

## یا من اسمه دواء و ذکره شفاء

### راهنمای بیمار

### پیشگیری و کنترل پرفشاری خون



- مشروبات الکلی مصرف نکنید. از رژیم غذایی کم نمک، کم چرب، کم شیرینی و بدون گوشت قرمز استفاده نمایید. از میوه، سبزی و لبنیات کم چرب استفاده نمایید. حبوبات، ماهی و مرغ و خشکبار را جایگزین مواد پر کالری (پر قند و چربی) کنید.

- مواد غذایی شور (آجیل، تنقلات و خیار شور) نخورید. نمک در پخت غذا مصرف نکنید و به میزان سدیم غذاهای آماده دقت کنید.

- اضافه وزن و چاقی را درمان کنید. یک رژیم غذایی سرشار از میوه، سبزی و لبنیات کم چرب در مبتلایان به پرفشاری خون خفیف می تواند مفید باشد. میوه و سبزی منبع غنی از پتاسیم، فیبر، منیزیم و لبنیات منبع غنی کلسیم است که در کاهش فشار خون موثرند.

- مصرف کافئین (نوشابه، قهوه و چای پر رنگ) را محدود کنید.

- کم تحرک نباشید و حداقل ۳۰ دقیقه پیاده روی در ۵ الی ۶ روز هفته ورزش منظم (پیاده روی، دوچرخه سواری، شنا) داشته باشید.

- میزان استرس خود را کاهش دهید. عصبانی نشوید، با دیگران ارتباط بهتری داشته باشید و مشکلات زندگی را با دید مثبت حل کنید.

#### اصلاح شیوه زندگی با تغییرات زیر به طور موثر منجر به کاهش فشارخون شما می شود:

- داشتن الگوی تغذیه سالم به ویژه کاهش نمک مصرفی و افزایش مصرف پتاسیم و کلسیم

- کاهش اضافی وزن و درمان چاقی

- عدم مصرف الکل، ترک دخانیات (سیگار و قلیان)

- فعالیت بدنی مناسب و ورزش منظم

- مدیریت استرس و مثبت اندیشی در زندگی

### روش های مختلف درمان و کنترل

#### پرفشاری خون

- اندازه گیری فشارخون خود بر اساس برنامه ای که تیم مراقبت تنظیم می کند.

- مصرف به موقع و درست دارو یکی از مهمترین گام های درمان پرفشاری خون است. ممکن است بدون مشورت با پزشک خود میزان تجویز شده داروی خود را کم و یا قطع نکنید. قطع ناگهانی دارو می تواند باعث بروز ناگهانی فشارخون شود که در این صورت عواقب خطرناکی را به همراه دارد. اضافه کردن داروها نیز باید با نظارت پزشک صورت بگیرد.

- اطلاعات کافی در مورد داروها و عوارض آن کسب کنید. اگر دچار عوارض ناخواسته شدید به پزشک خود اطلاع دهید. عوارض برخی از داروهای کاهنده فشارخون ممکن است اختلالات جنسی باشد در صورت بروز این گونه مشکلات با پزشک خود مشورت کنید.

- سیگار نکشید و در معرض دود سیگار دیگران نیز قرار نگیرید.



از عوارض این وضعیت است. همچنین در هنگام پرفشاری خون قلب مجبور است با شدت بیشتری کار کند. ممکن است عروق مغزی دچار خونریزی شوند.

### پیشگیری

بسیاری از اقدامات پیشگیری از پرفشاری خون مشابه با پیشگیری از بیماری عروق کرونر است. این اقدامات عبارتند از: تعدیل شیوه زندگی با ترک سیگار، اصلاح رژیم غذایی شامل مصرف کمتر نمک و چربی اشباع شده، افزایش مصرف میوه و سبزیجات، تعدیل میزان کالری مصرفی، کاهش وزن، فعالیت بدنی منظم و کنترل استرس.

