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

در سن میانسالی اگر فشار خون بالا ندارید، هر 2 سال یکبار فشارخونتان را اندازه گیری کنید. از 40 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 .

8-در افراد مبتلا به فشارخون بالا، احتمال ابتلاء به دیابت بیشتر است. بنابراین توصیه می شود در این افراد قند خون بطور دوره ای و منظم اندازه گیری و کنترل گردد.

بیمارمبتلا به فشارخون بالا، چه اقداماتی باید انجام دهد؟

فشار خون بالا وضعیتی نیست که بیمار مدتی دارو بخورد و بعد به خاطر 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 به خاطر عوارض احتمالی و یا به بهانه اینکه قرص ها تمام شده قطع نکنید و مرتب طبق دستور پزشک به مصرف دارو ادامه دهید.

**2-**بطور منظم 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.

**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 امیدوار باشید .

**4-**تغییر شیوه زندگی مشکل است. مخصوصا" زمانی که می بینید مدت ها رژیم غذائی را رعایت کردید، ولی تغییری در هدف شما مشاهده نشده است. شکیبائی خود را از دست ندهید و به رژیم غذایی خود پایبند باشید. باید بدانید مشکل شما در یک شب بوجود نیامده است ، پس باید برای مشاهده آثار مثبت تغییر شیوه زندگی، حوصله به خرج دهید..

**5-**وقتی به پزشک مراجعه می کنید چون وقت ملاقات محدود است، بهتر است از قبل برای طرح سوالات خود آماده باشيد. در این خصوص به موارد زیر توجه کنید:

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

4

* بندرت فشار خون بالا همراه با علامت است. اما چون فشار خون بالا یک عامل خطر برای قلب است. هر علامتی که برایتان غیر طبیعی بود مانند درد قفسه سینه، سردرد در ناحبه پس سر، خون دماغ یا تنگی نفس به پزشک مراجعه کنید.
* در مورد سابقه خانوادگی فشار خون بالا ، چربی خون بالا ، سکته مغزی یا دیابت در افراد خانواده اطلاع کسب کنبد .
* نام دارو های خود را ( چه داروهای کاهنده فشارخون و یا داروهای غیر قلبی) یادداشت و یا داروهایی که مصرف می کنید را به همراه داشته باشید تا پزشک از درمانهای قبلی شما مطلع باشد.
	+ در صورت امکان کسی که با شما زندگی می کند و اطلاعاتی از مشکلات شما دارد را همراه خود داشته باشید. تا نکاتی که باید به پزشک بگویید یادآوری کند یا مطالبی که پزشک گفته است را به خاطر بسپارد.
	+ اگر در انجام تغییرات شیوه زندگی مشکلی دارید، از پزشک کمک بگیرید و سعی کنید چیزی را از پزشک پنهان نکنید.
	+ داروهایی کانند والزارتان، لوزارتان، کاپتوپریل و انالاپریل در خان های باردار و خانم هایی که قصد بارداری دارند، نباید مصرف شود.
	+ در صورتی که احتمال دارد مصرف داروهای خود را فراموش کنید می توانید، یادداشتی از نام و زمان مصرف داروهای خود را در جاهایی که بیشتر برخورد می کنید، مانند روی آینه، کابینت و یخچال قرار دهید.

 

555



وزارت بهداشت ،درمان وآموزش پزشکی

نکات مهم برای پیشگیری و کنترل

فشارخون بالا



بسیج ملی کنترل فشارخون



27 اردیبهشت تا 15تیر ماه 1398

معاونت بهداشت

دفتر مدیریت بیمار ی های غیر واگیر

گروه قلب و عروق

**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 اضافه وزن:**افزایش وزن به دلیل ایجاد مقاومت در ورود انسولین حامل گلوکز به سلول و افزایش گلوکز خون ، سبب افزایش فشارخون می شود. هم چنین به علت وقفه تنفسی و افزایش باز جذب سدیم از کلیه ها، سبب افزایش فشارخون می شود.

