

## عوارض فشار خون بالا چیست؟

مشکلات، کلیوی مشکلات قلبی عروقی، سکتة مغزی آسیب به چشم و.... از عوارض فشار خون بالاست.

## مگونه از فشار خون بالا پیشگیری کنیم؟

### عادات مفید

- ✓ افزایش فعالیت بدنی ( برای مثال با انجام ۳۰ دقیقه پیاده روی تند ، ۶-۷ روز در هفته )
- ✓ جویدن کافی غذای فورده شده ( مذاقل ۱۵-۲۰ بار برای هر لقمه)
- ✓ مصرف غذا تنها پس از گرسنگی و اتمام غذا پیش از سیر شدن استفاده بیشتر از میوه ها؛ به ویژه پرتقال، موز، آلبالو، زردآلو و شاتوت
- ✓ استفاده بیشتر از سبزیجات ؛ به ویژه کاهو، اسفناج، پیاز ، سیر هویج و سیب زمینی
- ✓ اضافه کردن غلات سبوس دار به برنامه غذایی (مانند نان سبوس دار، جو کامل، جو دو سر گندم، کامل ماکارانی سبوس دار و... ) مصرف روغن زیتون کنجد و کلزا (کانولا) به جای روغن جامد و کره میوانی و مارگارین
- ✓ مصرف لبنیات کم چرب ( شیر، ماست، پنیر)
- ✓ استفاده از آمپلهای فام و بدون نمک ( مانند پسته ، بادام بادام زمینی ، فندق و.... به عنوان میان وعده )
- ✓ گنجانیدن ماهی در برنامه ی غذایی و مصرف بیشتر گوشت پرندهگان ( مانند مرغ ، بوقلمون، بلدرچین و....)
- ✓ استفاده بیشتر از میوبات ( مانند لوبیا، عدس، سویا و....)

✓ هنگام اندازه گیری فشار خون در صورت امکان روی صندلی بنشینید به صورتی که کف هر دو پا روی زمین قرار داشته باشد به پشتی صندلی تکیه بدهید و دست را روی تکیه گاه ثابتی بگذارید.

## فشار خون بالا به چه دلایلی ایجاد می شود؟

فشارخون بالا در اکثر موارد در نتیجه تعامل عوامل ممیطی و ژنتیکی میباشد فشارخون بالا در بقیه موارد میتواند به علت مشکلات کلیوی مشکلات قلبی- عروقی، مشکلات غددی و هورمونی مانند دیابت و... دلایل عصبی و بعضی داروها ایجاد شود.

عواملی که میتواند افراد را مستعد فشار خون بالا بسازد عبارتند از: ۱- سبک نادرست زندگی (مانند عدم فعالیت بدنی مصرف بیش از مد نمک و ...)

۲- مصرف سیگار و الکل

۳- سابقه خانوادگی

۴- افزایش سن

۵- اضطراب و استرس بیش از مد و...

۶- چاقی و اضافه وزن

۷- عدم مصرف میوه و سبزی

۸- عوامل ژنتیکی



## فشار خون بالا چه علایمی در بدن ایجاد می کند؟

اکثر موارد پرفشاری خون علامتی ندارند و به همین خاطر فشارخون بالا، « قاتل خاموش » نامیده می شود. در بعضی افراد دارای فشار خون بالا علایمی مانند ؛ سردرد، سر گیجه ، فوآب آلودگی ، گیجی ، تپش قلب ، کوفتگی ، گاهی در مواردی که فشار خون بالا می رود تنگی نفس وفونریزی از بینی ایجاد می شود .

\* در نهایت بهترین راه تشفیص فشار خون بالا اندازه گیری میزان آن است .



## فشارخون چیست؟

نیروی که جریان خون به دیواره ی رگ وارد می کند ، فشارخون نامیده میشود. امروزه از هر ۱۰ نفر ۳ نفر مبتلا به فشارخون بالا هستند و با توجه به عوارض فشارخون بالا باید به آن بیشتر توجه کرد. فشارخون از ۲ جز تشکیل شده است که با ۲ عدد نمایش داده میشود. ( برای مثال عدد ۱۲۰ روی ۸۰ که توسط فشارسنج نشان داده می شود.)

