

هو الشافی



فشار خون

و راهکار های مقابله با آن



تهیه کننده:

واحد آموزش

تابستان ۱۳۹۳

۱۸. ورزش‌هایی مثل: پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری ورزش‌های مناسبی برای پایین آوردن فشار خون به شمار می آیند. بنابراین حداقل ۳ بار در هفته و هر بار حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کنید. از برداشتن وزنه های سنگین بپرهیزید.

۱۹. سیگار را به طور کامل از برنامه ی زندگی خود حذف کنید.

۲۰. حتما یک دستگاه کنترل فشارخون تهیه نمایید و روزانه فشار خون خود را کنترل نمایید.

۲۱. در صورت بروز علائم مثل سردرد، تاری دید، سرگیجه، تنگی نفس، ضعف و بی حالی و... فشار خون را کنترل نمایید و در صورت فشار خون بالا حتما با اورژانس (۱۱۵) تماس بگیرید.

۲۲. بهتر است قبل از مصرف داروهای کاهنده فشارخون، فشار خون خود را کنترل نمایید.

۲۳. هر ۳-۴ ماه یک بار برای بررسی فشار خون و تنظیم داروهای مصرفی به پزشک معالج مراجعه نمایید.



۹. از مصرف مواد حاوی افزودنی‌ها و غذاهای فرایند شده که حاوی مقدار زیادی نمک و ادویه‌ها هستند، مثل انواع سوسیس و کالباس، غذاهای کنسروی، شورها، ترشی‌ها و چاشنی‌های کارخانه ای جداً خودداری کنید.

۱۰. چای، قهوه و شکلات را بسیار محدود کنید و تا ۱ ساعت پس از صرف غذا چای ننوشید و به جای آنها از چای‌ها و دم‌کردنی‌های گیاهی مثل (گل‌گاو زبان) استفاده کنید.

۱۱. از مصرف نمک و غذاهای پُر نمک و ادویه بپرهیزید. به جای نمک می‌توانید از سبزیجات تازه یا خشک، ادویه‌جات مفید (زردچوبه- دارچین و...)، پودر سیر و پیاز و آبلیموی تازه استفاده کنید

۱۲. موادی مثل کره، خامه، مارگارین، دنبه، سس‌ها و روغن‌های جامد را از برنامه ی غذایی حذف کرده و به جای آنها از روغن زیتون- روغن‌های گیاهی مایع و روغن‌ماهی استفاده کنید .

۱۳. مغزها و دانه‌های گیاهی مثل گردو و کنجد حاوی مواد مغذی بی شماری هستند. می‌توانید از آنها در رژیم غذایی روزانه بهره ببرید. استفاده از آنها در سالادها به خوش طعم و مقوی کردن آنها کمک شایانی می‌کند .

۱۴. از گلپر، آویشن، نعناع خشک، و... به جای نمک استفاده کنید.

۱۵. حداقل ۳ بار در هفته ماهی بخورید و به جای گوشت‌های قرمز سعی کنید از گوشت سفید استفاده کنید.

۱۶. از استرس بپرهیزید، زیرا یکی از عوامل بالا بردن فشار خون که بسیار سریع هم عمل می‌کند، استرس و عصبانیت است.

۱۷. هر روز زمانی را برای استراحت در نظر بگیرید و به خاطر داشته باشید، کار کردن بی وقفه بیشترین فشار را بر سلامتی شما وارد خواهد آورد. حتی اگر عادت به خوابیدن در میانه ی روز ندارید، برای دقایقی چشم‌ها را روی هم گذاشته و به استراحت پردازید.

فشار خون چیست؟

در واقع همه افراد فشار خون دارند! خون برای گردش موثر در عروق بدن از نیرو و فشاری برخوردار است که آن را به نقاط مختلف بدن می‌رساند. این افزایش فشارخون است که بیماری تلقی می‌شود. افزایش فشار خون می‌تواند اعضای مختلفی از جمله قلب، عروق خونی، کلیه‌ها و مغز را تحت تاثیر قرار دهد.

میزانی از فشار خون که بالا در نظر گرفته می‌شود در منابع مختلف متفاوت است ولی معمولاً به فشار خون بیشتر از ۱۴۰/۹۰ میلی‌متر جیوه افزایش فشار خون اطلاق می‌شود. به فشار خون افزایش یافته گاهی قاتل خاموش گفته می‌شود چون اگرچه معمولاً بی‌علامت است ولی می‌تواند منجر به حمله قلبی و سکته مغزی شود.

