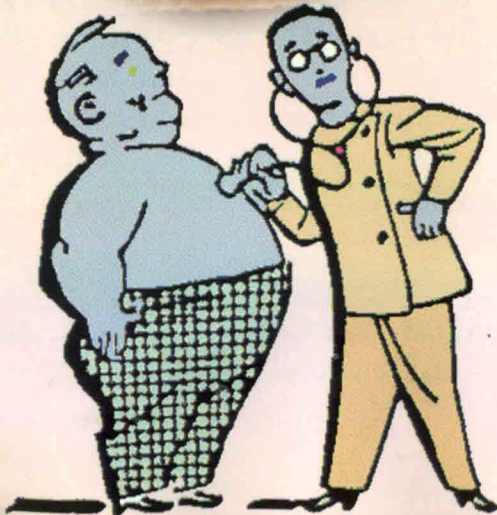


# ممنوع



طرح SHIMSCO

آنچه باید درباره فشار خون بالا بدانیم (۱۷)



## کنترل و مدیریت هیجانهای متعاقب

### انواع استرس ها

استرسها در بسیاری از جوامع وجود دارند و در بسیاری از مواقع نیز حذف کامل آنها امکان پذیر نمی باشد ولی با یادگیری روشهای کنترل احساسات و هیجانات در برخورد و مقابله با منابع ایجاد کننده هیجانها و استرسها، می توان از اثرات سوء استرسها بر بدن جلوگیری کرد.

### درمان های دارویی

در مواردی که با بکارگیری روشهای غیردارویی، همچنان فشار خون بالا کاهش نمی یابد لازم است با نظر پزشک داروهای کنترل کننده فشار خون بالا را مصرف نمود.

میزان فشار خون بالا و عوامل خطر همراه با پرفشاری خون مانند دیابت، چاقی و ..، در تصمیم گیری پزشک برای شروع درمان دارویی تاثیر مهمی دارد.

### کاهش نمک دریافتی

باید از مصرف غذاهای شور خودداری کرد و در حین پختن غذا سر سفره مصرف نمک را کاهش داد. با اضافه کردن موادی مثل سرکه، آب لیمو، گل پر، ادویه، سبزیهای معطر و برخی چاشنی های دیگر به عنوان جایگزین درصدی از نمک، از طعم غذاهای مورد علاقه لذت برد.

## درمان های غیر دارویی

**کاهش وزن:** به ازای هر کیلوگرم کاهش وزن می توان تقریباً ۲/۵-۱/۵ میلیمتر جیوه فشار خون را پائین آورد. **انتخاب الگوی غذایی سالم:** مصرف سبزیها و انواع میوه ها در دو تا سه نوبت در روز، پخت غذا با روش صحیح مثل بخارپز، آب پز و تا حد امکان پرهیز از سرخ کردن غذا می تواند باعث کنترل فشار خون شود. مصرف مواد غذایی مانند موز، پرتقال - هنداونه - کیوی - سیب زمینی - گوجه فرنگی - شیر - حبوبات و دانه های غلات در کاهش فشار خون نقش مهمی دارند. **ورزش:** حداقل ۳۰-۴۵ دقیقه فعالیت ورزشی، سه روز در هفته می تواند به کنترل فشار خون کمک کند.

### دوری از محصولات دخانی

استعمال دخانیات یکی از علل مهم ایجاد کننده فشارخون بالا است حتی در معرض دود سیگار دیگران بودن نیز آثار سوء زیادی بر بدن می گذارد که فشارخون بالا یکی از عوارض فوق است پس در صورتی که مصرف کننده این مواد هستند در اسرع وقت جهت ترک اقدام نمایید و از در معرض دود سیگار دیگران قرار گرفتن هم جداً خودداری کنید.



افزایش فشار خون یکی از بزرگترین معضلات تهدید کننده سلامتی در کشورهای صنعتی است. این بیماری نقش عمده ای در بروز بیماری عروق تغذیه کننده عضله قلب (عروق کرونر) ، نارسایی قلبی و نارسایی کلیوی دارد. با توجه به اینکه فشار خون بدون عارضه در بسیاری از موارد بدون علامت است، بسیاری از افراد مبتلا به این بیماری، از وجود آن بی خبر هستند.

## علائم فشار خون بالا

فشار خون اولیه در ابتدا بدون علامت است ولی ممکن است بیمار از علائم میهمی مثل سردرد در ناحیه پس سر، سرگیجه، تاری و اختلال دید، خستگی زودرس، تپش قلب شکایت کند. علائمی مانند تنگی نفس شبانه و یا دردهای قفسه سینه هنگام فعالیت، خواب آلودگی، اغماء، گیجی و تشنج نیز در مواردی که فشار خون بطور حاد افزایش یافته است دیده می شود. این علائم می تواند ناشی از عوارض فشار خون بالا هم باشد.

تنها راهی که می توان از وجود فشار خون بالا اطمینان یافت اندازه گیری فشار خون به وسیله دستگاه فشار سنج است.

## عوارض فشار خون بالا

فشار خون بالا در صورت عدم کنترل قادر است از راههای مختلف به بدن آسیب برساند

## نارسایی قلب

یکی از آثار عمده آن افزایش بار اضافی بر قلب و سرخرگها می باشد، زیرا قلب مجبور به انجام کاری سخت تر از مقدار طبیعی برای مدت طولانی می باشد، بنابراین به تدریج بزرگ می شود قلبی که اندکی بزرگ شود ممکن است عملکرد طبیعی داشته باشد، ولی اگر به صورت بارز بزرگ شود ممکن است به سختی بتواند نیازهای بدن را پاسخگو باشد که به این وضعیت نارسایی احتقانی قلب می گویند

## تصلب شرایین

هر چه سن افزایش می یابد سرخرگها و شاخه های کوچک تر آنها سخت تر شده و قابلیت اتساع سرخرگها کمتر می شود البته چنین حالتی در همه انسانها ایجاد می شود اما داشتن فشار خون بالا روند پیشرفت این پدیده را تسریع می کند

## سکته مغزی

به علت آسیب وارده به دیواره رگهای تغذیه کننده مغز و احتمال خونریزی و پارگی رگهایی که دچار تصلب هستند، بروز سکته های مغزی در افراد مبتلا به فشار خون بالای کنترل نشده بیشتر است

## سکته قلبی

گرفتگی عروق کرونر و تصلب رگهای تغذیه کننده عضلات قلب، انسداد و عدم خونرسانی به قلب و نهایتا سکته قلبی را فراهم می آورد

## نارسایی کلیه

فشار خون بالا و کنترل نشده با آسیب زدن به دیواره رگهای درون کلیه زمینه نارسایی کلیه را فراهم می آورد.

## اختلال چشمی

عروق ته چشم نیز به علت بالا بودن فشار خون دچار تغییرات ساختمانی می شوند که بعضا موجب خونریزیهای ته چشم و حتی کوری می شود

## گرفتگی عروق کرونر (رگهای تغذیه کننده قلب)

احتمال گرفتگی رگهای کرونر در افراد دارای فشار خون بالا و کنترل نشده سه برابر دیگران است.

## درمان فشار خون بالا

فشارخون بالا بیماری است که معمولا تمام مدت عمر نیاز به درمان دارد. درمان فشار خون بالا باید متناسب با هر بیمار در نظر گرفته شود.

اکثر شیوه های درمانی در مورد فشار خون بالا به صورت ترکیبی از رژیم غذایی، ورزش، کاهش وزن، ترک سیگار و دارو درمانی می باشد.

