آستانه است، تقریباً یک نفر از هر سه نفر در سنین ۶۴-۳۵ سالگی و یک نفر از هر دو نفر در سن بالای ۶۵ سالگی به فشارخون دچار می‌شوند.**