



سازمان تأمین اجتماعی

بیمارستان تأمین اجتماعی سنندج

## فشار خون بالا

بخش سی سی یو - پاییز ۱۴۰۰

کمیته آموزش بیمار

ورزش ریلکسیشن (قرار دادن بدن در شرایط آرام، بی دغدغه، بدون فشار، تنش و تنفس عمیق) راهی خوب برای بدست آوردن و بازیابی انرژی‌تان و احساس سبکی و راحتی است.

### فعالیت و ورزش

فعالیت بدنی و ورزش منظم و مداوم داشته باشید. حداقل روزانه ۳۰ دقیقه حرکات سبک را انجام دهید. پیاده روی تند و به مدت ۳۵ تا ۴۵ دقیقه در روز می‌تواند شما را در کاهش فشار خونتان کمک نماید. اگر مشکل قلبی دارید قبل از برنامه ریزی در مورد ورزش کردن و نحوه انجام آن حتماً با پزشک خود مشورت نمایید.

حرکات ورزشی باید به تدریج شروع شود و در صورت پیدایش تنگی نفس، سرگیجه یا در قفسه ی سینه متوقف گردد.

بیماران مبتلا به افزایش فشار خون باید از ورزش و کارهای سنگین و ناگهانی مانند وزنه برداری، کشتی، پاروژدن، هل دادن یا کشیدن اجسام سنگین خودداری کنند، ممکن است فشار خون آنها را تا حد خطرناکی بالا ببرد. با رعایت رژیم غذایی، ورزش و فعالیت و مصرف به موقع داروها می‌توانید عوارض فشار خون را کنترل کنید و از زندگی طبیعی برخوردار باشید.

منبع: کتاب اصول پرستاری تیلور / قلب و عروق

غذاهای رستورانی نیز اکثراً بیش از حد لازم حاوی نمک می‌باشند و لذا مصرفشان مضر است.

ماهی دودی یا کنسرو شده و تن ماهی سرشار از سدیم است. سس‌ها سوپ‌ها، کنسرو لوبیا و سایر غذاهای آماده می‌تواند سبب تشدید بیماری شود. مواد حاوی کافئین از قبیل قهوه، چای، نوشابه‌های کولا و شکلات سبب افزایش فشار خون می‌شوند و باید در حد اعتدال مصرف شود.

عادت کنید از روی پرچسب مواد غذایی پی‌به‌میزان سدیم آن بپرسید در صورتی که مقدار سدیم آن زیاد است مصرفش نکنید. از مصرف خودسرانه داروهایی مانند شربت‌های ضد اسید معده و آنتی‌بیوتیک که ممکن است نمک زیاد داشته باشد خودداری کنید.

### سیگار:

سیگار و سایر دخانیات باعث افزایش فشار خون می‌شود که در نهایت ممکن است منجر به بروز سکته مغزی یا قلبی شود همچنین اثر داروهای ضد فشار خون را کاهش می‌دهد و وضعیت چربی‌ای بدن را مختل می‌کند. ترک سیگار خطر بیماری‌های قلبی عروقی، ریوی و سرطان را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد بنابراین مصرف سیگار و دخانیات را به طور کامل ترک نمایید.

### استرس

استرس یکی از مهمترین عوامل ایجاد کننده بیماری فشار خون است بنابراین در هنگام عصبانیت آرامش و خونسردی خود را حفظ کنید. از نگرانی و عصبانیت بی‌مورد بپرهیزید. راهی برای کاهش استرس هایتان پیدا نمایید.

**فشار خون** بالا هنگامی ایجاد می شود که فشار خون داخل رگهای خونی افزایش یابد. قلب، سیستم عروقی و سیستم کلیوی عواملی هستند که در اندازه فشار خون موثر می باشند.

در ۹۵٪ افرادی که به این بیماری مبتلا می شوند علت ابتلا کاملاً مشخص نیست اگر چه پزشکان توانسته اند این بیماری را تشخیص دهند و درمان کنند.

اکثر افراد مبتلا به پرفشاری خون علائمی ندارند اما این مشکل می تواند سبب آسیب حاد یا مزمن به بخش های مختلف بدن شود در مغز این مشکل به مویرگهای خونی آسیب می رساند در نتیجه سکتة مغزی بروز می کند در چشم ها پرفشاری سبب آسیب به مویرگ های خونی و بروز اختلال بینایی و در کلیه نیز سبب نارسایی کلیه می شود. ممکن است علائمی از قبیل سردرد، دردهای قفسه ی سینه و تنگی نفس نیز بروز کند.

