معاونت بهداشت
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

راهنمای خودمراقبتی در فشارخون

پویش ملی سلامت

۲۰ آبان تا ۱۵ دی ماه ۱۴۰۲



iec.behdasht.gov.ir

راهنمای آموزش بیمار

راهنمای آموزش بیمار

پزشکان، اسمش را گذاشته‌اند قاتل خاموش؛ بس که بی‌سروصدا پیشرفت می‌کند و دستی‌دستی کار آدم را به جاهای باریک می‌کشاند. عوارضی هم که ایجاد می‌کند، یکی دو تا نیست ولی بین سرلیست‌های عوارضش می‌شود این اسامی آشنا را پیدا کرد: سکته قلبی، سکته مغزی، نارسایی قلبی، نارسایی کلیوی، آنوریسم (اتساع عروقی) و تخریب شبکیه چشم. بله، از فشار خون حرف می‌زنیم؛ بیماری شایعی که اگر زود به تشخیص و درمان برسد، کاملا در مشت شماست و اگر بگذارید کار از کار بگذرد، شما در مشت او خواهید بود.

وقتی فشار خون بالا می‌رود...

فشارخون یعنی فشاری که از طرف خون بر سطح داخلی رگ‌های بدن وارد می‌شود. اما وقتی می‌گوییم کسی فشارخون دارد یا به بیماری فشارخون مبتلاست، منظورمان چیز دیگری است. در این حالت، منظورمان این است که شخص مزبور دچار افزایش فشارخون شریانی شده.

به همین دلیل، پزشکان می‌گویند استفاده از عبارت «پرفشاری خون» یا «فشار خون بالا» مناسب‌تر از «فشار خون» است اما این غلط مصطلح به این آسانی‌ها از ذهن و زبان ما پاک نمی‌شود.

معمولا دلیلش معلوم نیست! در ۹۰ تا ۹۵ درصد موارد، هیچ علت قطعی و شناخته‌شده‌ای برای ابتلا به فشارخون وجود ندارد. پزشکان، این نوع از بیماری را با نام «فشارخون اولیه» می‌شناسند؛ بیماری‌ای که معمولا به مرور زمان و با افزایش سن ایجاد می‌شود.

اما علت ۵ تا ۱۰ درصد از فشارخون‌ها معلوم است؛ در این موارد معمولا

کنترل فشار خون





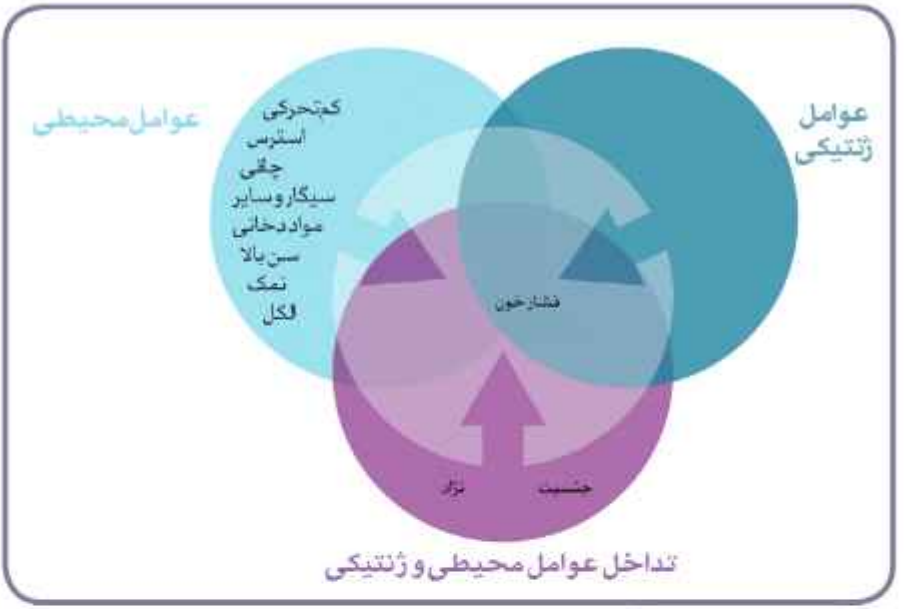
۱ نفر از هر ۳ نفر دچار فشار خون بالاست

دور سیگار و الکل خط بکشید و مصرف نمک را به حداقل برسانید



اگر فشار خونتان بالاست، ۵ توصیه برایتان داریم

- ورزش و فعالیت‌بدنی
- غذا و تغذیه سالم
- کنترل وزن
- چکاپ‌های دوره‌ای
- دارودرمانی طبق تجویز پزشک



