

# فشار خون بالا و راههای مقابله با آن

آنچه همگان باید در مورد فشار خون بالا و راههای مقابله با آن بدانند.



## Hypertension

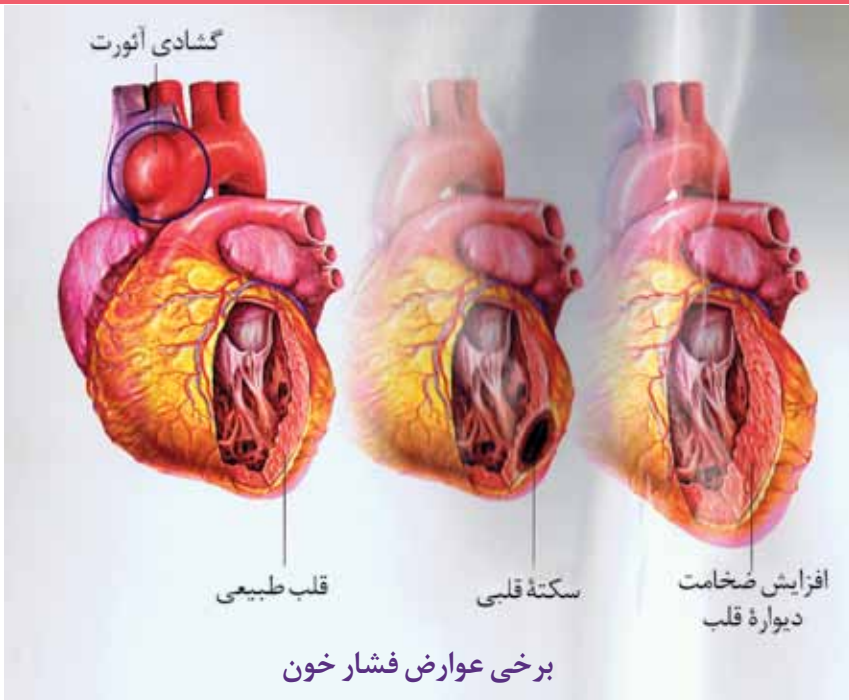
ویژه هفته سلامت

و

هجدهمین نمایشگاه بین المللی نفت، گاز، پالایش و پتروشیمی

سال ۱۳۹۲

۱۴۳



## فشار خون

آیا در خانواده خود کسی را دارید که مبتلا به افزایش فشار خون باشد؟  
 به راستی وقتی از فشار خون صحبت می‌کنیم دقیقاً به چه چیزی اشاره می‌کنیم؟  
 فشار خون چیست که از آن به عنوان «قاتل خاموش» نام برده می‌شود؟  
 آیا ما می‌توانیم از افزایش فشار خونمان جلوگیری کنیم؟  
 آیا راهی برای کنترل فشار خون افزایش یافته وجود دارد؟  
 این‌ها همه سؤال‌هایی است که ما تلاش می‌کنیم در این کتاب به آن‌ها پاسخ  
 دهیم؟

## فشار خون چیست؟

قدرت ضربان قلب باعث جاری شدن خون در رگها می‌شود. فشار خون نشان می‌دهد که چه اندازه نیرو توسط خون به دیواره عروق وارد می‌شود. وجود فشار خون بالا بیان‌گر آن است که قلب برای به حرکت در آوردن خون در رگها نیروی زیادی را مصرف می‌کند. این نیروی بالا باعث می‌شود که قلب، عروق، کلیه‌ها، چشم‌ها و سایر اندام‌هایمان آسیب ببینند. کنترل فشار خون به جلوگیری از این آسیب‌ها کمک می‌کند.

اندازه‌گیری فشار خون بسیار ساده و بدون درد است. برای این کار یک کاف به دور بازوی شما بسته شده و آن قدر باد می‌شود تا جریان خون در رگ‌های بازو را قطع کند. در همین زمان و با کاهش میزان باد موجود در کاف، پزشک با استفاده از یک گوشی فشار خون شما را اندازه می‌گیرد.