عوامل خطر ایجاد فشار خون

- | | |
|--------------------------|----------------|
| (۱) جنس مذکر | (۵) مصرف سیگار |
| (۲) افزایش سن | (۶) زمینه ارثی |
| (۳) چربی خون بالا | (۷) چاق |
| (۴) بیماریهای مزمن کلیوی | (۸) دیابت |



عوامل مستعد کننده و علائم فشار خون:

چاقی و اضافه وزن مسلماً با فشارخون بالا ارتباط دارد. شیوع این مشکل در افراد جوان دچار اضافه وزن دو برابر و در افراد مسن و چاق ۵۰ درصد بیشتر از افراد دارای وزن طبیعی است. در مردان به ازای هر ۱۰ درصد افزایش وزن، فشار خون ۶/۶ میلی‌متر جیوه بالاتر می‌رود.

اکثر افراد مبتلا به پرفشاری علائمی ندارند، اما این مشکل می‌تواند سبب آسیب حاد یا مزمن به بخش‌های مختلف بدن شود:

- ✓ در مغز این مشکل به مویرگ‌های خونی آسیب می‌رساند، در نتیجه سکته مغزی بروز می‌کند.
- ✓ در چشم‌ها، پرفشاری سبب آسیب به مویرگ‌های خونی و بروز اختلال بینایی.
- ✓ در کلیه‌ها نیز سبب نارسایی کلیه می‌شود. ممکن است علائمی از قبیل:
- ✓ سردرد
- ✓ سرگیجه
- ✓ خواب‌آلودگی و گیجی
- ✓ کرختی و مور مور شدن در دستها و پاها
- ✓ سرفه خونی
- ✓ دردهای قفسه سینه
- ✓ تنگی نفس نیز بروز کند.

توصیه مهم در ارتباط با فشار خون:

از آنجایی که بسیاری از افراد مبتلا به فشارخون، از بیماری خود آگاه نیستند، توصیه بر کنترل منظم آن وجود دارد، زیرا این بیماری مانند بالا بودن چربی‌های خون، می‌تواند برای سال‌ها بی‌سر و صدا وجود داشته باشد، بدون آن که هیچ‌گونه علائمی را در شخص مبتلا بروز دهد.

راهکارهای کاهش فشار خون:

۱. مصرف آب سالم و گوارا را به میزان قابل توجهی در روز توصیه می‌کنم. یک لیوان آب میوه ی رقیق شده با اندکی پودر ویتامین C ، موجب بهبود عملکرد دستگاه ایمنی و ترمیم سرخرگ‌ها می‌شود.

۲. مصرف نان‌ها و مواد کربوهیدراتی تهیه شده از آردهای سفید و بدون سبوس (تصفیه شده) را به حداقل برسانید و از نان‌های سبوس‌دار به خصوص حاوی سبوس جو دو سر استفاده کنید.

۳. مصرف قند و شکر و سایر فرآورده‌های تهیه شده از آنها مثل نوشابه‌ها، مربا، ژله، شکلات، کیک‌ها و شیرینی‌ها را محدود یا حذف کنید.

۴. تحقیقات ثابت کرده است که کودکان پیش دبستانی که هر روز ۴ وعده میوه و سبزی و دو وعده لبنیات مصرف می‌کنند، در نوجوانی فشار خون پایین‌تری نسبت به سایر افراد دارند و در اصل احتمال ابتلا به حمله ی قلبی، سکته و سایر بیماری‌های ناتوان کننده در افرادی که زودتر به فشار خون مبتلا می‌شوند، بیشتر است.

۵. سعی کنید غذا را کامل بجوید و حتماً غذای خود را در محیطی آرام و به دور از استرس و تشنج میل فرمایید.

۶. با اجتناب از مصرف غذاهای خیلی گرم یا خیلی سرد، اعمال هضمی را بهبود بخشید.

۷. نوشیدن هر نوع نوشیدنی را با غذا و در کنار غذای اصلی به دلیل تداخل در هضم محدود کنید.

۸. از مصرف غذاهای سرخ کرده یا غذاهایی که در درجه ی حرارت‌های بسیار بالا و یا با مدت زمان طولانی تهیه می‌شوند، خودداری کنید و به خاطر داشته باشید، استفاده ی چند باره از روغن‌های آشپزی عاملی در بالا بردن فشار خون است.