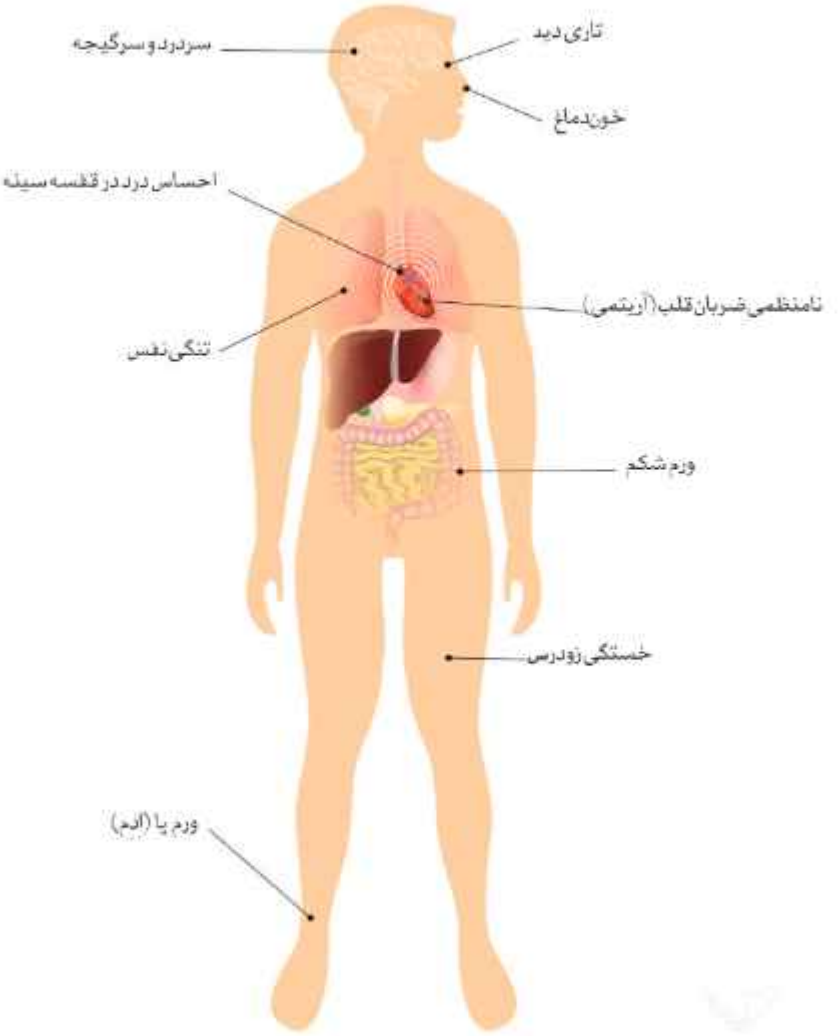
عوامل خطرساز فشارخون

مشکل از یک بیماری زمینه‌ای (مثل بیماری‌های کلیوی، تومورهای غده فوق‌کلیوی، بیماری‌های مادرزادی قلب) شروع می‌شود. نام این نوع فشار خون، «فشار خون ثانویه» است؛ بیماری‌ای که به طور ناگهانی ظاهر می‌شود و شدتش هم معمولا بیشتر از نوع اولیه است.

از کجا بفهمیم فشار خونمان بالا رفته یا نه؟

متاسفانه این بیماری، هیچ علامت خاصی ندارد و این همان چیزی است که فشارخون را به یک قاتل آرام و بی‌سروصدا تبدیل می‌کند. تنها تعداد اندکی از مبتلایان ممکن است در همان مراحل اولیه بیماری دچار سردردهای گنگ، سرگیجه یا خون‌دماغ شوند. اما در بیشتر موارد، این علایم وقتی ایجاد می‌شوند که فشارخون حسابی بالا رفته و کار به جاهای باریک کشیده باشد.

