

طبک یاسارگاد

فشار خون چیست؟ فشار خون نیرویی است که در اثر برخورد خون با دیواره سرخرگها به وجود میاید و سبب جریان خون از قلب به سمت دیگر قسمت های بدن می شود. فشار سیستولیک یا حداکثر فشاری است که در اثر فشرده شدن قلب باعث به جریان انداختن خون به درون رگ های بزرگ میشود. فشار دیاستولیک یا حداقل فشاری است که باعث میشود در زمان استراحت قلب، قلب پراز خون شود.

بیماری فشار خون بالا چیست؟ فشار خون بالا به معنی داشتن فشار حداکثر ۱۴۰ میلیمتر جیوه یا بالاتر و یا فشار حداقل ۹۰ میلیمتر جیوه یا بالاتر میباشد.

علل فشار خون بالا: در بیشتر موارد علت مشخصی وجود ندارد. نیتیک و سابقه فامیلی فشار خون در بستگان درجه اول، سن بالا، جنس مرد، فشارهای عصبی و فعالیت فیزیکی کم، استعمال دخانیات، الکل و چاقی از عوامل مستعد کننده برای ابتلا به فشار خون در بسیاری از افراد میباشد. در ۵-۱۰٪ بیماران با فشار خون بالا، بیماری کلیه، غدد مثل دیابت و ناهنجاریهای عروقی به عنوان علت فشار خون بالا شناخته شده اند.

فشار خون روپوش سفید: در برخی افراد حین مراجعه به مطب پزشک فشار خون بالا میروند که این مورد باید از فشار خون دائمی افتراق داده شود

عوارض فشار خون بالا و کنترل نشده: گرفتگی عروق قلب، نارسایی قلب (زمانیکه قلب در برابر فشار بالای خون ضریان داشته باشد با گذشت زمان دچار ناتوانی و نارسایی و یا گشاد شدن قلب می گردد)، سکتته یا خونریزی مغزی، نارسایی کلیه و دیالیزی شدن فرد و آسیب عروقی چشم

نکات بسیار مهم در مورد فشار خون:

۱- در زمان تشخیص فشار خون بررسی عوارض فشار خون از جمله عوارض قلبی عروقی می بایست انجام پذیرد همچنین بررسی به جهت فشار خون ثانویه صورت می گیرد لذا بهترین پزشک متخصص جهت کنترل فشار خون متخصص قلب یا داخلی خواهد بود.

۲- از آنجا که فشار خون یک بیماری مزمن می باشد، پس از تشخیص و قطعی شدن بیماری مصرف منظم دارو و مراقبت های غیر دارویی درمان فشار خون برای همیشه (تا آخر عمر فرد) ادامه خواهد یافت.

برای کنترل و درمان فشار خون بالا به نکات زیر توجه کنید (مراقبت های غیر دارویی فشار خون):

۱. کاهش فشارهای عصبی و هیجانات محیطی
۲. افزایش فعالیت بدنی و ورزش مستمر (سه بار در هفته در هفته هر بار نیم ساعت پیاده روی یا شنا)
۳. عدم استعمال دخانیات و الکل
۴. کنترل وزن و کم کردن وزن در صورت چاقی (هر ۱۰ کیلو کاهش وزن ۲۰ میلیمتر جیوه فشار خون حداکثر کاهش میدهد)
۵. کاهش روغن مصرفی در غذاها و کاهش مصرف کره، خامه و چربی های حیوانی
۶. قبل از پخت چربی های قابل رویت گوشتها و پوست مرغ جدا شده و دور ریخته شود. مصرف دل، قلوه، کله پاچه و مغز محدود شود.
۷. مصرف زرده تخم مرغ به ۳-۴ عدد در هر هفته محدود شود.
۸. بجای سرخ کردن از روشهای بخارپز کردن، کباب کردن، پختن در فر و آبپز برای طبخ غذا استفاده نمایند.

۹. هفته ای دوبار از خوراک ماهی استفاده کنید. مصرف ماهی های کنسرو شده و دودی که پرنمک هستند را محدود کنید.
۱۰. حیوانات مانند عدس ، نخود و لوبیا و سبزیهای آب پز و تازه بیشتر مصرف کنید.
۱۱. مصرف نمک را کاهش دهید. (حداکثر اقاشق مرباخوری در روز). بجای آن از جایگزینهایی مثل آویشن ،شوید، زیره و پودر سیرووی غذای خود بپاشید. مصرف مواد غذایی مثل خیارشور، کنسرو و سوپ های آماده، سوسیس و کالباس را محدود کنید.
۱۲. دریافت پتاسیم کافی باعث کاهش فشارخون میشود. منابع غذایی غنی از پتاسیم : موز ، زردآلو ، انجیر ، گریپ فروت ، هلو ، آلو، سیب زمینی، سیر، کدو سبز، قارچ، گوجه فرنگی و سایر سبزیجات
۱۳. مصرف کلسیم ابتدا به فشارخون کاهش میدهد. منابع غنی از کلسیم: لبنیات و سبزیجات سبز تیره ، کلم ، گل کلم

توجه: مصرف خودسرانه و یا قطع داروهای پایین آورنده فشارخون بدون مشورت پزشک عوارض جبران ناپذیری در پی دارد. با تشخیص سریع و درمان به موقع فشارخون بالا ، میتوان از بسیاری عوارض آن پیشگیری کرد.

فشارخون بالا و درمان آن