

ثابت نگه داشتن وزن در محدوده طبیعی :

اگر وزنتان زیاد است در سال اول درمان، 7 تا 10 درصد وزن

خود را کم کنید . پس از آن، به تدریج خود را به وزن ایده آل برسانید.



ترک سیگار : استعمال سیگار باعث صدمه به عروق خونی شده و احتمال بروز این بیماری را بالا می برد.

کاهش استرس و یادگیری روشهای مقابله با آن: سعی کنید با فعالیتهایی مانند گوش دادن به موسیقی،

مشغول شدن به کار مورد علاقه یا ورزش یوگا بر استرسهای خود غلبه کنید.

دارو : داروهای متنوعی برای درمان فشارخون بالا

وجود دارد که پزشک با توجه به شرایط بیمار داروی لازم را تجویز خواهد کرد.

هیچگاه داروهای ضد فشارخون خود را بدون مشورت با پزشک قطع یا کم نکنید.

بیماری فشارخون چگونه درمان می شود؟

اساس درمان این بیماری تغییر در عادات زندگی روزانه و مصرف دارو است.

هدف از درمان این بیماری، حفظ میزان فشار خون کمتر

۱۴۰/۹۰ در بیماران عادی و کمتر از ۱۳۰/۸۰ در بیماران دیابتی و مبتلایان به بیماریهای مزمن کلیه می باشد.

عاداتی که برای کاهش فشارخون باید رعایت شود

عبارتند از: رژیم غذایی مناسب و سالم : مصرف بیشتر:

سبزیجات، میوه تازه، مغزهای آجیل و کلیه مواد غذایی که نمک کمتری دارند، موادی که چربی کمتری دارند مانند لبنیات کم چرب، گوشت مرغ و ماهی . مصرف گوشت قرمز و مواد قندی باید محدود باشد . رژیم این بیماران باید غنی از پروتئین و فیبر باشد . مصرف نمک روزانه نباید از ۱ قاشق چایخوری در روز بیشتر باشد. انجام

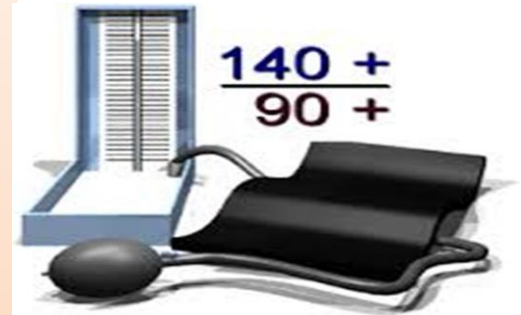
فعالتهای بدنی و ورزشی : حداقل

سه بار در هفته و هر بار ۳۰ دقیقه ورزش کنید. این زمان را به دفعات ۱۰ دقیقه ای تقسیم نمایید. دربارہ نوع فعالیت ورزشی با پزشک خود

مشورت کنید . فعالیتهای مناسب مانند دوچرخه سواری، پیاده روی، باغبانی، نظافت منزل می باشد . برای فعالیتهای ورزشی سنگین تر مانند شنا با پزشک خود مشورت کنید.

فشار خون بالا

اورژانس بیمارستان
باقرالعلوم
شهرستان اهر



بیماری فشار خون بالا چیست؟

فشار خون بالا یک بیماری جدی است که باعث ابتلا به نارسایی قلبی، بیماری‌های عروق کرونر، ایست قلبی، نارسایی کلیه و... می‌شود. فشار خون یعنی فشاری که جریان خون حین عبور از کانال عروقی، به دیواره رگها وارد میکند.

فشار خون به خودی خود هیچ علامتی ندارد. ممکن است شماسالها دچار فشار خون بالا باشید و متوجه نشوید ولی در همین زمان قلب، کلیه ها، عروق خونی و بسیاری از قسمتهای بدن دچار صدمه می‌شوند. به همین علت است که شما همیشه باید مقدار فشار خون خود را بدانید. فشار خون شامل دو رقم است. رقم بزرگتر فشار خون سیستولی است و مربوط به زمانی است که قلب منقبض می‌شود و خون را به درون رگهای بدن می‌راند.

رقم کوچکتر فشار خون دیاستولی است و مربوط به زمانی است که قلب مابین دو انقباض در حال استراحت است. واحدی که فشار خون با آن اندازه گرفته می‌شود میلیمتر جیوه نام دارد.

فشار خون در افراد سالم مرتب در حال نوسان است. مثلا در زمان استراحت فشار خون پایین و در زمان فعالیت و ورزش فشار خون بالا می‌رود زمانی سلامتی شما در خطر است که بیشتر اوقات عدد فشار خون شما بالاتر از حد عادی باشد.

فشار خون در افراد سالم بالای ۱۸ سال چند است؟

فشار سیستول (بالای خط)		فشار دیاستول (پایین خط)	
کمتر از ۱۲۰	و	کمتر از ۸۰	فشار خون طبیعی
۱۲۰-۱۳۹	یا	۸۰-۸۹	فشار خون مستعد بیماری
۱۴۰-۱۵۹	یا	۹۰-۹۹	فشار خون بالا (درجه ۱)
۱۶۰ به بالا	یا	۱۰۰ به بالا	فشار خون بالا (درجه ۲)

فشار خون بالای ۱۲۰/۸۰ یعنی شما در خطر ابتلا به بیماری فشار خون هستید و اگر فشار خون سیستولی شما:

بین ۱۲۰ تا ۱۳۹ و فشار خون دیاستولی شما بین ۸۹ تا ۸۰ باشد یعنی شما به بیماری فشار خون مبتلا خواهید شد
مگر آنکه پیشگیری را شروع نمایید.
نکته: اگر مبتلا به بیماری قند یا بیماری مزمن کلیه هستید تعریف بیماری، فشار خون بیش ۱۳۰/۸۰ خواهد بود..

۲- اضافه وزن و چاقی: اضافه وزن یعنی وزن زیادی بدن که شامل عضله، استخوان، چربی و آب می‌شود. چاقی یعنی چربی بدن بیش از حد طبیعی باشد. هر دو مورد بدن را مستعد به بیماری فشار خون می‌کند.

۳- جنسیت: در سنین بالا مردان بیش از زنان دچار بیماری فشار خون می‌شوند. ولی خانمها بیشتر در زمان حاملگی یا مصرف قرصهای ضد بارداری دچار فشار خون بالا می‌شوند.

۴- عادات غیر بهداشتی: برخی از عادات زندگی می‌توانند خطر ابتلا به بیماری فشار خون را بالا ببرند. این موارد عبارتند از:

- مصرف زیاد نمک
- مصرف زیاد الکل
- عدم مصرف پتاسیم لازم
- عدم انجام ورزش و فعالیتهای بدنی
- مصرف دخانیات

۵- سایر موارد خطرناک:
• سابقه خانوادگی بیماری فشار خون
• استرس طولانی مدت
• داشتن فشار خون سیستولی بین ۱۲۰ تا ۱۳۹ و فشار خون دیاستولی بین ۸۹ تا ۸۰