اندازه فشار خون همواره با دو عدد مانند ۱۲۰ روی ۸۰ یا همان ۱۲ روی ۸ بیان می‌شود. عدد اول نشان‌گر قدرت قلب در زمان انقباض است و عدد دوم فشار را در زمان بین دو انقباض بیان می‌کند. فشار خون نرمال ۱۲ بر روی ۸ و یا کمتر از آن است. فشار خون بین ۱۲۰ روی ۸۰ تا ۱۳۹ بر روی ۸۹ پیش فشار خون و فشار خون ۱۴۰ روی ۹۰ و یا بالاتر به عنوان فشار خون بالا در نظر گرفته می‌شود.

## عوامل خطر کدامند؟

عوامل خطر در واقع همان مواردی هستند که باعث افزایش احتمال ابتلای یک فرد به فشار خون بالا می‌شود. شما بعضی از این عوامل را نمی‌توانید تغییر دهید اما تغییر بعضی از آنها در اختیار شماست.



### ◆ عوامل غیر قابل کنترل

همان‌طور که گفته شد بعضی موارد از دست‌انداز ما خارج هستند، به‌عنوان مثال اگر یک یا هر دو والدین شما مبتلا به فشار خون بالا یا سایر مشکلات قلبی-عروقی باشند و یا این که یکی از خویشاوندان مرد درجه اول شما در سن قبل از ۵۵ سالگی بیماری و یا حمله قلبی را تجربه کرده باشد و یا همین اتفاق در سن قبل از ۶۵ سالگی برای یک خویشاوند نزدیک زن اتفاق بیفتد شانس ابتلای شما به بیماری فشار خون بالاتر می‌رود. اگر شما مرد باشید و سن‌تان بالای ۵۵ سال باشد در معرض خطر بیشتری هستید. میزان خطر برای خانم‌ها پس از سن یائسگی نیز افزایش می‌یابد.



### ◆ عوامل قابل کنترل

خوشبختانه بسیاری از عوامل خطر را می‌توانیم کنترل کنیم؛ شما می‌توانید رژیم غذایی‌تان را خودتان تنظیم کنید.



می‌توانید میزان فعالیت‌تان را افزایش دهید. کنترل وزن‌تان در دست خودتان است؛ اگر سیگاری هستید، می‌توانید آن را ترک کنید و در نهایت می‌توانید میزان فشار و اضطراب را در زندگی‌تان کاهش دهید. همه این‌ها در دستان شماست.

### سالم غذا بخورید.

وقتی که از یک رژیم غذایی سالم صحبت می‌کنیم منظورمان یک تغییر کوتاه مدت نیست ما می‌خواهیم که شما رفتارتان را برای بقیه طول زندگیتان تغییر دهید. انتخاب غذای سالم به شما کمک می‌کند تا علاوه بر رسیدن به وزن مناسب فشار خونتان را نیز کاهش دهید.



### ♦ میزان مصرف سدیم، چربی و کالری دریافتی‌تان را کاهش دهید.

- کاهش مصرف نمک، چربی‌ها و میزان کالری دریافتی راه‌های بسیار مناسبی برای کنترل فشار خون هستند. بگذارید چند



پیشنهاد ساده و کاربردی برایتان داشته باشیم:

۱- نمک دان را بر سر سفره نیاورید.

۲- در هر روز حداقل ۵ فنجان میوه و سبزیجات تازه مصرف کنید.

۳- از غذاهای سرخ کردنی دوری کنید.

۴- برای درست کردن سالاد به سراغ مایونزهای رژیمی کم چربی بروید.

۵- به جای استفاده از لبنیات پرچرب از شیرهای بدون چربی و یا با میزان

چربی بسیار پایین (یک درصد) استفاده کنید.

