

## فشار خون بالا (پرفشاری خون) چیست؟

فشار خون میزان نیرویی است که به جدار سرخرگها وارد می شود تا خون در سراسر بدن گردش پیدا کند. فشار خون شامل :  
الف) فشار خون سیستولیک یا ماکزیمم: زمانی است که قلب میزند.

ب) فشار خون دیاستولیک یا می نیمم: زمانی است که قلب شل می شود .

هرگاه در ۳ نوبت متفاوت در حالت استراحت کامل فشار خون سیستول بیش از ۱۴۰ میلی متر جیوه و فشار خون دیاستول بیش از ۹۰ میلی متر جیوه باشد فرد دارای هیپرتانسیون است که خود براساس شدت شامل موارد زیر می باشد:

۱- خفیف ( مرحله اول ) : ۱۴۰/۹۰

۲- متوسط (مرحله دوم) : ۱۶۰/۱۰۰

۳- شدید ( مرحله سوم ) : ۱۸۰/۱۱۰

در صورتی که فشارخون فرد در محدوده ۸۹- ۱۳۹ /۸۰- ۱۲۰ باشد به عنوان پیش فشارخون بالا طبقه بندی میشود.



فشارخون بالا دو نوع اولیه و ثانویه دارد. در نوع اولیه که ۹۵٪ بیماران فشارخونی را شامل می شود علت بروز فشارخون بالا مشخص نیست و عوامل خطری مانند سن بالا، جنس مرد، نژاد، اختلال چربی خون، استعمال دخانیات، الکل، مصرف زیاد نمک، چاقی، دیابت و سابقه خانوادگی در بروز آن دخالت دارند. در نوع ثانویه تقریباً " علت تمام انواع فشارخون ثانویه تغییر در ترشح هورمون ها و یا کارکرد کلیه ها است. این نوع فشارخون بالا با درمان به موقع بیماریهای زمینه ای، به مقدار طبیعی قابل برگشت است.

## چه کسانی در معرض خطر بیشتری قرار دارند؟

- افراد دارای اعضای خانواده نزدیک مبتلا به فشار خون بالا
- استعمال دخانیات و الکل
- افراد دارای اضافه وزن و چاق
- افراد فاقد فعالیت جسمانی
- افرادی که نمک زیادی مصرف می کنند.
- افراد مبتلا به دیابت یا بیماری قند خون، نقرس و بیماری کلیوی
- زنان حامله
- زنانی که قرص ضد حاملگی مصرف می کنند، چاق هستند ، در طول حاملگی فشار خونشان بالا بوده است ، سابقه خانوادگی از پرفشاری خون داشته یا دچار بیماری خفیف کلیوی می باشند.
- جنس مرد

## علائم فشار خون بالا

اکثر افراد مبتلا به فشار خون بالا علائمی ندارند. به همین دلیل به این بیماری «قاتل خاموش می گویند» معاینات منظم بسیار مهم هستند .  
علائم احتمالی عبارتند از :

۱. تنگی نفس
۲. خون دماغ بدون علت مشخص
۳. سردرد
۴. سرگیجه
۵. تاری دید
۶. طپش قلب
۷. خستگی زودرس
۸. درد قفسه سینه
۹. ادرار کردن بیش از یکبار در طول شب

توجه: تنها راه پی بردن به مقدار فشار خون هر فرد اندازه گیری فشار خون است.

## عوارض فشار خون بالای کنترل نشده

فشارخون بالا عامل مهم بیماری عروق کرونر قلب و ایسکمی قلبی و نیز سکتة مغزی خونریزی دهنده می باشد و ارتباط مثبت و مستمر با آنها دارد. از دیگر عوارض فشارخون بالا نارسایی قلبی، بیماری عروق محیطی، خونریزی ته چشم است.

هرگز نمکدان سر سفره نگذارید.

نام خدا

پارسان دکترا جادی بادشهر

## سرفشاری خون



با سگر از خانم دکتر انعام زاده (متخصص قلب)

تدوین کننده :

معصومه عبداللهی - سوپروایزر آموزشی

بازنگری: اردیبهشت ۹۹

- از غذاهای سرشار از امگا ۳ مثل دانه های روغنی ( آجیل ، سویا و... ماهی و سایر فرآورده های دریایی استفاده کنید.
- از فیبرهای قابل حل که به کاهش کلسترول خون کمک میکنند (مانند لوبیا ، جو دو سر ، نخود ، مرکبات و پوست سیب و ...) استفاده کنید.
- از فیبرهای غیر قابل حل که در نان و غلات سبوس دار ، کلم و هویج وجود دارد استفاده کنید.
- مصرف نوشیدنیهای قندی و شیرینیجات را به دلیل کالری بالا محدود کنید.
- روزانه ۸ لیوان آب (۲ لیتر) استفاده کنید. (در صورتی که نارسایی قلبی یا کلیوی نداشته باشید)

میوه های حاوی پتاسیم بالا: موز، زردآلو، انجیر، گریپ فروت، هلو، انگور ، آلو و خربزه

سبزیجات حاوی پتاسیم بالا: سیب زمینی، سیر، کلم بروکلی، کدو سبز، قارچ ، گوجه فرنگی و سبزی ها

منابع خوب ویتامین ث: مرکبات، توت ها و سبزی های دارای برگ سبز

منابع حاوی کلسیم بالا: لبنیات کم چرب مانند شیر و ماست ، مرکبات، توت ها، سبزی های دارای برگ سبز و دانه کنجد

انواع آجیل و مغزها، حبوبات، نان و غلات سبوس دار سرشار از منیزیم هستند.

## روش های پیشگیری از فشار خون بالا

- اگر چاق هستید وزن خود را کاهش دهید.
- غذاهای سالم تر حاوی مقادیر پایین چربی اشباع ، چربی ترانس ، کلسترول و نمک استفاده کنید. ( شیر پرچرب ، روغن حیوانی ، گوشت قرمز پرچرب و روغن نباتی را از وعده های غذایی خود حذف کنید و از روغن زیتون و روغن کانولا و کره گیاهی مایع استفاده کنید)
- دست کم ۳۰-۴۵ دقیقه ۳-۵ بار در هفته پیاده روی که باعث افزایش ضربان قلب و تعریق شود داشته باشید.
- داروهای خود را درست طبق دستور پزشک مصرف کنید.
- بدانید که سطح فشار خون شما باید در چه حدی حفظ شود و سعی کنید که سطح فشار خونتان در این سطح حفظ شود.
- برچسب های غذایی را بخوانید و غذاهای کم نمک تر انتخاب کنید.
- سعی کنید مصرف غذاهای فرآوری شده و غذاهای سریع آماده یا فوری مانند شیرینی ، غلات فرآوری شده صبحانه ، نان های فانتزی ، کیک ، کلوچه ، سوسیس ، کالباس ، همبرگر ، پنیر شور و پیتزا را محدود کنید.
- مصرف میوه جات ، سبزیجات و لبنیات سرشار از پتاسیم ، کلسیم و ویتامین ث استفاده کنید.
- انواع دانه ها و آجیل را به شکل طبیعی و خام مصرف کنید.