



## خودمراقبتی در فشار خون



بخش اورژانس

برای بیماری که دچار پر فشاری خون است چه توصیه و آموزش هایی را برای سازگاری با این مشکل پیشنهاد می کنید؟

داروها را بخاطر عوارض احتمالی و یا این که قرص ها تمام شده قطع نکنید و مرتب طبق دستور پزشک ادامه دهید. هر زمانی سوالی داشتید از پزشک و یا پرستار یک مرکز درمانی می توانید بپرسید.

به طور دوره ای به پزشک خود مراجعه کنید. تنها خوردن قرص نیست که فشار شما را تنظیم می کند بلکه رعایت رژیم غذایی، کاهش وزن و فعالیت منظم به همان اندازه مهم است. به پزشک مراجعه کنید و در باره این موارد هم مشاوره کنید. استرس را مدیریت کنید. به کار و مشغله زیادی نه بگوئید.

افکار منفی را از خود دور کنید.

ارتباط اجتماعی و خانوادگی خود را تقویت کنید، صبور و به لطف بی انتهای خداوند امیدوار باشید.

تغییر سبک زندگی مشکل است مخصوصا زمانی که می بینید مدت ها رژیم غذایی را رعایت کردید ولی تغییری مشاهده نشد. بارها دیده شد افراد تحت رژیم درست زمانی که به اثر گذاری نزدیک می شوند شکیبائی خود را از دست می دهند. باید بدانید مشکل شما در یک شب به وجود نیامده است، سال هاست که همراه شماست و شما هم باید برای مشاهده آثار مثبت تغییر سبک زندگی، شکیبا باشید.

### ۴- فعالیت فیزیکی خود را افزایش دهید.

فعالیت فیزیکی منظم می تواند فشار خون شما را پائین بیاورد و وزن شما را تحت کنترل در آورد. انجام حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی با شدت متوسط را جزء برنامه روزانه خود قرار دهید.

**۵- سیگار را کنار بگذارید.** باور داشته باشید که سیگار سلامتی شما را به شدت تهدید می کند. شما فقط به خودتان تعلق ندارید. شما متعلق به یک خانواده هستید که همه شما را دوست دارند و برای سلامتی شما دعا می کنند و ارزش قائلند. در حالی که می دانید سیگار یک کشنده بی صدا است سزاوار نیست خانواده ای را از لذت در کنار شما بودن محروم کنید. شما باید در کنار خانواده بودن را به استعمال سیگار ترجیح دهید. پس فعالانه سعی کنید از راهنمایی های پرستاران و پزشکان برای ترک تدریجی سیگار استفاده کنید.

**۶- استرس را مدیریت کنید.** تا جایی که می توانید استرس خود را کاهش دهید. روش هایی مانند آرام سازی، تنفس های عمیق و خواب کافی می توانند بسیار تاثیر گذار باشند. در کنار اینها کلاس ها، کتاب ها و لوح های فشرده هم هستند که می توانند بسیار موثر باشند.

### ۷- فشار خون خود را به طور دوره ای کنترل کنید.

در سن میانسالی اگر فشار خون بالائی ندارید هر ۲ سال و از ۵۰ سالگی هر سال و در صورتی که در مرز پر فشاری خون هستید، ضمن اینکه مواظب رعایت غذایی و فعالیت خود هستید هر چند ماه فشار را کنترل کنید.

**۸- از طب مکمل هم سود ببرید.** بعضی از روش ها که بعنوان طب مکمل از آن یاد می شود نیز در کنترل فشارخون مفید هستند. مانند استفاده از سیر در غذاها و یا حتی قرص ها یا کپسول های سیر که در کنترل فشارخون می تواند موثر باشد. ولی تداخل سیر با بعضی از داروها عوارض خطرناکی مانند خونریزی بوجود می آورد.

لذا قبل از استفاده از طب مکمل با پزشک خود مشورت کنید.

هشدار: حدود ۵/۶ میلیون ایرانی مبتلا به فشارخون از بیماری خود بی خبرند. به عبارت دیگر ۶۶ درصد از افراد از ابتلای خود به پرفشاری خود خبر ندارند. ابتلا به فشار خون می تواند منجر به بروز بیماری های عروق قلب، مغز، چشم و سایر اندام ها شود.

فشار خون نیرویی است که خون بر دیواره رگهائی که در آن جریان دارد وارد می کند و به صورت دو عدد بیان می شود. هر دو عدد مهم هستند. عدد اول، عدد بزرگ تر (فشار سیستولیک نامیده می شود) و وقتی است که قلب شما با انقباض خود، خون را به درون رگ ها می راند. عدد دوم، فشار دیاستولیک نام دارد و در حقیقت فشار خون شما بین دو انقباض قلب (یا زمان پذیرش خون به داخل قلب است. علایم پرفشاری خون ممکن است با سردرد، سرگیجه، خونریزی از بینی یا طپش قلب خود را نشان دهد. و خیلی از افراد هم بدون علامت هستند ولی فشارخونشان بالاست.