- تغییرات باید آرام آرام و سرحاصله اتفاق بیفتد. اگر شما به گوشت و

سیبزمینی علاقه مندید نباید به یک باره به سراغ مصرف سالادها بروید.

کافی است کمی از میزان مصرف مواد دوست داشتنی‌تان را کاهش دهید.

گاهی اوقات ممکن است شما از مسیر خارج شوید، خودتان را مجازات

نکنید، هیچ چیز از دست نرفته است. دوباره به راه اصلی برگردید.

### ♦ برچسب روی مواد غذایی را بخوانید.

در فروشگاه باید بسیار دقیق باشید. مواد غذایی را انتخاب کنید که برای سلامتی

شما مفید باشد. این مواد غذایی آن‌هایی هستند که از میزان چربی، سدیم و کالری

کمتری برخوردارند. شما در طول روز باید کمتر از ۲۳۰۰ میلی گرم سدیم مصرف

کنید و اگر مبتلا به فشار خون باشید ممکن است پزشکتان حتی میزان کمتری

را برای شما تجویز کند.

غذاهایی را انتخاب کنید که به ازای هر ۱۰۰ کالری کمتر از ۳ گرم چربی داشته

باشد. هر چقدر که میزان چربی‌های اشباع کمتر باشد بهتر است.



فیبرها به شما کمک می کند که علاوه بر احساس سیری بیشتر، کالری کمتری دریافت کنید. کالری کمتر مساوی با وزن مناسب تر برای شما خواهد بود.

### به طور منظم ورزش کنید.

ورزش منظم کلید طلایی صندوقچه سلامتی است. ورزش منظم فشار خون شما را کاهش داده، وزن شما را متناسب نگاه می دارد و در کل، بدن شما را سالم تر و شاداب تر نگه می دارد. نیازی نیست که به سراغ دوی ماراتون بروید. یک ورزش منظم و متعادل تمام آن چیزی است که شما نیاز دارید.

برای کمک به قلب تان باید به طور میانگین ۳۰ دقیقه در هر روز ورزش کنید. از بین ورزش هایی مانند پیاده روی، ائروبیک، شنا، دوچرخه سواری، بسکتبال، والیبال، تنیس و یا کوهنوردی هر کدام را که دوست دارید انتخاب کنید.





در کنار ورزش سعی کنید تا به طور کلی سبک زندگی پرتحرکی را برای خود ایجاد کنید. از نشستن روی صندلی جداً بپرهیزید. اگر بیرون از منزل کار دارید به جای استفاده از مترو یا اتوبوس فاصله‌های کوتاه را پیاده طی کنید. گاهی اوقات سوئیچ ماشین خود را دور از چشمتان نگه دارید. ماشین‌ها زیاد برای سلامتی‌تان مناسب نیستند. بجای استفاده از آسانسور از پله‌ها استفاده کنید. ماشین‌تان را کمی دورتر از محل کارتان پارک کنید. کفش‌های مناسبی برای خود تهیه کنید. یک کفش مناسب ذوق شما را برای پیاده روی زیادتر از قبل می‌کند.

### زندگیتان را دود نکنید.

آیا سیگار می‌کشید و یا از قلیان و پیپ استفاده می‌کنید؟ اگر جواب شما مثبت است در واقع بزرگ‌ترین خطر را برای سلامتی‌تان ایجاد کرده‌اید. سیگار کشیدن علاوه بر آن که فشار خونتان را بالا می‌برد کنترل آن را نیز سخت‌تر می‌کند. سیگار به شش‌ها و عروق شما آسیب جدی می‌رساند و خطر ابتلا به حمله قلبی، سکته و یا سرطان را در شما



افزایش می‌دهد. سیگار دندان‌ها و پوست شما را خراب کرده و نفس‌تان را بدبو می‌کند. در کنار همه این‌ها پول گزافی را که از حقوق ماهانه شما می‌دزدد از یاد نبرید. قبول داریم که ترک سیگار کار سختی است اما خوب تا همین لحظه که شما این کتاب را می‌خوانید میلیون‌ها نفر این کار را انجام داده‌اند. شما هم می‌توانید.