علایم فشار خون



فشار خون تحت تاثیر چه عواملی است؟

۱ **سن:** با افزایش سن، خطر بروز فشارخون بیشتر می‌شود. افزایش فشارخون در اوایل میان‌سالی در بین مردان بیشتر است اما زنان بعد از یائسگی بیشتر در معرض این بیماری‌اند.

۲ **نژاد:** این بیماری در سیاه‌پوست‌ها شایع‌تر است و معمولا در سن پایین‌تری هم بروز می‌کند و عوارضش هم بیشتر و شدیدتر است.

۳ **سابقه خانوادگی:** آنهایی که یک یا چند نفر از اعضای خانواده‌شان به این بیماری دچار باشند، احتمال ابتلای خودشان هم به فشارخون بیشتر خواهد بود.

۴ **اضافه وزن:** هرچه وزن‌تان بیشتر باشد، به این بیماری نزدیک‌ترید.

۵ **کم‌تحرکی:** هرچه کم‌تحرک‌تر باشید، تعداد ضربان‌های قلب‌تان کم‌تر خواهد بود و هر چه تعداد ضربان‌های قلب‌تان کم‌تر باشد، انقباضات قلبی‌تان شدیدتر می‌شود و این، نیروی وارد بر رگ‌های‌تان را افزایش می‌دهد و طبیعتا فشارخون‌تان را بالا می‌برد.

۶ **استعمال دخانیات و الکل:** مواد شیمیایی داخل تنباکو به دیواره شریان‌ها آسیب می‌زند و آنها را تنگ می‌کند و هرچه قطر رگ کم‌تر شود، فشارخون بیشتر می‌شود. الکل نیز می‌تواند به قلب آسیب برساند و باعث افزایش فشارخون شود.

۷ **مصرف بیشتر از اندازه سدیم:** وقتی از سدیم حرف می‌زنیم، در واقع از نمک‌طعام صحبت می‌کنیم که باعث می‌شود کلیه‌ها آب کمتری دفع کنند و به این ترتیب مایع زیادی در بدن جمع شود. این احتباس آب باعث افزایش حجم خون و در نتیجه، افزایش فشارخون خواهد شد.

۸ **مصرف کمتر از اندازه پتاسیم:** در بدن ما تعادلی بین سدیم و پتاسیم برقرار است که اگر یکی بالا برود، دیگری پایین می‌آید. یعنی اگر میزان پتاسیم بدن شما پایین بیاید، میزان سدیم خون‌تان دچار افزایش می‌شود و این، یعنی شما در خطر فشار خون هستید.

تشخیص	فشار خون سیستولیک	فشار خون دیاستولیک
طبیعی	کمتر از ۱۲۰ میلی‌مترجیوه	کمتر از ۸۰ میلی‌مترجیوه
در معرض فشار خون	بین ۱۲۰ تا ۱۳۹	بین ۸۰ تا ۸۹
دچار فشار خون	مرحله اول؛ بین ۱۴۰ تا ۱۵۹ و مرحله دوم بالاتر از ۱۶۰	مرحله اول بین ۹۰ تا ۹۹ و مرحله دوم بالاتر از ۱۰۰
اورژانس فشار خون؛ نیاز به درمان فوری	بالاتر از ۱۸۰	بالاتر از ۱۲۰

	فشار سیستولیک (میلی‌مترجیوه)	فشار دیاستولیک (میلی‌مترجیوه)
فشارخون طبیعی	کمتر از ۱۲۰	کمتر از ۸۰
درآستانه افزایش	۱۲۰ تا ۱۳۹	۸۰ تا ۸۹
افزایش فشارخون (مرحله ۱)	۱۴۰ تا ۱۵۹	۹۰ تا ۹۹
افزایش فشارخون (مرحله ۲)	مساوی یا بیشتر از ۱۶۰	مساوی یا بیشتر از ۱۰۰

