

### چگونه از ابتلا به بیماری فشار خون بالا پیشگیری کنیم؟



بیماری فشار خون بالا: عبارت است از افزایش فشار وارده از جریان خون به دیواره رگ های خونی. فشار خون بالا گاهی (قاتل بی صدا) نامیده می شود، چرا که تا مراحل انتهایی اغلب هیچ علامتی ندارد.

#### عوامل مستعد کننده یا تشدید کننده بیماری فشار خون و عوارض آن

- ❖ چاقی و اضافه وزن، سیگار کشیدن، مصرف الکل ، رژیم غذایی حاوی نمک یا چربی اشباع شده زیاد، عدم مصرف میوه و سبزی ، کم تحرکی و نداشتن فعالیت بدنی کافی ، استرس و عوامل ژنتیکی
- ❖ اگر یکی از والدین و یا هر دو دچار فشار خون بالا باشند، خطر ابتلای فرد به فشار خون بیشتر است.
- ❖ سابقه خانوادگی فشار خون بالا، سکته مغزی و حمله قلبی نیز احتمال ابتلا را افزایش می دهد.



## عوامل موثر در تغییرات فشار خون در طول روز:

- در طول خواب فشار خون کاهش می یابد.
- تعداد تنفس و ضربان قلب در میزان فشار خون تاثیر دارد.
- فعالیت فکری و جسمی ممکن است در فشار خون موثر باشد.
- در طول شب فشار خون در افراد سالخورده و بیماران مبتلا به دیابت کمتر است.
- سیگار فشار خون را به طور موقت افزایش می دهد.
- مصرف سیگار، الکل و قهوه باعث افزایش فشار خون می شود.
- پر بودن مثانه در فشار خون موثر است.
- کم خوابی و فشار عصبی فشار خون را افزایش می دهد.
- عوامل محیطی مانند دما و سر و صدا بر میزان فشار خون موثر هستند.



## توصیه هایی برای تحت کنترل قرار دادن فشار خون

۱. وزن خود را کاهش دهید و مراقب اندازه دور کمر خود باشید: هر چه وزن افزایش یابد فشار خون هم افزایش می یابد. حتی کاهش وزنی در حدود ۴/۵ کیلوگرم، می تواند به کاهش فشار خون شما کمک کند. به جز میزان وزن باید حواستان به اندازه دور کمرتان هم باشد. هر چه اندازه دور کمرتان بیشتر شود خطر افزایش فشار خون هم بیشتر می شود.

مردان آسایی با دور کمر بالای ۹۰ سانتی متر

زنان آسیایی با دور کمر بالای ۸۰ سانتی متر

پنج درصد از وزنشان را کم کنید.

مطالعات نشان داده اند تنها ۵ تا ۱۰ درصد کاستن از وزن اضافی، برای کاهش چشمگیر خطر دیابت، کلسترول بالا، فشار خون، بیماری های قلبی و غیره کافی می باشد.

۲. مرتب ورزش کنید.

فعالیت فیزیکی مرتب یعنی حداقل ۳۰-۶۰ دقیقه فعالیت در بیشتر روزهای هفته می تواند فشار خون شما را ۴-۹ میلی متر جیوه پایین تر بیاورد. ابتدا از ۱۵ دقیقه شروع کنید.

بیشتر دستورات عمل های بین المللی یا ملی توصیه می کنند حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته ورزش با شدت متوسط انجام دهید. این یعنی ۳۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط، ۵ بار در هفته .

حتی اگر مبتلا به فشار خون بالا شده اید درباره طراحی یک برنامه ورزشی مناسب با پزشک خود مشورت کنید تا محدودیت های فعالیت های خود را بشناسید.

در فضای باز پیاده روی کنید. پیاده روی تند به شما کمک می کند که فشار خون را پایین بیاورید. اگر این اقدام به طور صحیح انجام شود، قلب می تواند به طور موثرتری از اکسیژن استفاده کند.

۳. رژیم غذایی ضد فشار خون داشته باشد: رژیم غذایی ای که شامل غلات کامل، میوه جات، سبزیجات بیشتر و لبنیات کم چرب و چربی های اشباع شده و کلسترول کمتر

این رژیم می تواند فشار خون شما را تا ۱۴ میلی متر جیوه پایین بیاورد. به این برنامه غذایی رژیم ضد فشار خون یا (DASH) گفته می شود.



