

فشار خون بالا (پرفشاری خون)

خون برای گردش در رگ های بدن نیاز به فشار دارد که تلمبه قلب آن را تامین می کند و دیواره رگ ها در تنظیم آن نقش دارند . فشار خون با فعالیت بدنی بالا می رود . اما فردی که دچار بیماری فشار خون بالا است ، به هنگام استراحت نیز فشار خونش بالاتر از حد طبیعی قرار دارد .



فشار خون در حقیقت نیروی خون در مقابل رگهای خونی می باشد و به طور مثال به شکل (میلی لیتر جیوه) mmHg نوشته می شود . عدد بالا تر یا فشار سیستولیک در زمانی است که قلب دارای ضربان است و در حالت انقباض می باشد و عدد پایینی یا فشار دیاستولیک ، فشار خون در زمانی است که قلب بین ضربانها استراحت می کند .

پرفشاری خون با فشار سیستولیک مداوم بالای ۱۴۰ میلی متر جیوه و یا فشار خون دیاستولیک مداوم بالای ۹۰ میلی متر جیوه مشخص می شود .

پرفشاری خون با افزایش سن افزایش می یابد . بیشتر اوقات در

مردان بیشتر از زنان پیش می آید و تقریباً در سیاه پوستان دو برابر بیشتر از سفید پوستان است . عوامل هورمونی و وراثت در فشار خون موثرند .

پیشگیری :

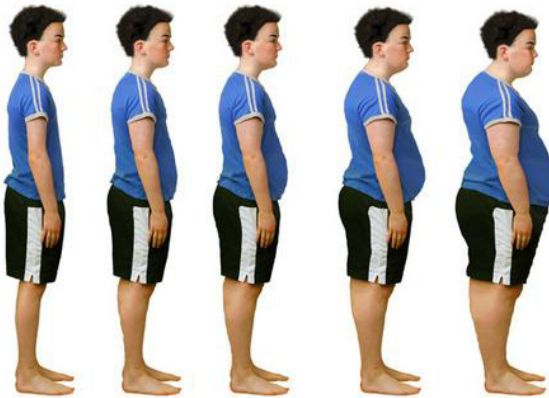
پرفشاری خون یک ریسک فاکتور عمده برای ایجاد بیماریهای قلبی - عروقی ، کلیوی و مغزی است بنابراین پرفشاری خون از راه پیشگیری اولیه و ثانویه قابل کنترل می باشد .

پیشگیری اولیه شامل کاهش عوامل خطر همراه پرفشاری خون است . برنامه های بهداشتی شامل آموزش در مورد مصرف متوسط نمک ، یک رژیم غذایی با چربیهای اشباع شده کم ، نگهداری وزن مناسب ، قطع مصرف دخانیات ، مصرف متوسط الکل و استفاده از الگوهای مناسب است . پیشگیری ثانویه بر اساس پیدا کردن و کنترل پرفشاری خون در گروههای پر خطر مثل سیاه پوستان به خصوص در مردان ، افراد چاق و فامیلهای درجه یک افراد فشار خونی می باشد .

عوامل خطر ساز در پرفشاری خون اولیه :

۱- سن بالا ۲- جنس مذکر ۳- نژاد سیاه ۴- سابقه فامیلی مثبت در پرفشارخونی ۵- چاقی ۶- تصلب شرائین (سفت شدن دیوار رگ ها) ۷- دخانیات (نیکوتین عروق خونی را تنگ می کند) ۸- رژیم غذایی پر نمک (سدیم باعث احتباس آب می شود و حجم خون را بالا می برد) ۹- الکل ۱۰- استرس (محرکهای روانی) : که سیسم عصبی سمپاتیک را تحریک می کند و با افزایش

ضربان قلب و تنگ کردن عروق منجر به بالا رفتن فشار خون می شود .



علامه :

* پرفشار خونی یک بیماری بدون علامت است و وقتی شکایات رخ می دهند معمولاً دلالتی بر فشارخونی پیشرفته است که شامل سردرد صبحگاهی ، تاری دید ، افسردگی و خون دماغ های خود بخودی - آثار وجود فشارخونی پیشرفته بر روی عروق خونی مغزی و سیستم قلبی عروقی شامل : تهوع ، استفراغ ، درد قفسه سینه و ادم محیطی می باشد .

درمان طبی:

* هدف اولیه درمان ، نگه داشتن یک فشار سیستولیک در کمتر از ۱۴۰ میلی لیتر جیوه و یک فشار دیاستولیک کمتر از ۹۰ میلی متر جیوه است

روشهای غیر دارویی :

۱- کنترل وزن ۲- محدود کردن نمک غذا و چربیهای اشباع

شده . ۳- قطع مصرف سیگار - ۴- محدود کردن آشامیدنی های الکلی ۵- انجام یک برنامه ورزشی منظم

درمان دارویی :

درمان ابتدایی با مقدار کم از یک داروی ضعیف شروع شده و سپس اضافه کردن داروها ، جانشین کردن آنها و تعدیل میزان دارو بر مبنای پاسخ بیمار تعیین می شود .

توصیه های مهم برای کاهش فشار خون

۱- مصرف آب سالم و گوارا را به میزان قابل توجهی در روز توصیه می شود یک لیوان آب میوه ی رقیق شده با اندکی پودر ویتامین C ، موجب بهبود عملکرد دستگاه ایمنی و ترمیم سرخرگها می شود

۲- مصرف نان ها و مواد کربوهیدراتی تهیه شده از آردهای سفید و بدون سبوس را به حداقل برسانید و از نان های سبوس دار استفاده شود .

۳- مصرف قند و شکر و سایر فرآورده های تهیه شده از آنها مثل نوشابه ها ، مربا ، ژله ، شکلات ، کیک و شیرینی ها را محدود یا حذف کنید .

۴- از مصرف غذا های سرخ کرده یا غذاهایی که در درجه ی حرارت های بسیار بالا و یا با مدت زمان طولانی تهیه می شوند خودداری کنید و به خاطر داشته باشید استفاده ی چند باره از روغن های آشپزی عاملی در بالا بردن فشار خون است .

۵- چای ، قهوه و شکلات را بسیار محدود کنید و تا ۱ ساعت پس از صرف غذا ، چای ننوشید و به جای آنها از چای ها و دم کردنی های گیاهی (مثل گل گاوزبان) استفاده کنید .

۶- از مصرف نمک و غذا های پر نمک و ادویه پرهیزید به

جای نمک می توانید از سبزیجات تازه یا خشک ، ادویه جات مفید (زرد چوبه ، دارچین و ...) پودر سیر و پیاز و آب لیموی تازه استفاده کنید

۷- موادی مثل کره ، خامه ، مارگارین ، دنبه ، سس ها و روغن های جامد را از برنامه غذایی حذف کرده و به جای آنها از روغن زیتون ، روغن های گیاهی مایع و روغن



مایع استفاده کنید .

۸- از استرس بپرهیزید زیرا یکی از عوامل بالا بردن فشار خون که بسیار سریع هم عمل می کند استرس و عصبانیت است .

۹- حداقل ۳ بار در هفته ماهی بخورید و به جای گوشت قرمز سعی کنید از گوشت سفید استفاده کنید . امید است با راهکارهای تغذیه ای ارائه شده گاهی موثر در جهت کاهش فشارخون و از بین بردن عامل ابتلا به بیماریهای قلبی و عروقی بردارید .

فشار خون بالا (پرفشاری خون)