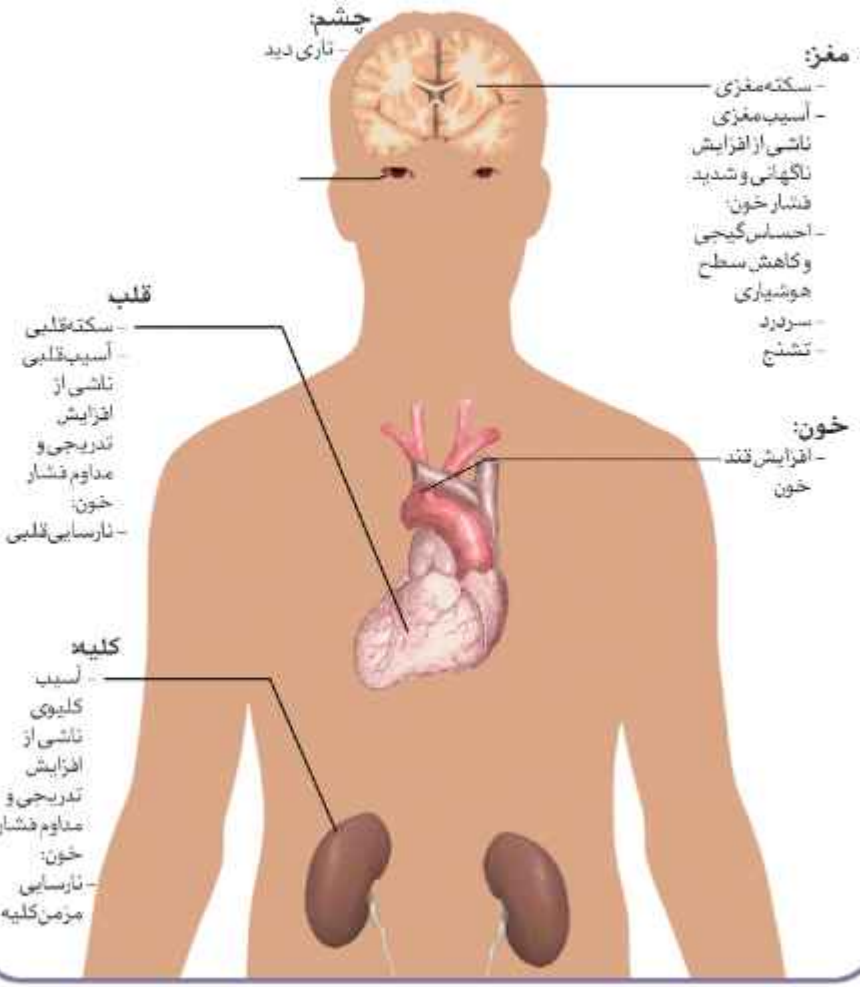
۹ **استرس:** استرس باعث افزایش موقت اما شدید فشارخون می‌شود.

۱۰ **عوامل دیگر:** کلسترول بالا، بیماری دیابت، بعضی بیماری‌های کلیوی، حاملگی و وقفه‌تنفسی حین خواب از عواملی هستند که می‌توانند احتمال بروز فشارخون را بیشتر کنند.

فشارخون طبیعی چند است؟

فشارخون معمولا در قالب دو عدد بیان می‌شود که عدد اول یا بالاتر، فشار سیستولیک است که فشار وارد بر شریان‌ها را در حالت انقباض قلب نشان می‌دهد و عدد دوم یا پایین‌تر، فشار دیاستولیک است که همین فشار را در فاصله بین دو انقباض قلب نشان می‌دهد. در متون پزشکی، میزان فشارخون را با واحد میلی‌متر جیوه بیان می‌کنند اما استفاده از واحد سانتی‌متر جیوه در بین مردم رایج‌تر است؛ یعنی وقتی می‌گوییم فشارخون کسی ۱۲ روی ۸ است، در واقع فشار سیستولیک او ۱۲۰ میلی‌متر جیوه و فشار دیاستولیک او ۸۰ میلی‌متر جیوه است. این میزان، همان میزانی است که بیشتر پزشکان به عنوان مرز فشارخون طبیعی از آن یاد می‌کنند. البته باید بر این نکته نیز تاکید کرد که تنها با یک بار اندازه‌گیری فشار خون نمی‌شود به کسی برچسب این بیماری را زد. فشارخون را باید در چند نوبت و در موقعیت‌ها و زمان‌های مختلف اندازه گرفت.

