

فشار خون چیست؟

فشار خون نیرویی است که خون به رگ‌های خونی وارد می‌کند. این فشار، خون را از قلب به اعضای بدن از جمله مغز، کلیه‌ها، معده و.... می‌رساند.

فشار خون بالا چیست؟

ابتلا به فشارخون بالا، زمانی تایید می‌شود که چندین بار فشار خون فرد بالا باشد. در حقیقت در اغلب بزرگسالان وقتی فشارخون سیستول (شماره بالایی) ۱۴۰ یا بیشتر و فشارخون دیاستول (شماره پایینی) ۹۰ یا بیشتر باشد، می‌گوییم که فرد به بیماری فشار خون بالا مبتلا است.

اگر فشارخون بالا درمان نشود به قسمت‌های مهم بدن شما آسیب می‌رساند، این آسیب می‌تواند باعث حمله قلبی، سکته مغزی و نارسایی کلیه شود.

فشار خون بالا چه علائمی دارد؟

ممکن است فرد هیچ علامت واضحی از فشارخون بالا نداشته باشد.

این بیماری می‌تواند برای سالها بی‌سر و صدا وجود داشته باشد بدون آن که هیچ‌گونه علائمی را در شخص مبتلا بروز دهد.

درمان فشار خون چیست؟

فشارخون بالا ریشه‌کن نمی‌شود اما به خوبی قابل کنترل می‌باشد.

برای جلوگیری از ابتلا به فشار خون و کنترل فشار خون به

توصیه‌های زیر توجه کنید:

❖ اگر اضافه وزن دارید وزن خود را کم کنید.



❖ از نوشیدن مشروبات الکلی بپرهیزید.

❖ اگر سیگاری هستید، ترک کنید یا میزان مصرف آن را کم کنید. سیگار و فشار خون بالا، خطر ابتلای شما به عوارضی مثل حملات قلبی و سکته‌های مغزی را افزایش می‌دهند. بنابراین بازم به شما توصیه می‌کنیم که اگر سیگاری هستید، در این مورد تجدید نظر کنید.

❖ لازم است افراد سالم حداقل سالی یک بار، فشار خون خود را اندازه‌گیری نمایند. افراد مبتلا به پرفشاری خون نیز، زیر نظر پزشک معالج خود بطور منظم، فشار خون خود را اندازه‌گیری نمایند. با فراگرفتن روش اندازه‌گیری فشار خون، می‌توان از تغییرات آن به موقع باخبر شد و به پزشک مراجعه نمود.

❖ از استرس بپرهیزید، زیرا یکی از عوامل بالا بردن فشار خون که بسیار سریع هم عمل می‌کند، استرس و عصبانیت است.

❖ هر روز زمانی را برای استراحت در نظر بگیرید و به خاطر داشته باشید حتی اگر عادت به خوابیدن در میانه‌ی روز ندارید، برای دقایقی چشم‌ها را روی هم گذاشته و به استراحت پردازید.

❖ ورزش‌هایی مثل: پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری ورزش‌های مناسبی برای پایین آوردن فشار خون به شمار می‌آیند. بنابراین حداقل ۳ بار در هفته و هر بار حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کنید.

توصیه‌های غذایی جهت پیشگیری و درمان پرفشاری خون:

۱. همه‌ی سبزی‌جات و میوه‌ها بسیار ارزشمند می‌باشند ولی در میان میوه‌ها، سیب، پرتقال، گریپ فروت، آلو، انگور موز، انجیر، هلو، زردآلو و در بین انواع سبزی‌جات، مصرف سبزیجات دارای برگ سبز، کرفس، هویج، گوجه فرنگی، سیر، کدوسبزو قارچ در کاهش فشار خون بالا بسیار مؤثر می‌باشد.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
معاونت درمان - مدیریت امور پرستاری

چگونه فشار خون را کنترل کنیم؟



۶. چای، قهوه و شکلات را بسیار محدود کنید و تا ۱ ساعت پس از صرف غذا چای ننوشید.
۷. از مصرف نمک و غذاهای پُر ادویه بپرهیزید. به جای نمک می توانید از سبزیجات تازه یا خشک، ادویهجات مفید (زردچوبه- دارچین و...)، پودر سیر، پیاز و آب لیموی تازه استفاده کنید.
۸. مصرف گوشت قرمز و گوشت مرغ را کاهش دهید و به جای آنها ماهی به صورت کباب شده، یا بخارپز استفاده کنید.
۹. مصرف سیر و پیاز را در تهیه مواد خوراکی و یا به صورت خام، مثلاً نصف پیاز در روز و یک حبه سیررنده شده در هر وعده غذایی افزایش دهید.
۱۰. موادی مثل کره، خامه، مارگارین، دنبه، سسها و روغنهای جامد را از برنامه ی غذایی حذف کرده و به جای آنها از روغن زیتون، روغنهای گیاهی مایع و روغن ماهی استفاده کنید.
۱۲. مغزها و دانههای گیاهی مثل گردو حاوی مواد مغذی بی شماری هستند، می توانید از آنها در رژیم غذایی روزانه بهره ببرید.

امید است با راهکارهای تغذیه ای ارائه شده، گامی مؤثر در جهت کاهش فشار خون بردارید.

۲. مصرف فرآوردههای لبنی کم چرب، مثل شیر و ماست را افزایش دهید.



۳. مصرف نانها و مواد کربوهیدراتی تهیه شده از آردهای سفید و بدون سبوس (تصفیه شده) را به حداقل برسانید و از نانهای سبوسدار به خصوص حاوی سبوس جودوسر مثل نان سنگگ استفاده کنید.
۴. مصرف قند و شکر و سایر فرآوردههای تهیه شده از آنها مثل نوشابهها، مربا، ژله، شکلات، کیک و شیرینی را محدود یا حذف کنید.
۵. از مصرف مواد حاوی افزودنیها و غذاهایی که حاوی مقدار زیادی نمک و ادویه هستند، مثل انواع سوسیس و کالباس، غذاهای کنسروی، شور، ترشی و چاشنیهای کارخانه ای جداً خودداری کنید.

