



فشار خون










فشارفون چیست؟

نیرویی که جریان خون بر دیواره رگ ها وارد می کند فشارخون نامیده می شود. امروزه از هر ۱۰ نفر، ۳ نفر مبتلا به فشارخون بالا هستند و با توجه به عوارض خطرناک فشارخون بالا، باید به آن توجه جدی شود. فشارخون از ۲ جزء تشکیل شده است که با ۲ عدد نمایش داده می شود. عدد اول یا بالاتر، فشار سیستولیک است که فشار وارد بر سرخرگ ها را در حالت انقباض قلب نشان می دهد و عدد دوم یا پایین تر، فشار دیاستولیک است که همین فشار را در فاصله بین دو انقباض قلب نشان می دهد. وقتی میگوییم فشارخون کسی ۱۲ روی ۸ است، در واقع فشار سیستولیک او ۱۲۰ میلیمتر جیوه و فشار دیاستولیک او ۸۰ میلیمتر جیوه است.

درجه بندی فشارخون	فشارخون سیستولی (عدد بزرگ)	فشار دیاستولی (عدد کوچک تر)
فشارخون طبیعی	کمتر از ۱۲۰	کمتر از ۸۰
مرحله پیش فشارخون	بین ۱۲۰ تا ۱۳۹	بین ۸۰ تا ۸۹
فشارخون بالا	بالاتر از ۱۴۰	بالاتر از ۹۰

 در صورت فشارخون بالاتر از ۱۴۰ روی ۹۰ به پزشک مراجعه کنید.

شرایط صحیح اندازه گیری فشارفون چیست؟

-  از مصرف قهوه و چای، استعمال دخانیات و فعالیت بدنی حداقل ۳۰ دقیقه قبل از اندازه گیری فشارخون اجتناب شود.
-  ۵ دقیقه قبل از اندازه گیری فشارخون در حالت آرامش بنشینید.
-  در زمان بررسی فشارخون، عقربه اندازه گیری دستگاه هم سطح قلب باشد.
-  کاف فشارخون خیلی شل و خیلی سفت بسته نشود.
-  هنگام اندازه گیری فشارخون در صورت امکان روی صندلی بنشینید، به پشتی صندلی تکیه داده و هر دو کف پا روی زمین باشند.

دلایل ایجاد فشارفون بالا چیست؟

علل ژنتیکی، مشکلات کلیوی، بیماری های قلبی، مشکلات هورمونی و غددی (مانند دیابت و ...)، دلایل عصبی، بعضی از داروها



چه عواملی افراد را مستعد فشارخون بالا می سازند؟

- ✓ مصرف سیگار و الکل
- ✓ چاقی
- ✓ سابقه فامیلی
- ✓ افزایش سن
- ✓ استرس و اضطراب
- ✓ سبک نادرست زندگی (عدم فعالیت بدنی، مصرف بیش از حد نمک و ...)
- ✓ چربی خون بالا

فشارخون بالا چه علائمی در بدن ایجاد می کند؟

اکثر موارد پرفشاری خون علامتی ندارند و به همین خاطر "قاتل خاموش" نامیده میشود. در بعضی افراد دارای فشار خون بالا، علائمی مانند سردرد، خون دماغ شدن، گیجی و تپش قلب ایجاد می شود.

عوارض فشارخون بالا چیست؟

مشکلات کلیوی، مشکلات قلبی - عروقی، سکته مغزی، آسیب به چشم و ... از عوارض فشارخون بالاست.

چگونه از فشارخون بالا پیشگیری کنیم؟

عادات مفید

- افزایش فعالیت بدنی (برای مثال هر روز انجام ۳۰ دقیقه پیاده روی تند)
- استفاده بیشتر از میوه ها و به ویژه پرتقال، موز، آلبالو، شاه توت و زردآلو
- استفاده بیشتر از سبزیجات به ویژه کاهو، اسفناج، پیاز، سیر، هویج و سیب زمینی
- اضافه کردن غلات سبوس دار به مواد غذایی (مانند نان سبوس دار، جو کامل، جو دو سر، کندم کامل، ماکارونی سبوس دار و ...)
- مصرف روغن زیتون، کنجد و کلزا به جای روغن جامد، کره حیوانی و مارگارین
- مصرف لبنیات کم چرب
- ترک
- استفاده از آجیل های خام و بی نمک (پسته، بادام، بادام زمینی، فندق) به عنوان میان وعده
- گنجاندن ماهی در برناکه غذایی



- مصرف بیشتر گوشت پرندگان (بوقلمون، مرغ، بلدرچین و ...)
- استفاده بیشتر از حبوبات (لوبیا، عدس، سویا و ...)

عادات مضر

- مصرف بیش از حد نمک (مصرف بیش از نصف قاشق چایخوری نمک در روز برای هر فرد)
- استعمال دخانیات و مصرف الکل
- پرخوری و درهمخوری (مصرف غذاهای مختلف در یک وعده غذایی)
- خوابیدن بلافاصله بعد از غذا خوردن
- استفاده از روغنهای جامد، کره حیوانی و مارگارین
- مصرف بیش از حد شیرینیجات و مواد غذایی شیرین (مثل نوشبه، کیک، شکلات، ارده، شیر خرم، شیرینیهای قنادی و...) .
- مصرف بیش از حد گوشت قرمز (به ویژه گوشت گوساله)
- مصرف غذاهای حاضری (Fast Food) ، مواد غذای کنسروی، انواع سس ها و غذاهای فراوری شده (مانند سوسی ، کالباس و...) .
- مصرف چیپس و پفک

رفرنس:

American college of cardiology.2017 Guideline for prevention, Detection, Evaluation and management of High Blood Pressure in Adults.2017:8_12

لوگو د، کاسپر د، جمسون ل، خوی آ، خوسه ا، لوسکالزو ج. اصول طب داخلی هاریسون ۲۰۱۵، بیماری های قلب و عروق. ترجمه خدایی م، طیبی خامنه پ. تهران. انتشارات ارجمند. ۱۳۹۵: ۴۷۳_۵۰۵

خدادوست م ،عباسیان ع ،یوسفی م ،خاطره حبیبی. مجموعه آموزشی مبانی طب ایرانی ویژه پزشکان عمومی.ایرانیان طب.تهران.۱۳۹۶: ۶۲۵_۶۱۹

خلیقی سیگارودی ف، جاروندی ص، تقی زاده م. کاربرد های درمانی گیاهان دارویی.انتشارات ارجمند.۱۳۹۲: ۲۸_۱۹