درجه بندی فشار خون	فشار سیستولی	فشار دیاستولی
فشار خون طبیعی	کمتر از ۱۲۰	کمتر از ۸۰
پیش پر فشاری خون	۱۲۰-۱۳۹	۸۰ تا ۸۹
پرفشاری خون مرحله ۱	۱۴۰-۱۵۹	۹۰-۹۹
پرفشاری خون مرحله ۲	۱۶۰ و بالاتر	۱۰۰ یا بالاتر

### عوامل خطر برای پر فشاری خون کدامند؟

**سن:** هرچه سن بالاتر رود خطر پرفشاری خون بیشتر است. در سنین میانسالی پر فشاری خون در آقایان شایعتر است. خانمها بعد از یائسگی بیشتر است.

**سابقه خانوادگی:** احتمال بروز آن برای فرزندان والدینی که پر فشاری خون دارند بیشتر است

**چاقی یا وزن بالا:** هرچه وزن بیشتر باشد برای تغذیه و اکسیژن رسانی اندام ها خون بیشتری باید پمپ شود و هرچه حجم خون بیشتر شود، فشار وارد بر دیواره عروق بیشتر می شود.

**عدم فعالیت فیزیکی:** فردی که فعالیت فیزیکی ندارد اصولا نسبت به فرد فعال تعداد ضربان قلب بالاتری دارد. هرچه تعداد ضربان بیشتر باشد قلب باید در هر انقباض سخت تر کار کند و نیروی وارد بر شریان ها بیشتر است. بی تحرکی خود موجب چاقی و پر وزنی می شود.

**سیگار / تنباکو:** سیگار نه تنها فشار خون را سریع (و به طور موقت) بالا می برد، بلکه مواد شیمیائی آن لایه داخلی دیواره عروق شریانی را به شدت آسیب می رساند. این کار موجب تنگتر شدن شریان ها شده و فشار خون را بالا می برد.

**غذاهای پرنمک:** خوردن غذا های پر نمک موجب نگهداشتن مایعات در بدن می شود و با افزایش حجم خون فشار خون بالا می رود.

**کمبود پتاسیم در غذاهای روزانه:** پتاسیم موجب ایجاد تعادل میزان سدیم در سلول های بدن می شود. اگر در غذای روزانه پتاسیم کافی نباشد و یا بدن ذخیره پتاسیمی نداشته باشد، سدیم در خون تجمع پیدا می کند.

**کمبود شدید ویتامین D در تغذیه:** کمبود ویتامین D با تاثیری که بر روی آنزیم های مترشح از کلیه دارد می تواند روی فشار تاثیر بگذارد.

**برخی شرایط مزمن:** بیماری کلیه، دیابت و کلسترول بالا خطر پر فشاری خون را افزایش می دهند. گاهی هم بارداری در خانم ها با پر فشاری خون همراه است.

**مصرف الکل:** مصرف الکل موجب بالا رفتن فشار خون می شود

**استرس:** استرس های شدید موجب بالا رفتن فشار خون می شوند اگرچه این افزایش فشار خون گذرا است، اما می تواند بسیار فاجعه آمیز باشد. بعضی افراد با خوردن بیشتر، استعمال سیگار یا مصرف الکل سعی می کنند بر استرس غلبه کنند که این کارها فشار را بیشتر افزایش داده و اوضاع را وخیم تر می کنند.

### اقدامات موثر برای پیشگیری و کنترل فشارخون چیست؟

**۱- غذای سالم بخورید.** تلاش کنید در سبد غذایی خود مواردی را که در توقف پرفشاری خون موثرند بگنجانید. این غذاها شامل میوه ها، سبزیجات، غلات و غذاهای کم چرب می باشند. از چربی های اشباع شده (روغنهای جامد) پرهیز کنید. سعی کنید از مواد غذایی دارای پتاسیم هم استفاده کنید. کشمش، زرد آلو، آرد سویا و سبوس گندم، گوجه فرنگی، موز، طالبی و پرتقال مواردی هستند که پتاسیم بالائی دارند.

**۲- نمک را در غذای خود کم کنید.** از خوردن غذاهای کنسروی بپرهیزید. نمکدان را از سفره غذایی حذف کنید. از غذاهای آماده (Fast food) کمتر استفاده کنید. از خوردن لیته ترشی، که نمک بدن افزوده شده اجتناب کنید. سعی کنید در طبخ روزانه نمک را کم کنید.

ذائقه ها قابل تغییرند. می توان از خیار بدون نمک و برنج بدون روغن و ماهی بخار پز هم به خاطر سلامتی خود لذت برد و استفاده نمود. مشکل هست ولی غیر ممکن نیست.

### ۳- وزن خود را در حدود طبیعی نگهدارید.

اگر اضافه وزن دارید حتی اگر حدود ۲/۵ کیلو وزن کم کنید، فشار خون شما را پائین می آورد.