**کم تحرکی:** فردی که فعالیت بدنی کافی ندارد، احتمال اضافه وزن و چاقی در وی بسیار بیشتر است. کم تحرکی موجب تشدید سفتی و سختی جدار رگ ها و افزایش فشارخون 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 سفتی و سختی جدار شریان ها شده و فشار خون را بالا می برد.

**مصرف زیاد نمک:** خوردن غذا های شور و مواد غذایی حاوی سدیم زیاد (گوشت قرمز) 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.

**مصرف الکل:** مصرف الکل به علت ایجاد سفتی و سختی جدار عروق، موجب بالا رفتن فشار خون می شود.

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

1

**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 شیوه 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 شیوه زندگی نگذارید ارزشمند ترین سرمایه زندگی شما که سلامتی است، آسیب ببیند.

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

**1-غذای سالم بخورید:**

تلاش کنید در سبد غذایی خود مواردی را که در جلوگيري از فشارخون بالا موثرند بگنجانید. این غذا ها شامل میوه ها، سبزیجات، حبوبات و غلات (که همه دارای فیبر غذایی بالا هستند)و هم چنین غذاهای کم چرب هستند. سعی کنید از مواد غذائی دارای پتاسیم بالا استفاده کنید(مانند کشمش،زرد آلو، آرد سویا و سبوس گندم ، گوجه فرنگی، موز، طالبی و پرتقال). از مصرف غذاهای حاوی چربی های اشباع شده(مانند کره ، روغن های جامد، دنبه، چربیهای حیوانی)، پرهیز کنید.لبنیات از نوع کم چرب استفاده شود.

**2- نمک را در غذای خود کم کنید.**

2

از خوردن غذاهای کنسروی بپرهیزید. نمکدان را از سفره غذا حذف کنید. از غذاهائی آماده(فست فود) و فرآوری شده، کمتر استفاده کنید. از خوردن ترشیجات که نمک به آن افزوده شده اجتناب کنید. سعی کنید در طبخ روزانه نمک را کم کنید. میزان نمک مورد نیاز روزانه برای افراد سالم کمتر از 5 گرم(یک قاشق چایخوری) و برای افراد بالای 50 سال و افراد بیمار کمتر از 3 گرم است. باید توجه کرد در بسیاری از مواد غذایی سدیم پنهان وجود دارد. پس باید به بر چسب های هر گونه مواد غذایی کارخانه ای یا بسته بندی یا کنسروی، توجه کرد.

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

اگر اضافه وزن دارید، حتی اگر حدود 2 کیلو گرم وزن کم کنید، در کاهش فشار خون موثر است.

**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. در صورتی که فشارخون شما کنترل شده نیست و یا بیش از 110/180 میلی متر جیوه است، یا عارضه ناشی از فشارخون بالا دارید، با پزشک خود مشورت کنید. از فعالیت هایی که همراه با زور زدن زیاد همراه هستند اجتناب کنید.

**5- سیگار را کنار بگذارید.**

باور داشته باشید که سیگار سلامتی شما را به شدت تهدید می کند. شما فقط به خودتان تعلق ندارید بلکه عضوی از یک خانواده هستید. در حالیکه می دانید سیگار برای سلامتی مضر است ،پس باید در کنار خانواده بودن را به مصرف سیگار ترجیح دهید. بنابراین سعی کنید به توصیه های کارکنان بهداشتی درمانی و پزشکان برای ترک سیگار توجه کنید و آن را بکار بندید یا به مراکز ترک دخانیات مراجعه کنید.

**6- استرس را مدیریت کنید.**

تا جائی که می توانید استرس خود را کاهش دهید و زندگی خود را مدیریت کنید.روشهائی مانند آرام سازی یا مراقبه(ریلکسیشن)، تنفس های عمیق و خواب کافی و فعالیت بدنی منظم می توانند بسیار تاثیر گذار باشند.

3

3