عده ای از افراد که فشار خون بالا دارند فکر می کنند اگر فقط داروهای تجویز شده را مصرف کنند فشار خون آنها درمان خواهد شد در صورتی که درمان های غیر دارویی در کاهش فشار خون اهمیت زیاد دارند.

پزشکان . دانشمندان برای جلوگیری از ابتلا و همچنین مراقبت بهتر از بیماران مراحل زیر را پیشنهاد می کنند:

تصحیح اضافه وزن

تصحیح رژیم غذایی

اجتناب از کشیدن سیگار

### چاقی:

چاقی و اضافه وزن مسلماً با فشار خون بالا ارتباط دارد شیوع این مشکل در افراد جوان دچار اضافه وزن دوبرابر و در افراد مسن و چاق ۵۰٪ بیشتر از افراد دارای وزن طبیعی است. در مردان به ازای هر ۱۰٪ افزایش وزن فشار خون ۶/۶ میلیمتر جیوه بالا می رود.

کاهش وزن موجب پایین آمدن فشار ماکسیمم و مینییمم می شود.

### رژیم غذایی:

افراد مبتلا به افزایش فشار خون باید مقدار نمک را در رژیم غذایی خود کاهش داده و از طرفی میزان پتاسیم و کلسیم دریافتی را افزایش دهند مصرف نمک باعث احتباس آب و مایعات در داخل رگ ها شده و در نتیجه حجم خون را افزایش می دهد و باعث افزایش فشار خون می شود. بنابراین میزان مصرف نمک را محدود کنید افزایش پتاسیم رژیم غذایی باعث کاهش فشار خون و کاهش احتمال بروز سکتة مغزی و بیماری قلبی می گردد. البته مصرف نایبجا و بیش از حد پتاسیم ممکن است خطرناک باشد. بنابراین برای تامین میزان متناسب پتاسیم توصیه می شوداز مصرف غذاهای آماده خودداری و مصرف انواع میوه و حبوبات که غنی ترین منابع پتاسیم هستند، به اندازه کافی مورد استفاده قرار گیرد.

موز، زردآلو، انجیر، گریپ فروت، انگور و آلو میوه های سرشار از پتاسیم هستند و سیب زمینی، سیر، کلم بروکلی، کدو سبز، قارچ و گوجه فرنگی سبزی های سرشار از پتاسیم هستند حبوبات نیز از این نظر غنی اند.

میوه ها و سبزی ها دارای مقادیر کم سدیم هستند و باید زیاد مصرف شوند. وبه همین دلیل در کسانی که رژیم غذایی شان بیشتر میوه و سبزیجات است فشار خون پایین تری دارند.

مرکبات، توت فرنگی و سبزی های دارای برگ سبز منبع خوب ویتامین-ث هستند در کسانی که کمتر از این مواد استفاده می کنند فشار خون

گوشت و مرغ طبخ شده بدون نمک برای افراد دچار فشار خون توصیه می شود. برای معطر کردن گوشت می توان از سبزی های معطر، ادویه جات و میوه ها استفاده کرد ماهی تازه منجمد یا کنسرو شده بدون آب نمک خوب است. می توان ماهی را با برگ مو، شوید فلفل قرمز و سیاه، ادویه ها مرکبات سسهای خانگی بدون نمک و سایر سبزی ها معطر کرد. ماهیها حاوی اسید های چرب مفید از قبیل، حلوا، قزل آلا و قباد چندین با در هفته توصیه می شود.

سبزی های ریشه ای از قبیل سیب زمینی ، برنج و ماکارونی همچنین مواد نشاسته ای دارای سدیم کم هستند و می توان به عنوان پایه های برای وعده غذایی از آن استفاده کرد.

دانه کنجد و سبزی های برگ سبز، منابع تامین کننده کلسیم هستند و برای بیماران مفید است. سیر نیز به کاهش فشار خون کمک می کند.

رژیم غذایی کم چربی فشار خونتان را کاهش می دهد اگر در منزل غذا می خوید فقط مقدار کمی نمک به غذا استفاده کنید (در صورت امکان اصلاً اضافه نکنید). از مصرف نمک سر سفره نیز خودداری کنید. در طبخ به جای کره و روغن نباتی جامد بهتر است از روغن زیتون، سویا و روغن مایع استفاده کرد.

از چه غذاهایی باید پرهیز کرد:

از مصرف سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، برگرها و سایر فرآورده های گوشتی به علت دارا بودن مقادیر بالای سدیم پرهیز کنید.

سبزی های کنسرو شده در آب نمک، زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات شور نباید استفاده کرد..