برای بیماری که مبتلا به فشارخون بالا است، چه توصیه و آموزش هایی را برای سازگاری با این مشکل پیشنهاد می کنید؟

فشار خون بالا وضعیتی نیست که بیمار مدتی دارو بخورد و بعد بخاطر طبیعی بودن فشارخون ، دارو را قطع کند و درمان را کنار بگذارد. باید فشار خون را برای بقیه زندگی تحت کنترل در آورد. پس به بیمار مبتلا به فشارخون بالا، موارد زیر را توصیه می کنیم:

**1-**دارو ها را بخاطر عوارض احتمالی و یا به بهانه اینکه قرص ها تمام شده قطع نکنید و مرتب طبق دستور پزشک به مصرف دارو ادامه دهید .هر زمانی سوالی داشتید می توانید از پزشک و یا یکی از کارمندان بهداشتی درمانی بپرسید.

**2-**بطور دوره ای به پزشک خود مراجعه کنید . تنها خوردن قرص نیست که فشار شما را تنظیم می کند .بلکه رعایت رژیم غذائی ،کاهش وزن و فعالیت بدنی منظم به همان اندازه مهم است. به پزشک مراجعه کنید و در باره این موارد هم مشاوره کنید.

**3-**استرس را مدیریت کنید: به کار و مشغله زیادی نه بگوئید. افکار منفی را از خود دور کنید. ارتباط اجتماعی و خانوادگی خود را تقویت کنید ، صبور و به لطف بی انتهای خداوند امیدوار باشید .

**4-**تغییر سبک زندگی مشکل است .مخصوصا" زمانی که می بینید مدت ها رژیم غذائی را رعایت کردید، ولی تغییری مشاهده نشده است. بارها دیده شده است، افراد تحت رژیم غذایی، درست زمانی که به اثر گذاری شیوه زندگی نزدیک می شوند، شکیبائی خود را از دست می دهند و رژیم غذایی خود را رعایت نمی کنند. باید بدانید مشکل شما در یک شب بوجود نیامده است ، سال هاست که همراه شماست و شما هم باید برای مشاهده آثار مثبت تغییر سبک زندگی ، شکیبا باشید.

**5-**وقتی به پزشک مراجعه می کنید چون وقت ملاقات محدود است، بهتر است از قبل برای طرح سوالات خود آماده باشيد. در اینجا اطلاعاتی که در این مورد کمک کننده است ذکر می شود.

* + هر سوالی را که در ذهن دارید و می خواهید بپرسید از قبل یاداشت کنید.

4

* هر علامتی که برایتان غیر طبیعی بود، یادداشت کنید. بندرت فشار خون بالا همراه با علامت است. اما چون فشار خون بالا یک عامل خطر برای قلب است. پزشک ممکن است از علائمی مانند دردسینه یا تنگی نفس بپرسد . در صورت وجود این علامت ممکن است پزشک تصمیم به تغییری در درمان داروئی بگیرد.
* اطلاعاتی مانند سابقه فامیلی در مورد فشار خون بالا ، چربی خون بالا ، سکته مغزی یا دیابت در افراد خانواده برای پزشک مهم است .براي پاسخ این سوال هم از قبل آماده باشید.
  + لیست دارو های خود را ( چه داروهای کاهنده فشارخون و یا داروهای غیر قلبی) به همراه داشته باشید .
  + در صورت امکان یکی از بستگان (ترجیحا" کسی که با شما زندگی می کند و اطلاعاتی از مشکلات شما دارد) را همراه خود داشته باشید. گاهی یادآوری همه نکاتی که باید به پزشک بگویید یا مطالبی که پزشک گفته است، برای انسان در یک شرایط و محیط ویژه مشکل است و لازم است یک نفر دیگرکمک کند و بعضی مطالب فراموش شده را به یاد شما بیاورد.
  + اگر در اجرای تغییرات سبک زندگی مشکلی دارید، یاد داشت کنید .در طرح سوالات خود، چیزی را از پزشک پنهان نکنید و از وی کمک بگیرید. مطمئنا" پزشک شما راهنمائی های خوبی ارائه می دهد و اگر لازم باشد، از تخصص های دیگر کمک می گیرد.