### ◆ چگونه سیگار را ترک کنیم؟

آیا شما تصمیم به ترک سیگار گرفته‌اید؟ این چند نکته را از ما به یادگار داشته باشید:

- یک روز مشخص را برای ترک سیگار انتخاب کنید و آن را بر روی تقویم علامت بزنید.

- می‌توانید با یکی از دوستان سیگاری‌تان ترک کردن را آغاز

کنید. این کار بار شما را ساده‌تر خواهد کرد.

- به دوستان و خانواده بگویید که در حال ترک سیگار هستید و از آنها کمک بخواهید.

- با پزشک‌تان صحبت کنید؛ او در صورت نیاز می‌تواند به شما داروهایی را پیشنهاد کند تا کمی از سختی کار کاسته شود.

از یاد نبرید که کار سختی را آغاز کرده‌اید اما بدانید که به تمام سختی‌هایش می‌ارزد.



## میزان اضطراب و فشار عصبی تان را کاهش دهید.

افراد با افزایش فشار خون عصبی تر و یا حساس تر از دیگر مردم نیستند اما فشار عصبی می‌تواند در کوتاه مدت باعث افزایش فشار خون شود. یک فشار عصبی مداوم، کار شما را برای کنترل فشار خون تان سخت تر و سخت تر می‌کند. با آموختن راه‌های واکنش در برابر شرایط تنش زا به قلب تان کمک کنید.

### ♦ آیا شما فشار زیادی به خود وارد می‌کنید؟

تنش‌ها می‌توانند بر روی بدن شما تأثیر گذاشته و باعث ایجاد علائم ناخوشایندی در شما شوند؛ بعضی از این علائم در ادامه آمده‌اند.



- سردرد
- خستگی
- ناراحتی‌های معده
- کابوس
- مشکلات پوستی
- فراموشی
- مصرف بیش از حد و یا کمتر از حد غذا
- درد گردن و شانه
- تمرکز پایین
- بی‌اشتهایی
- تحریک پذیری



اگر شما هم این علائم را زیاد تجربه می‌کنید به معنی آن است که باید راهی برای کنترل اضطراب‌ها و تنش‌های زندگی تان یاد بگیرید.

### ◆ نکاتی برای کنترل اضطراب

حقیقت این است که یادگیری کنترل شرایط تنش زا و انتخاب عکس‌العمل مناسب، خود نیاز به کتابچه دیگری دارد اما در این جا چند راه ساده برای شما فراهم کرده‌ایم.

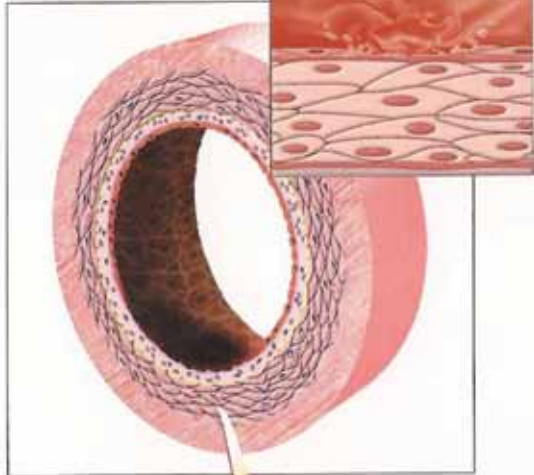
- به میزان کافی بخوابید. استراحت مناسب احتمال موفقیت شما را در برخورد با مشکلات کوچک‌تان افزایش می‌دهد.
- به طور منظم ورزش کنید. اگر این را هزار بار بگوییم باز هم کم گفته‌ایم.
- با خودتان مهربان باشید. به خاطر داشته باشید که هر کس می‌تواند اشتباه کند، حتی شما.
- بعضی موارد در زندگی از دستان شما خارج هستند این موارد را بشناسید و برای تغییرشان تلاش نکنید.