**فشار خون را جدی بگیریم!**

## پیشگیری از فشار خون بالا

۱. مواد خوراکی سرشار از پتاسیم مصرف کنید.

شاید تاکنون از تأثیرات منفی سدیم (نمک) روی فشارخون شنیده باشید. پتاسیم یک ماده معدنی ضروری برای مقابله با تأثیرات بد سدیم است. میوه ها و سبزیجات غنی از پتاسیم هستند، همچنین، از جمله سبزیجات سبز تیره خصوصاً کلم، کلم بروکلی، کاهوی سبز تیره، گوجه فرنگی، پرتقال، موز، کشمش و کیوی.

۲. غذاهای حاوی کلسیم بالا مصرف کنید.

کلسیم یک ماده معدنی است که در استخوانها و دندان ها وجود دارد و کمبود آن موجب پوکی استخوان می شود. کمبود کلسیم موجب افزایش فشار خون و در نتیجه ابتلا به بیماری های قلبی عروقی می شود.

کلسیم در شیر، ماست، پنیر و کشک وجود دارد. مطالعات انجام شده نشان داده است در جوامعی که منابع غذایی کلسیم مثل شیر و لبنیات به میزان توصیه شده مصرف می شود، شیوع فشار خون بالا کمتر است.

۳. مصرف غذاهای حاوی منیزیم مصرف کنید: منابع منیزیم: انواع سبزی با برگ سبز تیره، مغزها، حبوبات، نان و غلات سبوس دار

۴. سدیم مصرفی خود را کاهش دهید:

حتی اگر در خانواده تان سابقه ابتلا به فشار خون بالا را ندارید، کاهش مصرف نمک می تواند تأثیر بسیار زیادی روی سلامت شما داشته باشد. با کمی کاهش نمک مصرفی خود، می توانید فشار خون را تا ۱۵ میلی متر جیوه پایین بیاورید.

هر یک از گیان معطر دارای ترکیبات موثری برای پایین آوردن فشار خون هستند. سرکه کم نیز می تواند چاشنی خوبی برای مزه دار کردن غذا باشد.

مصرف نکردن و یا محدود کردن مواد غذایی آماده ی پرنمک مانند، فست فود، سوسیس، ناگت مرغ منجمد، کالباس، ترشیجات و چیپس، غذای فرآوری شده و غذاهای کنسروی و غذاهای آماده و ...

برای کاهش سدیم مصرفی خود از این نکات کمک بگیرید:

- ✓ بررسی کنید که در طول روز چقدر نمک در خوراکی ها و نوشیدنی های مصرفی شما وجود دارد.
- ✓ موقع خرید برچسب های غذایی را بخوانید و در صورت امکان محصولات مشابهی را انتخاب کنید که نمک کمتری داشته باشند.

✓ غذاهای فرآوری شده را کمتر استفاده کنید. چیپس آماده، سس ها، سوسیس، کالباس و گوشت های فرآوری شده، غذاهای کنسروی و یخ زده که حاوی مقدار زیادی سدیم هستند.

✓ نمک به غذا اضافه نکنید. یک قاشق چای خوری معمولی ۲۳۰۰ میلی گرم سدیم دارد.

از ادویه و گیاهان معطر استفاده کنید و عطر و طعم های جدید به غذا اضافه کنید تا بتوانید نمک کمتری استفاده نمایید.

✓ کار را برای خودتان سخت نکنید. اگر ذائقه شما به شوری عادت کرده و نمی توانید نمک را بلافاصله کنار بگذارید سخت گیر نباشد. می توانید نمک مصرفی را به آرامی و به تدریج کم کنید. با این کار پرزهای چشایی زبان و کام به مرور سازگار می شوند و شما تغییر شدیدی را احساس نخواهید کرد.

✓ سدیم کمتر و فیبر بیشتر مصرف کنید. دهه ها تحقیق نشان داده، رژیم های غذایی که سدیم کم، فیبر بالا و پتاسیم و منیزیم زیاد دارند، به پیشگیری از فشار خون بالا یا کاهش آن کمک می کنند. رژیم غذایی ضد فشار خون برای پیشگیری از سکنه مغزی ( که به دلیل فشار خون بالا می تواند باشد) نیز توصیه می شود.

آلو از افزایش فشار خون، بروز بیماری های قلبی و عروقی، سرطان و بیماری های

گوارشی پیشگیری می کند و به عنوان منبعی غنی از پتاسیم در کاهش فشار خون

بالا موثر است.