ثابت شده مصرف قرص های ضد بارداری خوراکی، سروصدا، گرما و ارتعاش نیز در افزایش فشارخون می تواند دخالت داشته باشد، از آن ها دوری کنید. همه افراد جامعه (به ویژه گروه های در معرض خطر با سابقه خانوادگی و عوامل خطر فوق) باید اهمیت و ضرورت کنترل منظم فشارخون را درک کنند.

میزان موفقیت درمان به همکاری و پذیرش بیمار بستگی دارد، چرا که درمان پرفشاری خون باید در طول عمر ادامه یابد. در صورت تشخیص فشارخون بالا، شما باید به طور منظم فشارخون خود را اندازه گیری کنید و آن را تحت کنترل داشته باشید.

### علائم پرفشاری خون

فشار خون بالا معمولاً علامتی ندارد ولی سردرد پس از بیدار شدن از خواب صبحگاهی در ناحیه پس سر اغلب اولین علامتی است که دیده می شود. سایر علائم غیر اختصاصی هستند یعنی ممکن است با افزایش فشار خون ارتباط داشته یا نداشته باشند. از جمله: ۱- سرگیجه ۲- تپش قلب ۳- خستگی زودرس و ناتوانی جنسی، گاهی در اثر شدت فشارخون درد قفسه ی سینه یا تنگی نفس و خون در اعصاب می افتد. گاهی عوارض به جای علائم بروز میکنند.

### چه عوارضی پرفشاری خون را مشکل ساز می کند؟

فشارخون بالا در بسیاری از موارد در مراحل اولیه علامتی ندارد. بسیاری از افراد بدون اطلاع از بیماری دچار پرفشاری خون هستند، به همین دلیل افراد سالم باید فشارخون خود را حداقل سالی یک بار کنترل کنند.

با گذشت زمان و اغلب در زمانی که افراد پا به سن می گذارند، در اثر رسوب چربی و سفتی عضلات دیواره سرخرگ ها دچار سختی و تصلب شریانی می شوند که افزایش فشارخون این فرایند را تسریع می کند، آسیب مویرگی های کلیه و چشم ممکن است در اثر فشارخون بالا اتفاق بیافتد که خود را با نارسایی کلیه و تغییرات بینایی نشان می دهد. عروق بزرگتر نیز سخت و شکننده می شوند و ممکن است قادر به تامین میزان خون مورد نیاز اعضای بدن نباشند چون به راحتی دچار گرفتگی یا لخته می شوند. سکته قلبی و مغزی

پرفشاری خون یا فشارخون بالا کلمه ای است برای مواقعی که فشار خون در دیواره عروق به طور مداوم بالاتر از حد طبیعی باشد. فشارخون با میلی متر جیوه اندازه گیری می شود و معمولاً ۱۲۰/۸۰ است.

**دو دلیل بالا رفتن فشار خون عبارتند از: ۱- تنگ شدن سرخرگ ها در اثر گرفتگی عروق، استرس یا مصرف دخانیات ۲- افزایش حجم خون خروجی از قلب در اثر ازدیاد حجم خون یا احتباس آب و نمک در بدن**

**فشار خون بالا از مهمترین علت عوامل خطر بروز نارسایی قلبی، سکته قلبی و مغزی و نارسایی کلیه است.**

فشار خون در طول روز در نوسان است، می تواند با تغییر وضعیت از خوابیده به نشسته و ایستاده، فعالیت و ورزش، استراحت یا تغییرات روحی-روانی، بالا و پایین برود و معمولاً در ساعات اولیه صبح بعد از بیدار شدن نسبت به بقیه روز بالاتر است. فشارخون شب ها ۱۰ تا ۲۰ درصد کاهش پیدا می کند. اگر فشار خون شما در دفعات متعدد بالاتر از ۱۴۰/۹۰ باشد شما مبتلا به پرفشاری خون هستید.