### مصرف داروهای کنترل فشار خون

گاهی اوقات تغییر رفتارها به تنهایی برای پایین آوردن فشار خون کافی نیستند. ممکن است شما به مصرف داروها برای حفظ فشار خونتان در سطح سلامت نیاز داشته باشید. پزشک‌تان با توجه به شرایط داروهای لازم را تجویز خواهد کرد. شما باید در مورد سایر داروهایی که مصرف می‌کنید مانند مکمل‌ها و یا داروهای گیاهی به پزشک‌تان اطلاعات کافی بدهید. برای بهترین نتیجه مصرف داروها را با تغییرهای رفتاری همراه کنید.



### آسیب های سطح داخلی عروق

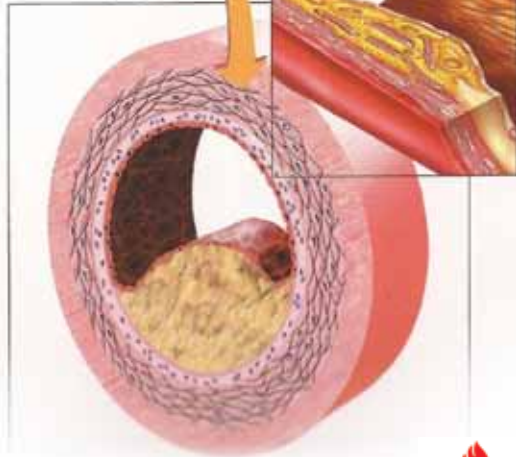


رتین (ماده ای که در کلیه ها ترشح می شود)