جوانه گندم به دلیل داشتن پتاسیم و منیزیم زیاد باعث کاهش فشار خون بالا می

شود. پتاسیم و منیزیم برخلاف سدیم در کاهش فشار خون موثرند.

۵. از ترکیبات تنباکو و سیگار اجتناب کنید: به غیر از همه خطراتی که برای سیگار و تنباکو شناخته شده،

نیکوتین موجود در آنها فشار خون را حداقل تا یک ساعت پس از مصرف بالا نگه می دارد.

بنابراین کسانی که در طول روز چند بار سیگار می کشند فشار خونشان دائماً بالا می ماند. به علاوه شما باید از افراد سیگاری هم اجتناب کنید. در معرض سیگار دیگران بودن شما را در خطر فشار خون بالا و بیماری های قلبی قرار می دهد.

۶. مراقبت کافئین باشید...

هنوز در مورد تاثیر کافئین بر فشار خون بحث و نظرهای متفاوتی وجود دارد. البته چه حساس باشید یا نباشید. پزشکان توصیه می کنند که کافئین مصرفی بیشتر از ۲۰۰ میلی گرم در روز یعنی بیش از حدود دو فنجان قهوه نباشد.

۷. استرس خود را کم کنید:

اضطراب و استرس می تواند فشار خون را موقتاً افزایش دهد. مدت زمانی را به فکر کردن درباره اینکه چه چیز موجب ایجاد استرس و اضطراب در شما می شود کنار بگذارید و باید به دنبال راهی برای کاهش و حذف اضطراب و استرس ناشی از این مشکلات باشید.

اگر موفق به حذف آنها نشدید نگران نباشید. تمرینات تنفس عمیق، یوگا، مدیتیشن، و ماساژ را امتحان کنید. نفس عمیق بکشید. تمرین تنفس آرام می تواند در این خصوص روی شما تاثیر شگفت انگیزی داشته باشد. این روشها به شما کمک می کنند که به میزان قابل ملاحظه ای استرس خود را کاهش دهید و فشار خونتان را نیز کنترل کنید.

سعی کنید این روش را ۱۰ دقیقه صبح و ۱۰ دقیقه شب انجام دهید. نفس عمیق خود را به درون برده و سپس خارج کنید. اگر می توانید گاهی اوقات به کلاس یوگا بروید تا این روشها را بهتر یاد بگیرید.

ساعات کاری تان را کم کرده و استراحت نمایید. کاهش ساعتی که در اداره می گذرانید، می تواند به کاهش فشار خون کمک کند. کار بیش از حد و طولانی مدت، زمان ورزش و تغذیه سالم را از شما می گیرد. اگر نتیجه نگرفتید حتماً با یک متخصص برای رفع اضطراب و استرس خود مشورت بگیرید.

۸. اجتماعی باشید و از خانواده و دوستان خود کمک و حمایت بگیرید.

حمایت دوستان و خانواده، سلامت شما را افزایش می دهد. افراد منزوی، استرس بیشتر و سلامتی کمتری دارند. دیگران می توانند شما را تشویق کنند و یا در انجام برنامه هایی که دارید همراهِتان کنند. از میزان فشار خون خود مطلع باشید و ویزیت های مرتب داشته باشید.

ممکن است هر سه ماه تا شش ماه و یا ماهانه ویزیت شوید. اگر سردرد، سرگیجه، تپش قلب، تنگی نفس یا علامت دیگری داشتید سریعتر به پزشک مراجعه کنید. در مواردی که فشار خون بسیار بالا باشد یعنی فشار خون سیستولیک بالاتر از ۱۷۵ و یا دیاستولیک بالای ۹۵ این مورد اورژانس فشار خون است، باید فوراً به بیمارستان مراجعه کرد و احتمال بستری شدن نیز هست. اندازه گیری مرتب فشار خون و داشتن ویزیت‌های منظم شما را از خطرات احتمال حفظ خواهد کرد.

بهترین کار این است که نحوه اندازه گیری فشار خون خود در خانه را یاد بگیرید و از میزان فشار خون خود مطلع باشید. در این مورد با پزشک خود مشورت کنید تا راه مناسبی را به شما پیشنهاد کند.

بهتر است برنامه مرتبی برای ویزیت پزشک داشته باشید.

واحد آموزش همگانی