مهم‌ترین عوارض فشار خون بالا



تشخیص بیماری بر مبنای فشارخون اندازه‌گیری‌شده

و اما دو نکته مهم:

اول اینکه، بعد از ۵۰ سالگی، عدد فشار سیستولیک مهم‌تر است چون در این سنین، رایج‌ترین نوع فشارخون، همان نوعی است که در آن، فشار خون سیستولیک افزایش پیدا می‌کند اما فشار دیاستولیک طبیعی باقی می‌ماند.

دوم اینکه، افرادی که فشارخون‌شان در مرحله آستانه است، تقریبا یک نفر از هر سه نفرشان (در سنین بین ۳۵ تا ۶۴ سالگی) و یک نفر از هر دو نفرشان (در سن بالای ۶۵ سالگی) به فشار خون دچار می‌شوند.

بعد از افزایش فشار خون، چه خطری در کمین ماست؟

اگر فشار وارد بر دیواره داخلی شریان‌ها زیاد شود، شریان‌ها دچار آسیب می‌شوند و به‌دنبال آن، عضو مربوطه آسیب می‌بیند. افزایش فشار وارد بر شریان‌ها باعث سفت و سخت شدن دیواره آنها می‌شود و این، همان چیزی است که در زبان عامیانه از آن به «تصلب شرایین» یاد می‌شود. تصلب شرایین به مرور زمینه‌ساز حمله قلبی و دیگر مشکلات عروقی خواهد بود.

همچنین ممکن است رگ، متسع شود و باد کند که به این حالت، آنوریسم می‌گویند. درگیری رگ‌های مغز در اثر افزایش فشارخون نیز می‌تواند باعث بروز سکته مغزی شود.

ضعیف و باریک شدن عروق کلیوی، نارسایی کلیوی را درپی خواهد داشت و ضخامت، باریکی و پارگی عروق در شبکیه چشم هم باعث کاهش یا فقدان بینایی می‌شود.

نارسایی قلبی نیز یکی دیگر از عوارض بلندمدت افزایش فشارخون است. وقتی قلب مجبور باشد عمل تلمبه کردن خون را در برابر فشار بالاتری انجام بدهد، به تدریج ضخیم می‌شود و در درازمدت توانایی تلمبه کردن خون را از دست می‌دهد و دچار نارسایی می‌شود.

فشارخون بالا می‌تواند سوخت‌وساز بدن را دچار مشکل کند و بر فرایندهای

تفکر، حافظه و یادگیری هم تاثیر بگذارد. اختلال شناختی و زوال عقل نیز بین بیماران مبتلا به فشارخون بیشتر از سایرین است.

پزشکان چه داروهایی تجویز می‌کنند؟

ایجاد تغییر در شیوه زندگی، اولین قدم برای کنترل فشارخون است اما بعضی اوقات، این کفایت نمی‌کند و پزشک مجبور می‌شود از داروهای کنترل‌کننده فشارخون کمک بگیرد. تصمیم این‌که داروی شما باید از بین کدام دسته از داروهای ضدفشارخون انتخاب شود، کمی پیچیده و به عهده پزشک معالج شماست. معمولا استفاده ترکیبی از دو یا چند دارو در کنار یکدیگر، بهتر از نمونه‌های تک‌دارویی جواب می‌دهد. گاهی اوقات، برای رسیدن به دارو یا ترکیب دارویی مناسب، پزشک مجبور می‌شود از اصل آزمون و خطا استفاده کند.