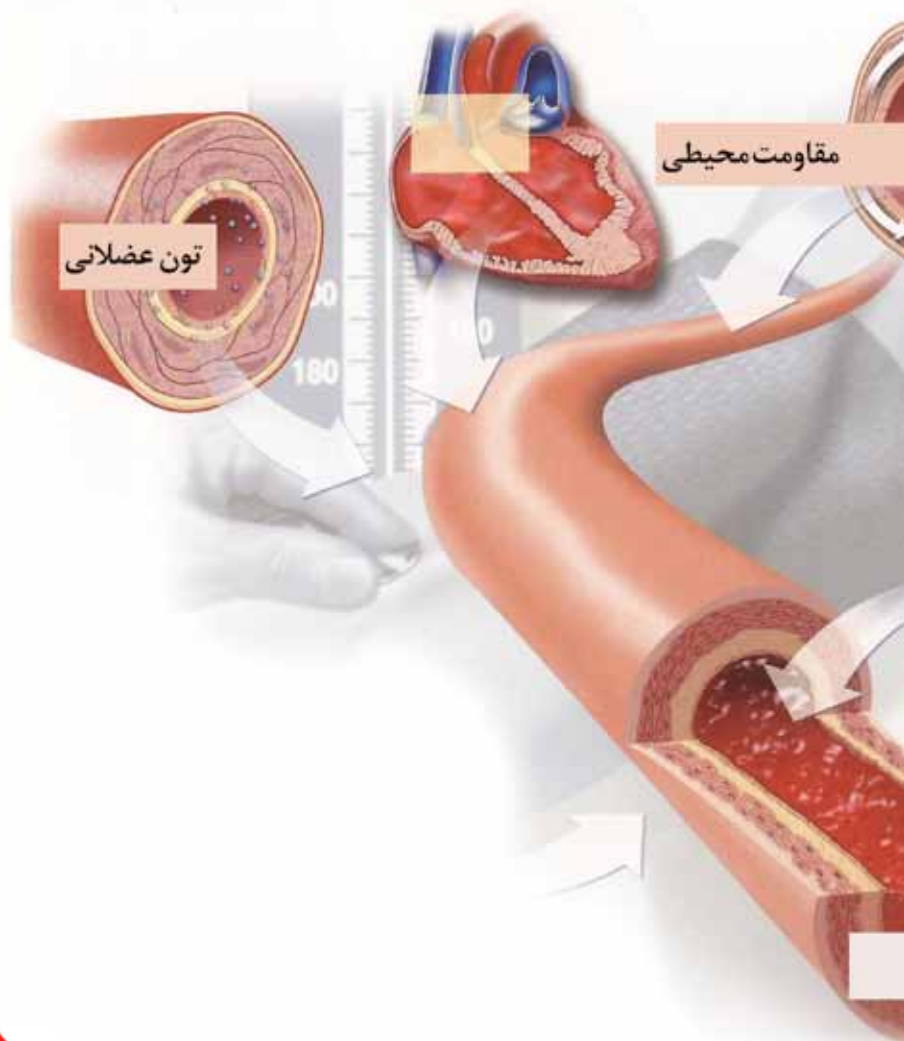
### تنگی عروق

### سخت شدن دیواره سرخرگ ها



فشار خون سرخرگی

## علل اصلی فشار خون



### ◆ انواع داروهای کنترل فشار خون

این داروها چند دسته هستند:

- دسته اول به اصطلاح دیورتیک‌ها (مدرها) هستند که باعث می‌شوند تا آب اضافی و بعضی از مواد معدنی نامناسب از بدن شما خارج شوند. این داروها حجم خون در جریان بدن شما را کاهش داده و در نتیجه باعث کاهش فشار خون می‌شوند.
- دسته دوم بتا-بلاکرها هستند که باعث می‌شوند میزان نیرویی که قلب شما در هر ضربه به خون وارد می‌کند کاهش یافته و در نتیجه فشار خونتان کاهش یابد.
- دسته سوم گشاد کننده‌های عروقی هستند که با باز کردن رگ‌ها میزان فشار وارده از خون به دیواره آن‌ها، یا همان فشار خون را کاهش می‌دهند.

### ◆ عوارض داروها

عوارض داروها همان علایمی هستند که در نتیجه مصرف داروها به وجود می‌آیند. معمولاً این علایم در اولین بار مصرف داروها اتفاق می‌افتند. سرگیجه، سردرد و تاری دید، نمونه‌هایی از این عوارض هستند. این عوارض می‌توانند ناامید کننده باشند، به ویژه آن که شما پیش از این احساس بیماری نداشته‌اید؛ اما باید بدانید که این علایم با گذشت چند هفته کمتر شده یا به طور کلی از بین می‌روند. به



هیچ وجه با بروز عوارض دارویتان را قطع نکنید و در اولین فرصت به پزشک خود مراجعه نمایید.

به این نکته توجه کنید که داروها جزوی از زندگی شما هستند و معمولاً باید تا آخر عمر مورد استفاده قرار بگیرند. ممکن است با افزایش سن تعداد داروهای مورد نیاز افزایش یابند؛ در این صورت شما باید برای خوردن داروهایتان یک برنامه منظم روزانه تنظیم کنید.

به شما پیشنهاد می کنیم که برنامه تان را روی کاغذ بنویسید و در معرض دیدتان قرار دهید تا آن‌ها را فراموش نکنید.





# آیا می دانید؟

فشار خون که از آن به عنوان قاتل خاموش یاد می شود عامل بسیاری از مرگ و میرهاست.



بیمارستان فوق تخصصی مرکزی صنعت نفت تهران



بیمارستان مرکزی صنعت نفت اهواز

روابط عمومی سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت به صورت شبانه روزی آماده دریافت هرگونه انتقاد و پیشنهاد می باشد.

تلفن پیام گیر ۸۸۹۴۳۹۹۲

سامانه پیام کوتاه ۳۰۰۰۳۹۹۲

سایت سازمان [www.piho.ir](http://www.piho.ir)

پست الکترونیک [info@piho.org](mailto:info@piho.org)