**جهت کسب اطلاعات بیشتر به نزدیکترین مرکز جامع سلامت/ پایگاه سلامت و خانه بهداشت مراجعه نمائید.**

****

5



نکات مهم برای پیشگیری و کنترل

فشار خون بالا



بسیج ملی کنترل فشارخون



27 اردیبهشت تا 15تیر ماه 1398

معاونت بهداشت

گروه بیمار ی های غیر واگیر

با همکاری گروه آموزش سلامت

**آموزش های لازم برای پیشگیری و کنترل فشار خون**

بیش از 50 در صد افراد بزرگسال بدون اینکه خود بدانند دچار فشار خون بالا هستند . فشار خون بالا علائم اختصاصی ندارد به همین دلیل بیماری فشاری خون بالا را قاتل بی صدا نام گذاشتند.

**عوامل خطر برای فشارخون بالا کدامند؟**

**سن :** هرچه سن بالا تر رود خطر فشارخون بالا بیشتر است.در سنین میانسالی فشارخون بالا در آقایان شایعتر است . فشارخون بالا در خانم ها بعد از یائسکی بیشتر است.

**سابقه خانوادگی:** احتمال بروز آن برای فرزندان والدینی که بیماری فشار خون بالا دارند، بیشتر است.

**چاقی یا وزن بالا:** هرچه وزن بیشتر باشد. برای تغذیه و اکسیژن رسانی اندام ها خون بیشتری باید پمپ شود و هرچه حجم خون بیشتر شود، فشار وارد بر دیواره عروق بيشتر می شود.

**فعالیت بدنی ناکافی:** فردی که فعالیت بدنی کافی ندارد، اصولا نسبت به فرد فعال تعداد ضربان قلب بالاتری دارد. هرچه تعداد ضربان بيشتر باشد قلب باید در هر انقباض سخت تر کار کند و نیروی وارد بر شریان ها بیشتر است. بی تحرکی خود موجب اضافه وزن و چاقی می شود.

**سیگار /تنباکو :**سیگار نه تنها فشار خون را سریع (و بطور موقت) بالا می برد ، بلکه مواد شیمیائی آن به شدت به لایه داخلی دیواره عروق شریانی آسیب می رساند. این کار موجب تنگتر شدن شریان ها شده و فشار خون را بالا می برد.

**غداهای پرنمک :** خوردن غذا های پر نمک موجب نگهداشتن مایعات در بدن می شود و با افزایش حجم خون فشار خون بالا می رود.

**کمبود پتاسیم درغذاهای روزانه:** پتاسیم موجب ایجاد تعادل میزان سدیم در سلولهای بدن می شود. اگر در غذای روزانه پتاسیم کافی نباشد و یا بدن ذخیره پتاسیمی نداشته باشد ، سدیم در خون تجمع پیدا می کند.

**کمبود شدید ویتامین D در تغذیه :** کمبود ویتامین D با تاثیری که روی آنزیم های مترشحه از کلیه دارد می تواند روی فشارخون تاثیر بگذارد.

**مصرف الکل:** مصرف الکل موجب بالا رفتن فشار خون می شود.

1

**استرس :** استرس های شدید موجب بالا رفتن فشار خون می شوند، اگرچه این افزایش فشار خون گذرا است، اما اگر استرس ادامه يابد ،می تواند بسیار فاجعه آمیز باشد. بعضی با خوردن بیشتر ، مصرف سیگار یا مصرف الکل سعی می کنند بر استرس غلبه کنند که این کار ها فشار خون را بیشتر افزایش داده و اوضاع را وخیم تر می کنند.

**برخی بیماری های مزمن:** بیماری کلیه ، دیابت ، چربی خون بالا خطر فشارخون بالا را افزایش می دهند. گاهی هم بارداری در خانم ها با افزایش فشارخون همراه است.

