

شیوع بیماری فشار خون چقدر است ؟

بیماری پرفشاری خون یکی از مهم ترین مشکلات بهداشتی در تمام کشورها است که در صورت عدم تشخیص و درمان به موقع موجب بروز بیماری های قلبی عروقی می شود که به عنوان دومین عامل مرگ و میر در جهان است. پرفشاری خون از هر سنی ممکن است شروع شود ولی بیشتر از دوره میانسالی یا سالمندی آغاز می شود. پیش بینی می شود تا سال 2025 شیوع فشارخون بالا ۶۰٪ افزایش یافته و به ۱/۵۶ میلیارد نفر برسد.



تعریف فشار خون

نیروی که توسط ضربان قلب و در اثر برخورد خون به جدار شریان بوجود می آید فشار خون نامیده می شود. فشار خون در دو سطح اندازه گیری می شود، یکی در زمانی که قلب منقبض می شود و خون وارد سرخرگ ها می شود (سیستول)، دیگری در زمانی که قلب در حالت استراحت است و در این حالت فشار خون به حداقل مقدار خود می رسد (دیاستول). واحد اندازه گیری فشارخون میلی متر جیوه است. میزان نرمال فشار سیستول ۱۲۰ میلی نتر جیوه و میزان فشار دیاستول حدود ۸۰ میلی متر جیوه است اگر فشار خون ماکزیمم ۱۴۰ میلی متر جیوه و بیشتر و یا فشارخون مینیمم ۹۰ میلیمتر جیوه و بیشتر باشد، بعنوان فشار خون بالا محسوب میشود.

انواع فشار خون در بزرگسالان و علت آن

علت 90 الی 95 درصد فشار خون بالا در افراد مبتلا ناشناخته است که به این نوع فشار خون بالای اولیه گفته می شود. اگر فشار خون در زمینه بیماریهای دیگر مثل بیماریهای کلیوی- قلبی- غده آدرنال

یا مصرف قرص های ضد بارداری باشد به آن فشار خون ثانویه گفته می شود.

افرادی که یکی از شرایط زیر را داشته باشند، جزء افراد در معرض خطر ابتلاء به فشارخون بالا محسوب می شوند:

- سابقه فامیلی
- جنس: شیوع فشار خون بالا در مردان
- سن: با افزایش سن خطر بیشتر میشود
- افزایش چربی خون
- مصرف دخانیات: باعث گرفتگی و سختی جدار رگها
- چاقی
- بیماری دیابت
- نداشتن فعالیت جسمانی
- مصرف زیاد نمک
- فشارهای روحی و عصبی



علائم و نشانه های فشار خون

برخی افراد مبتلا به فشار خون بالا، دارای علائمی نظیر سردرد به ویژه در پشت سر و در هنگام صبح و همچنین احساس سبکی سر، تهوع، وزوز گوش بصورت همهمه یا سوت کشیدن، تاری دید یا غش کردن می باشند.

عوارض فشارخون بالا

فشارخون بالا عامل مهم بیماری عروق کرونر قلب و ایسکمی قلبی و نیز سکتة مغزی خونریزی دهنده و کم بینایی در اثر پارگی چشم می

باشد و ارتباط مثبت و مستمر با آنها دارد. از دیگرعوارض فشارخون بالا نارسایی قلبی، بیماری عروق محیطی، خونریزی ته چشم است.



پیشگیری از ابتلا به فشار خون بالا

- کم کردن وزن و رساندن آن به حد مطلوب
- کاهش چربی غذا
- محدود کردن مصرف زرده تخم مرغ به 3 عدد در هفته
- محدود کردن مصرف دل و قلوه، کله پاچه و مغز
- جایگزینی روش کباب کردن، آب پز کردن یا بخار پز کردن، و از فر یا تنور به جای سرخ کردن موادغذایی
- کم کردن مصرف نمک.
- استفاده بیشتر از حبوبات(عدس، نخود، و لوبیا)
- محدودیت مصرف مواد قندی مانند قند و شکر، بستنی، شیرینی و نیز مصرف مواد نشاسته ای مانند نان، برنج، سیب زمینی و ماکارونی
- توصیه به رژیم غذایی حاوی میوه و سبزیجات فراوان و غذاهای حاوی پتاسیم مانند دانه های سبوس دار و خشکبار، پتاسیم از فشار خون بالا جلوگیری می کند

