



بیمارستان فاطمه الزهراء (س) مهریز

کد سند : PA/HC/13



فشار خون بالا

تهیه کننده : فاطمه زارع بیدکی

واحد ارتقا سطح سلامت

زهرا حکومتی

واحد مراقبت در منزل

دی ۱۳۹۹

۲. ورزش

یکی دیگر از تغییرات مهم سبک زندگی برای مدیریت فشار خون بالا، تحرک و ورزش است. انجام ورزش هوازی (ایروبیک) چند بار در هفته برای داشتن قلبی سالم، بسیار مفید است چون باعث بهبود جریان خون می‌شود.

۳. درمان دارویی

اگر تغییر در سبک زندگی بی‌فایده بود، داروهای مختلفی وجود دارند که می‌توان برای درمان فشار خون بالا از آن‌ها استفاده کرد. در اکثر موارد بیش از دو دارو مورد نیاز است.

- داروهای مُدر (مانند فورزماید) سدیم اضافی را از بدن خارج می‌کنند. این داروها معمولاً به همراه قرص‌های دیگر استفاده می‌شوند.
- مسدود کننده های گیرنده ی آدرنریک بتا (آتنولول و کارودیلول، پروپرانولول)، ضربان قلب را کُند می‌کنند که باعث کاهش جریان خون در شریان‌ها می‌شود.
- بازدارنده های آنزیم مبدل آنژیوتانسین (کاپتوپریل، لوزارتان)، از تنگ شدن شریان‌ها جلوگیری می‌کنند.
- مسدود کننده های آلفا (پرازوسین)، اجازه نمی‌دهند عصب‌ها، شریان‌ها را تنگ کنند و در نتیجه، خون می‌تواند آزادانه جریان داشته باشد.
- مسدود کننده های کانال کلسیم مانند آمیلودیپین و دیلتیازم

در صورت ابتلا به فشار خون بالا و مصرف دارو، اگر هر کدام از علائم زیر را هم مشاهده کردید فوراً به پزشک مراجعه کنید:

تاری دید؛ خستگی مفرط؛ حالت تهوع؛ گیج بودن؛ تنگی نفس

درمان فشار خون بالا

۱- تغییرات در رژیم غذایی

تغذیه سالم یکی از مؤثرترین راه‌ها برای کاهش فشار خون است. توصیه می‌شود غذاهایی که حاوی مقادیر کمتری نمک و سدیم هستند و پتاسیم بیشتری دارند مصرف شوند. غذاهایی مانند میوه‌ها، سبزیجات و غلات سبوس‌داری است که دارای میزان سدیم و کلسترول پایینی هستند. غذاهای زیر برخی از این مواد غذایی مفید برای سلامت قلب هستند:



- سیب، موز و پرتقال و کلم بروکلی و هویج
- حبوبات
- ماهی‌های سرشار از امگا ۳ و روغن‌های مفید خوراکی‌هایی که باید از آن‌ها دوری شود، شامل:
- غذاها و نوشیدنی‌هایی که قند بالا دارند
- گوشت قرمز
- روغن نارگیل
- همچنین توصیه می‌شود از مصرف نوشیدنی‌های الکلی خودداری شود.

فشار خون

فشار خون نیرویی است که خون به دیواره رگ هایی که در آن جریان دارد، وارد می کند و به صورت دو عدد بیان می شود. هر دو عدد مهم هستند. عدد اول (عدد بزرگتر) فشار سیستولیک نامیده می شود و وقتی است که قلب شما با انقباض خود خون را به درون رگ ها می راند. عدد دوم (عدد کوچکتر) فشار دیاستولیک نام دارد و در حقیقت فشارخون شما بین دو انقباض قلب یا زمان پذیرش خون به داخل قلب است.

علائم فشار خون بالا

- خستگی یا گیجی
- مشکلات دید
- درد قفسه سینه
- مشکلات تنفسی
- تپش قلب نامنظم
- وجود خون در ادرار
- احساس کوبش در سینه، گردن یا گوش
- علائمی که گاهی دیده می شوند: سرگیجه، سردرد، خونریزی بینی



دلایل فشار خون بالا

افزایش سن، نژاد، سابقه خانوادگی، اضافه وزن یا چاقی مفرط، فعالیت بدنی کم، مصرف تنباکو، نمک زیاد (سدیم) در رژیم غذایی، پتاسیم کم در رژیم غذایی، مصرف بیش از اندازه الکل، استرس، بعضی بیماری های مزمن مانند بیماری های کلیوی، دیابت یا وقفه تنفسی در خواب، بارداری



روش های پیشگیری و کنترل و درمان پرفشاری خون

- داشتن حداقل هفته ای ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی (حدود ۳۰ دقیقه در روز، ۵ روز در هفته)
- ترک سیگار
- داشتن رژیم غذایی سالم، از جمله محدود کردن سدیم (نمک) و الکل
- مدیریت استرس
- بعضی افراد علاوه بر ایجاد تغییرات مثبت در زندگی باید برای کاهش فشار خونشان دارو هم مصرف کنند

پیشگیری از پرفشاری خون

مصرف حداقل ۵ وعده میوه و سبزی در روز



کاهش وزن در صورت اضافه وزن



کاهش مصرف نمک و مصرف کمتر غذاهای فرآوری شده و پرنمک



انجام فعالیت بدنی با شدت متوسط به مدت حداقل ۳۰ دقیقه در اکثر روزهای هفته ترجیحاً هر روز هفته



اندازه گیری منظم فشارخون، چربی خون و قند خون



ترک مصرف دخانیات