**برای پیشگیری و کنترل فشاری خون بالا چه اقداماتی موثر است؟**

**مهمترین کاری که می تواند در پیشکیری وکنترل فشارخون بالا تاثیر گذار باشد، تغییر سبک زندگی است**. چه فشار خون طبیعی داشته باشید ، چه فشار خون شما بالا باشد ، چه تحت درمان داروئی باشید یا خیر در هر حال باید با تغییر سبک زندگی نگذارید ارزشمند ترین سرمایه زندگی شما که سلامتی است، آسیب ببیند.

اقدامات زیر مواردی هستند که شما می توانید به عنوان تغییر سبک زندگی انجام دهید.

**1-غذای سالم بخورید:**

تلاش کنید در سبد غذایی خود مواردی را که در جلوگيري از فشارخون بالا موثرند بگنجانید. این غدا ها شامل میوه ها، سبزیجات ، غلات و غذاهای کم چرب هستند. از چربی های اشباع شده پرهیز کنید.سعی کنید از مواد غذائی دارای پتاسیم هم استفاده کنید .کشمش ،زرد آلو،آرد سویا و سبوس گندم ، گوجه فرنگی، موز، طالبی و پرتقال مواد غذایی هستند که پتاسیم بالائی دارند.

**2- نمک را در غذای خون کم کنید.**

از خوردن غذاهای کنسروی بپرهیزید.نمکدان را از سفره غذائی حذف کنید .از غذاهائی آماده (Fast food)کمتر استفاده کنید. از خوردن ترشیجات که نمک بدان افزوده شده اجتناب کنید. سعی کنید در طبخ روزانه نمک را کم کنید.

**3- وزن خود را در حدود طبیعی نگهدارید**.

2

اگر اضافه وزن دارید، حتی اگر حدود 5/2 کیلو وزن کنید ، فشار خون شما را پائین می آورد.

**4- فعالیت بدنی خود را افزایش دهید**.

فعالیت بدنی منظم می تواند فشار خون شما را پائین بیاورد و وزن شما را تحت کنترل در آورد. انجام حد اقل30 دقیقه فعالیت بدنی منظم و با شدت متوسط(طوری که باعث عرق کردن و افزایش ضربان قلب و تنفس شود ولی در حدی که بتوانید صحبت کنید) را جزء برنامه روزانه خود قرار دهید.

**5- سیگار را کنار بگذارید.**

باور داشته باشید که سیگار سلامتی شما را به شدت تهدید می کند. شما فقط به خودتان تعلق ندارید. شما متعلق به یک خانواده هستید. در حالیکه می دانید سیگار یک کشنده بی صدا است ، سزاوار نیست خانواده ای را از لذت در کنار شما بودن محروم کنید. شما باید در کنار خانواده بودن را به مصرف سیگار ترجیح دهید. پس فعالانه سعی کنید از راهنمائی های کارکنان بهداشتی درمانی و پزشکان برای ترک سیگار استفاده کنید.

**6- استرس را مدیریت کنید.**

تا جائی که می توانید استرس خود را کاهش دهید. روشهائی مانند آرامش سازی یا مراقبه(ریلکسیشن) ، تنفس های عمیق و خواب کافی می توانند بسیار تاثیر گذار باشند. در کنار این ها مواد آموزشی هم هستند که می توانند در افزایش آگاهی شما بسیار موثر باشند.

**7- فشار خون خود را بطور دوره ای کنترل کنید.**

در سن میانسالی اگر فشار خون بالائی ندارید هر 2 سال اقدام به اندازه گیری فشارخون کنید. از 50 سالکی هر سال و در صورتی که در مرز فشارخون بالا (پبش فشارخون بالا) هستید، ضمن این که مواظب رعایت رژیم غذائی و فعالیت بدنی خود هستید، در هر ویزیت پزشک و حداکثر سالانه فشارخون خود را کنترل کنید .



3