درجه بندی فشار خون	فشار سیستولی (عدد بزرگتر)	فشار دیاستولی (عدد کوچکتر)
فشار خون طبیعی	کمتر از ۱۲۰	کمتر از ۸۰
مرمله پیش فشار خون	بین ۱۲۰ تا ۱۳۹	بین ۸۰ تا ۸۹
فشار خون بالا	بالتر از ۱۴۰	بالا تر از ۹۰

△ در صورت فشارخون بالاتر از ۱۴۰ روی ۹۰ به پزشک مراجعه کنید.

## شرایط صحیح اندازه گیری فشار خون چیست؟

- ✓ از مصرف قهوه و چای و استعمال دخانیات و فعالیت بدنی مذاقل ۳۰ دقیقه قبل از اندازه گیری فشار خون اجتناب کنید.
- ✓ ۵ دقیقه قبل از اندازه گیری فشار خون در حالت آرامش بنشینید.
- ✓ در زمان بررسی دستگاه اندازه گیری فشارخون هم سطح قلب باشد.





بمفصلت آموزشی

# فشار خون

- فشار خون چیست؟
- شرایط صحیح اندازه گیری فشار خون کدام است؟
- دلایل، علایم و عوارض فشار خون بالا چیست؟
- راه های پیشگیری از فشار خون بالا چیست؟
- اشتباه رایج در مورد مصرف نمک



پزشک عمومی، مرکز تخصصی سلامت خانواده

فاطمه فاسم زاده  
کارشناس پرستاری

رابط آموزشی

بخش CCU  
خرداد ۱۴۰۲

بیمارستان سید مصطفی خمینی طبس

تایید کننده :

دکتر محمد کاظم علیزاده

متخصص قلب و عروق

فاطمه جعفری تانی

سوپروایزر آموزش سلامت

بیمارستان شهید سید مصطفی خمینی طبس

## منابع :

1) پرفشاری خون و مراقبت های آن بر اساس گایدلاین jnc8 jnvc7

Krause's food & the nutrition care (2 process ( Krause's food & nutrition therapy )

14<sup>th</sup> Edition

## چگونه از فشار خون بالا پیشگیری کنیم؟

### عادات مضر

- مصرف بیش از حد نمک (مصرف بیش از نصف قاشق چای خوری نمک در روز برای هر فرد)
- استعمال دخانیات و مصرف الکل
- پرخوری و درهم خوری (مصرف غذاهای مختلف در یک وعده غذایی)
- خوابیدن بلافاصله بعد از غذا خوردن
- استفاده از روغن های جامد، کره حیوانی و مارگارین
- مصرف بیش از حد شیرینی جات و مواد غذایی شیرین (مثل نوشابه، کیک، شکلات، ارده، شیر خرمای، شیرینی های قنادی و...)
- مصرف بیش از حد گوشت قرمز (به ویژه گوشت گوساله)
- مصرف غذاهای حاضری (Fast Food)، مواد غذایی کنسروی، انواع سس ها و غذاهای فرآوری شده (مانند سوسیس، کالباس و...)
- مصرف چیپس و پفک

### اشتباه رایج در مورد مصرف نمک

- باور نادرست: مصرف نمک دریا اثرات بسیار مفیدی برای بدن دارد.
- باور درست: طبق مطالعات و تحقیقات منتشر شده؛ بهترین نمک، نمک یددار تصفیه شده است و با توجه به متون قدیمی طب سنتی ایرانی، نمک دریا از بدترین انواع نمک ها است.



توجه به عادات مفید و اصلاح عادات مضر برای پیشگیری از ابتلا به فشار خون بالا سودمند است؛ توجه به این نکات، درمان کمکی برای افراد دارای فشار خون بالا است ولی جایگزین مراجعه به پزشک و درمان دارویی نمی باشد.