پیشگیری از ابتلا به فشار خون بالا

- مصرف میوه جات تازه بویژه زردآلو، موز، گیلان،طالبی، کیوی، انبه،



دانشگاه علوم پزشکی تهران
مرکز طبی کودکان
قطب علمی اطفال کشور

راهنمای کارکنان بهداشتی در مورد

فشار خون

بیماری فشار خون گاه "قاتل بی صدا" نامیده می شود؛ چرا که تا مراحل انتهایی اغلب هیچ علامتی ندارد. پرفشاری خون معمولاً بدون علامت است تشخیص آن معمولاً از طریق آزمایش، یا در حین درمان یک بیماری دیگر صورت می گیرد.



تنظیم کننده: واحد آموزش دفتر پرستاری

دی ماه ۱۳۹۵

از چه غذاهایی باید پرهیز کرد

از سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، برگرها و سایر فرآورده های گوشتی به علت دارا بودن مقادیر بالای سدیم باید پرهیز کرد. سبزی های کنسرو شده در آب نمک، زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات شور نیز نباید مصرف شوند. ماهی دودی یا کنسرو شده و تن ماهی سرشار از سدیم هستند. سس ها، سوپ ها، قرص های گوشت، کنسرو لوبیا و سایر غذاهای آماده مصرف می تواند سبب تشدید بیماری شود. مصرف الکل با فشار خون بالا ارتباط نزدیک داشته و می تواند سبب تشدید بیماری شود. در طبخ به جای کره و روغن نباتی جامد بهتر است از روغن زیتون، ذرت، سویا و کانولا استفاده کرد. مواد حاوی کافئین از قبیل قهوه، چای، نوشابه های کولا و شکلات، سبب افزایش فشارخون می شوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند.



منابع:

سالمی، صدیقه، محمد علیها. ژاله، پرستاری داخلی جراحی قلب و عروق، نشر جامعه نگر، ویرایش دوازدهم، 1390

سماوات ط. دستورالعمل کشوری پیشگیری و کنترل بیماری پرفشاری خون. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، تهران، سال 1390

تهران، انتهای بلوار کشاورز، خیابان دکتر قریب، جنب بیمارستان امام

خمینی(ره)، پلاک ۶۲، مرکز طبی کودکان. تلفن: ۰۲۱۶۱۴۷۵

وب سایت بیمارستان: آموزش به بیمار مرکزطبی

<http://chmc.tums.ac.ir>

شلیل، پرتغال، هلو، تشمک و نارنگی حاوی پتاسیم بالایی هستند. دانه کنجد و سبزی های برگ سبز، منابع کم سدیم و تامین کننده کلسیم هستند. سیر نیز به کاهش فشار خون کمک می کند.

- از مصرف مشروبات الکلی و دخانیات پرهیزید.
- فعالیت های بدنی و ورزش مستمر انجام شود.
- ساده ترین و عملی ترین ورزش نیم ساعت پیاده روی در روز است.
- اگر سابقه خانوادگی فشار خون بالا وجود داشته باشد، فشار خون باید حداقل سالی دو بار کنترل شود.
- اگر باردار هستید، مرتب برای انجام مراقبت های دوره بارداری مراجعه کنید تا ضمن انجام سایر مراقبت ها فشارخون شما نیز به موقع کنترل شود.
- اگر از قرص های ضد بارداری حاوی استروژن استفاده می کنید یا تحت هورمون درمانی هستید، فشار خون تان را به طور منظم کنترل کنید.



لازم است افراد سالم حداقل سالی یکبار فشارخون خود را اندازه گیری کنند زیرا فشار خون بالا در اغلب موارد فاقد هر گونه علامتی می باشد. افراد دارای فشار خون بالا لازم است زیر نظر پزشک معالج خود، به طور منظم فشارخون خود را اندازه گیری کرده و هر 6 ماه یکبار آزمایش چربی، قند، اوره، اسید اوریک خون و آزمایش کامل ادرار را انجام دهند