از دست خودمان چه کمکی برمی‌آید؟

مصرف دارو تنها بخشی از درمان بیماری فشارخون است. اگر به این بیماری دچار هستید، باید سبک و سیاق زندگی‌تان را هم تغییر بدهید. متاسفانه فشارخون از آن بیماری‌هایی نیست که بتوانید یک‌بار آن را درمان کنید و بعد با خیال آسوده پی کار و زندگی‌تان بروید. این بیماری تا آخر عمر نیاز به مراقبت و توجه شما دارد. برای این‌که فشارخونتان را برای همیشه تحت کنترل داشته باشید، به این توصیه‌ها عمل کنید:

۱ **تغذیه سالم و رسیدن به وزن ایده‌آل:** باید به یک برنامه غذایی هدفدار و مخصوص بیماران فشارخونی رو بیاورید. این رویکرد غذایی، روی مصرف میوه، سبزی، حبوبات و مواد غذایی سبوس‌دار و لبنیات کم‌چرب تاکید دارد[۱]. مصرف پتاسیم را هم باید بیشتر کنید. در مقابل، مصرف چربی، به‌خصوص

۱. که به نام DASH معروف است.

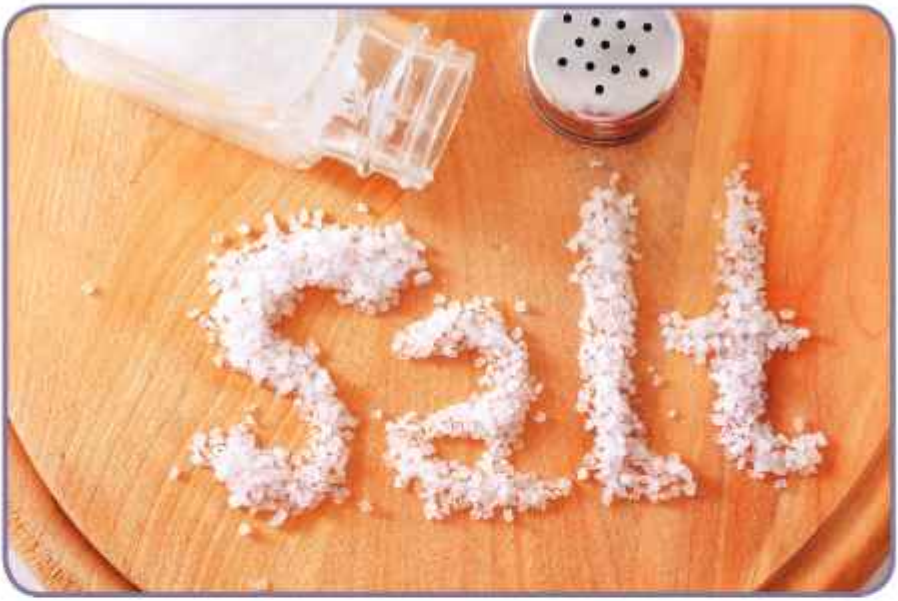
از نوع اشباع‌شده، و میزان دریافتی سدیم هم باید شدیدا کنترل و محدود شود. اگر اضافه وزن داشته باشید، باید وزنتان را هم کم کنید. حتی کاهش وزن به اندازه ۲ کیلوگرم هم اثر فوق‌العاده‌ای بر فشارخون‌تان خواهد داشت. ورزش هم یادتان نرود.

۲ **از استرس بکاهید:** بیش از اندازه کار نکنید. فکرهای منفی و مزاحم را دور بریزید. سعی کنید روابط دوستانه خود را با دیگران گسترش بدهید و صبور و خوش‌بین باشید. خواب کافی را هم فراموش نکنید و تا آنجا که می‌توانید، اضطراب را از خود دورکنید. می‌توانید از نظر یک روان‌پزشک یا روان‌شناس هم بهره‌مند شوید. یاد بگیرید که آرام و عمیق تنفس کنید. این کار، اثر چشمگیری بر فشارخون‌تان خواهد داشت.

۳ **فشارخون خود را در خانه اندازه بگیرید:** این کار باید طبق یک روال ثابت انجام بگیرد. اندازه‌گیری فشارخون در خانه، این حسن را دارد که فشار اندازه‌گیری شده به اندازه واقعی بسیار نزدیک است و تحت استرس و خستگی افزایش نیافته است. این کار به شما و پزشک کمک می‌کند تا به میزان اثربخشی دارو و عوارض احتمالی بیماری آگاهی پیدا کنید.

۴ **داروهای‌تان را درست مصرف کنید:** دارو را طبق دستور و راس ساعت مقرر مصرف کنید. اگر عوارض دارو یا هزینه‌های تامین آن آزاردهنده است، اقدام به قطع خودسرانه یا تغییر دارو نکنید. این کار باید با نظر پزشک انجام بگیرد.

