

برای اطمینان خاطر از سلامت افراد جامعه و مبتلا نبودن آنها به بیماری های قلبی کنترل فشارخون مردان بالاتر از ۴۵ سال و زنان بالاتر از ۴۰ سال ضروری است.

از آنجائیکه علائم بیماری های قلبی عروقی دیر ظهور می شود افراد جامعه باید نسبت به وضعیت سلامت قلب خود حساس بوده و فشار خون خود را کنترل نمایند.

فشار خون بالا شایع ترین بیماری قلبی و عروقی است که تقریباً از هر سه نفر یک نفر به آن مبتلا می باشند.

با شیوه زندگی سالم ، کاهش وزن ، ترک سیگار ، محدود نمودن مصرف الکل و کافئین ، کاهش مصرف نمک و انجام روش های تمدد اعصاب می توان فشار خون بالا را کنترل نمود.

اگر سابقه فشار خون بالا در میان اعضای خانواده وجود داشته باشد به احتمال زیاد مصرف دارو ضروری خواهد بود اما باید در کنار مصرف دارو شیوه زندگی سالم را نیز در حفظ فشار خون بالا اعمال کرد .

لازم است افرادی که دارای عوامل خطر آفرین هستند مورد معاینه دقیق قرار گرفته و نوار قلب از آنها تهیه گردد.

مبتلایان به دیابت و یا چربی خون بالا حتماً به پزشک

متخصص مراجعه نمایند.

### علائم شایع :

معمولاً علامتی وجود ندارد مگر اینکه بیماری شدید باشد اما وجود سردرد ، خواب آلودگی ، گیجی و تنگی نفس از علائم احتمالی هستند.

### علل :

۱ - بیماری های مزمن کلیه

۲ - تنگی شریان کلیه

۳ - اختلال غدد درون ریز

۴ - آترواسکلروز

۵ - سن بالای ۶۰ سال

۶ - چاقی و سیگار کشیدن و استرس

۷ - وابستگی به الکل

۸ - رژیم غذایی حاوی نمک بالا و یا چربی اشباع

شده

۹ - پشت میز نشینی

۱۰ - عوامل ژنتیکی

۱۱ - سابقه خانوادگی

۱۲ - مصرف قرص های تنظیم خانواده

### عوارض:

۱ - سکته مغزی

۲ - حمله قلبی

۳ - نارسایی کلیه

### راهکارها :

۱ - تشخیص به موقع

۲ - درمان سریع

۳ - افزایش آگاهی بیماران و خانواده ها

### راههایی برای کنترل فشار خون :

۱. دانستن میزان فشار خون و چک منظم آن

۲. دانستن اینکه وزن شما چقدر است و محدوده

نرمال آن و سعی در حفظ وزن نرمال

۳. پرهیز از مصرف غذاهای حاوی نمک و چربی بالا

۴. مصرف غذاهای با چربی اشباع کم

۶. مصرف مستمر داروهای کاهش فشار خون طبق

دستور پزشک



## آشنایی با فشار خون بالا و راههای کنترل آن



- از مصرف نوشابه ها ، مربا ، ژله ، شکلات و کیک ها خودداری کنید.
- از مصرف مواد افزودنی با غذاها شامل نمک وادویه ها خودداری کنید.
- انواع سوسیس و کالباس ، غذاهای کنسرو و شورها و ترشی ها را حذف کنید.
- به جای نمک از سبزیجات تازه یا خشک ، ادویه جات مفید مثل (زرد چوبه ، دارچین و...) یا پودر سیر و پیاز و آب لیموی تازه استفاده کنید. موادی مثل کره ، خامه ، مارگارین ، دنبه ، سس ها و روغنهای جامد را از برنامه غذایی خود حذف کنید و به جای آنها از روغن زیتون و روغن های گیاهی و روغن ماهی استفاده کنید.



آموزش پرستاری بیمارستان مفتوح ورامین بازنگری  
آذر ۹۵

## تغذیه برای افراد مبتلا به فشار خون بالا :

- افراد دچار پرفشاری خون نیاز به کاهش مصرف سدیم دارند
- افزایش مصرف غلات ، مغزها، دانه ها و حبوبات
- افزایش مصرف سبزیجات و میوه ها
- مصرف یک لیوان آب لیمو رقیق شده با اندکی پوره ویتامین C موجب بهبود عملکرد دستگاه ایمنی و ترمیم سرخرگها می شود.
- نان ها و مواد کربوهیدراتی را که از نان های سفید تهیه شده اند را به حداقل برسانید و از نان های سیوس دار استفاده کنید.

