

فشار خون چیست؟

*نوعی از فشار خون هم وجود دارد که در بعضی از زنان باردار بوجود می آید و فشار خون بارداری نامیده می شود.

علائم و نشانه های فشار خون

* بسیاری از بیماران مبتلا به فشار خون بالا، متوجه علائمی از بیماری نمی شوند و به همین علت این بیماری به عنوان قاتل خاموش شناخته می شود.

*در مواردی که فشار خون به حالت بحرانی افزایش پیدا کند بیمار باید بلافاصله به عنوان یک فوریت پزشکی تحت درمان قرار گیرد.

*نشانه هایی که می تواند علامت حالت بحرانی باشد از قرار زیر است:

سردرد، حالت تهوع و استفراغ، تاری دید و دوبینی، تپش و ضربان نامنظم قلب و مشکل تنفس و در مواردی خونریزی از بینی



*به میزان مقاومت رگها در برابر جریان خون، فشار خون گفته میشود.

*فشار خون بالا به حالتی اطلاق می گردد که میزان فشار از حد مینیمم ۸ و ماکسیمم ۱۲ سانتیمتر جیوه فراتر رود

*در صورتی که فشار خون بدون درمان و کنترل نشده باقی بماند باعث مشکلات فراوانی از جمله آسیب به قلب، کلیه و چشم می شود.

*بسیاری از بیماران مبتلا به پرفشاری خون، از بیماری خود اطلاع ندارند که ضرورت مراجعه به مراکز درمانی و پایش سلامت را می رساند.

عوامل ابتلا به بیماری فشار خون بالا

بیماری پر فشاری خون از عوامل مختلفی نشأت میگیرد که در یک فرد ممکن است یک یا چند عامل دخیل باشند.

*عواملی مثل افزایش سن، وراثت، چاقی و اضافه وزن، زندگی بدون ورزش و تحرک، عاداتهای اشتباه مانند مصرف دخانیات و الکل، رژیم غذایی با چربی بالا و از همه مهمتر مصرف زیاد نمک از دلایل ابتلا به فشار خون بالا ذکر شده اند.

* ابتلا به بیماری دیابت و داشتن زندگی پر استرس بر میزان فشار خون اثرگذار هستند.



بسیج ملی کنترل فشارخون

معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد

مرکز اطلاع رسانی غذا ، آرایشی و بهداشتی

مرکز تحقیق و توسعه دارویی

تلفن: ۰۳۵۳۶۲۸۷۹۰۰ و ۱۹۰

آدرس سایت : www.ssu.ac.ir/yazdfdo

درمان

در بیشتر موارد هنوز درمان قطعی برای این بیماری پیدا نشده است. ولی با رعایت شرایط زیر می توان این بیماری را کنترل و از عواقب آن در امان ماند:

- ۱- اندازه گیری و بررسی فشار خون به صورت دوره ای
- ۲- کاهش مصرف نمک به حداقل ممکن
- ۳- محدود نمودن مصرف شیرینی و چربی و غذاهای صنعتی و فست فود
- ۴- ورزش مناسب و تحرک و کاهش وزن
- ۵- مصرف میوه و سبزی به اندازه کافی
- ۶- اجتناب از مصرف دخانیات
- ۷- کاهش میزان استرس و داشتن زندگی آرام

*علاوه بر رعایت موارد فوق، در شرایطی لازم است جهت کنترل فشار خون از دارو نیز استفاده شود.

*دارو بوسیله پزشک، متناسب با نوع و شرایط بیماری تجویز می شود و بیماران باید از مصرف خودسرانه دارو و یا استفاده از دارویی که برای بیماران مشابه تجویز شده جداً خودداری نمایند.

*بهبود علائم و کنترل بیماری، فقط با مصرف درست و منظم دارو امکان پذیر است. به همین دلیل لازم است بیماران، داروی کافی در دسترس داشته باشند و در شرایط مختلف مانند ترک منزل و یا مسافرت، داروی خود را فراموش ننمایند چرا که قطع ناگهانی دارو ممکن است باعث افزایش بحرانی فشار خون شده و سلامت را در خطر بیاندازد.

بهتر است بیماران در موارد مراجعه به پزشک، همه داروها و یا لیستی از داروهایی که مصرف می نمایند را نشان داده تا پزشک با در نظر گرفتن همه جوانب، تجویز دقیق و کاملی داشته باشد.

بیماران با فشار خون بالا میتوانند در شرایطی روزه بگیرند که روزه داری و کاهش آب بدن تأثیربدی بر بیماری آنها نداشته باشد که در این خصوص باید با پزشک خود مشورت نمایند و در صورت لزوم نوع دارو و یا ساعت مصرف آن تغییر داده شود.

بعضی از داروها که توسط کارخانجات مختلف تولید میشوند علی رغم ماده دارویی یکسان، ممکن است نام تجاری و بسته بندی متفاوتی داشته باشند که می تواند باعث اشتباه در مصرف دارو و مصرف بیش از حد شود. البته نام اصلی دارو الزاماً روی بسته بندی وجود دارد ولی اگر برای بیمار قابل تشخیص نبود می تواند از دکتر داروساز سؤال نماید.

بیماری فشار خون بالا ، اصلی ترین عامل خطر قابل تغییر برای ناتوانی و مرگ و میر زودرس ناشی از بیماری های قلبی ، بیماری های مزمن کلیه و سکته مغزی در جهان و ایران

نداشتن تغذیه سالم و مقوی، عدم رعایت اعتدال در مصرف غذا و مواد افزاینده فشار خون مانند فست فود ها، کنسروها و غذاهای آماده که حاوی نمک زیاد هستند که با جمع کردن آب در بدن و افزایش مایع زیاد در رگ ها و افزایش حجم خون باعث گرفتگی رگ ها می شود نداشتن وزن متعادل و چاقی، کشیدن سیگار به علت داشتن نیکوتین باعث تنگ شدن شریان های عروق می شود که از دلایل افزایش فشار خون محسوب می شود.

فشار خون بالا را با تغذیه صحیح کنترل کنیم