۵ **به طور مرتب نزد پزشک بروید:** در درمان بیماری فشارخون، یک تیم درمانی دونفره وجود دارد که اعضای آن را شما و پزشک معالج‌تان تشکیل می‌دهید. پس تک‌روی نکنید و کار را تنهایی به سرانجام نرسانید.



افراط در مصرف نمک یکی از مهم‌ترین عوامل خطرساز در ابتلا به فشارخون بالاست

پخور نخورهای فشار خون

۱ برخی مواد غذایی می‌توانند به طور طبیعی فشارخون را پایین بیاورند. کرفس، پیاز، سیر، شنبلیله، چای سبز، خرما، گلابی، زیتون و برگ‌زیتون، تره فرنگی، سویا، گوجه فرنگی، گریپ‌فروت و لیموترش از این جمله‌اند. مصرف این مواد اصلا به معنی قطع درمان دارویی نیست. بد نیست برای مصرف آنها نظر پزشک خود را هم جویا شوید، به‌خصوص در رابطه با گریپ‌فروت؛ چون این میوه می‌تواند غلظت برخی داروهای فشار خون را بالا ببرد و عوارض جانبی آنها را تشدید کند.

۲ تامین پتاسیم بدن برای بیماران مبتلا به فشارخون ضروری است. موز، آناناس، زردآلو، انجیر، گریپ‌فروت، هلو، انگور، آلو، سیب‌زمینی، سیر، بروکلی،

کدو سبز، قارچ، گوجه‌فرنگی، انواع سبزی و حبوبات از منابع خوب پتاسیم هستند.

۳ از آنجا که در حین طبخ از نمک استفاده می‌شود، دیگر لزومی ندارد هنگام صرف غذا دست به نمک‌دان ببرید. می‌توانید از گلپر، آویشن، نعناع خشک یا کنجد به جای نمک استفاده کنید. در تهیه غذاهای آماده و نوشابه‌ها نیز سدیم فراوانی به کار می‌رود. سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، انواع برگرها و سایر فرآورده‌های گوشتی، سبزی‌های کنسروشده در آب‌نمک، زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات شور، ماهی دودی یا کنسروشده، انواع سس، سوپ‌ها و کنسروهای آماده، عصاره‌های گوشت و بسیاری دیگر از مواد غذایی فرآوری‌شده حاوی مقادیر بالای نمک هستند و باید مصرفشان را محدود کنید.

۴ محصولات لبنی (شیر، ماست، پنیر) کلسیم فراوانی دارند. ویتامین‌های متنوعی هم در آنها وجود دارد اما باید سراغ انواع کم چرب آنها بروید.

۵ حبوبات سرشار از فیبرهای محلول در آب هستند و استفاده از آنها می‌تواند به کاهش فشارخون کمک کند و صدالبته به عنوان منبع تامین‌کننده پروتئین مورد نیاز بدن به حساب بیایند.

۶ در بین انواع گوشت‌ها، ماهی بهترین انتخاب است. چربی ماهی نه تنها موجب عوارض قلبی‌عروقی نمی‌شود، بلکه به سلامت قلب و عروق کمک می‌کند.

۷ نوشیدنی‌های حاوی کافئین از قبیل قهوه، چای و نوشابه‌های کولادار سبب افزایش فشارخون می‌شوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند. می‌توانید به جای آنها از انواع چای و دم‌کردنی‌های گیاهی یا دوغ کم‌نمک استفاده کنید.

۸ کره، خامه، سس، مارگارین، دنبه، چربی‌های هیدروژنه و روغن‌های جامد را از برنامه غذایی‌تان کنار بگذارید. به جای آنها از روغن زیتون یا دیگر انواع روغن‌های گیاهی مایع و روغن‌ماهی استفاده کنید. مغزها و دانه‌های گیاهی مثل گردو را وارد برنامه غذایی روزانه خود بکنید.



با خوراکی‌های سرشار از پتاسیم
به جنگ فشارخون بروید

پتاسیم علیه فشار خون

