

آنچه باید راجع به فشارخون بالا بدانیم

فشار خون یکی از علائم اصلی حیات است، هنگامی که سرخرگ‌های بزرگ، قابلیت ارتجاع و استحکام طبیعی خود را از دست بدهند و عروق کوچک نیز باریکتر شوند، فشار خون بالا می‌رود.

فشار خون بالا گاهی کشنده بی‌سر و صدا نامیده می‌شود، زیرا تا مراحل انتهایی اکثراً هیچ علامتی ندارد.

فشارخون به طور طبیعی در اثر استرس و فعالیت بدنی بالا می‌رود، اما فردی که دچار بیماری فشارخون بالا است، به هنگام استراحت نیز فشارخونش بالاتر از حد طبیعی است.



عوارض فشار خون بالا

سکته مغزی، حمله قلبی، نارسایی احتقانی قلب و ورم ریه، نارسایی

کلیه و آسیب چشمی و مشکل بینایی از عوارض اصلی فشار خون بالا هستند.

براساس گزارش دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، هرچه فشار خون بالاتر باشد، میزان امید به زندگی پایین تر خواهد بود.

- علل ایجاد فشار خون بالا

علل بروز این بیماری هنوز به طور کامل شناخته نشده است ولی برخی عوامل فرد را مستعد ابتلا به فشار خون می کنند از جمله:

۱- سن بالای ۶۰ سال با افزایش سن احتمال بروز فشار خون افزایش می یابد

۲- چاقی و اضافه وزن

۳- سیگار کشیدن

۴- مصرف الکل

۵- رژیم غذایی حاوی نمک زیاد یا چربی اشباع شده و عدم مصرف میوه و سبزی

۶- کم تحرکی و نداشتن فعالیت بدنی کافی

۷- استرس

۸- عوامل ژنتیکی، اگر یکی از والدین و یا هر دو دچار فشار خون بالا باشند، خطر ابتلای فرد به فشار خون بیشتر است.

۹- مصرف قرصهای ضد حاملگی، استروئیدها و بعضی از انواع داروهای مهارکننده اشتها

۱۰- پشت میزنشینی

۱۱- نژاد : سفید پوستان و نژاد هندواروپایی بیشتر دچار افزایش فشار خون می شوند.

- پیشگیری از بیماری فشارخون

- ۱- کنترل وزن، کم کردن حتی یک کیلوگرم از وزن برای کنترل فشار خون مفید است که یکی از روشهای بسیار تاثیر گذار حذف شکر میباشد که با جایگزین کردن شکر رژیمی میتوانید از طعم شیرینی لذت برده و افزایش وزن خود را کنترل کنید
- ۲- انجام ورزش مرتب، ۳۰ دقیقه ورزش در هر روز بهترین راه مبارزه با پرفشاری خون است
- ۳- کم کردن مصرف نمک و غذاهای پرچرب
- ۴- داشتن رژیم غذایی حاوی میوه و سبزیجات، لبنیات کمچرب و غذاهای حاوی پتاسیم نظیر دانه‌های سبوس‌دار و خشکبار و چنانچه تمایل به مصرف بیسکویت و شکلات و آبنبات دارید میتوانید از نمونه های بدون قند (کامور) مصرف کنید .
- ۵- عدم مصرف سیگار و مشروبات الکلی
- ۶- اندازه گیری فشار خون حداقل هر شش ماه یک بار
- ۷- زنان باردار باید مرتب برای معاینه پیش از زایمان به پایگاه های بهداشتی درمان و خانه بهداشت مراجعه کنند تا کارشناسان بهداشت بتواند به پرفشاری احتمالی خون پی ببرد و به موقع کنترل کنند.
- ۸- در خانم هایی که قرصهای پیشگیری از بارداری استفاده می کنند باید فشار خون خود را مرتب کنترل نمایند
- ۹- پرهیز از مصرف سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، برگرها و سایر فرآورده‌های گوشتی به علت دارا بودن مقادیر بالای سدیم و همچنین پرهیز از سبزی‌های کنسرو شده در آب نمک، زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات شور و محصولات شیرین شده با شکر.
- ۱۰- مواد حاوی کافئین از قبیل قهوه، چای، نوشابه‌های کولا و شکلات، سبب افزایش فشارخون میشوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند.
- ۱۱- اجتناب از مصرف غذاهای سرخ کرده یا غذاهایی که در درجه ی حرارت‌های بسیار بالا و یا با مدت زمان طولانی تهیه می شوند، و عدم استفاده ی چند باره از روغن‌های آشپزی .

۱۲- استفاده از گوشت سفید به جای گوشت‌های قرمز.

۱۳- کنترل استرس، زیرا یکی از عوامل بالا بردن فشار خون که بسیار سریع هم عمل می‌کند، استرس و عصبانیت است.

۱۴- استراحت به میزان کافی هر روز زیرا کار کردن بی وقفه بیشترین فشار را بر سلامتی فرد وارد خواهد کرد.

۱۵- انجام ورزش‌هایی مثل پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری برای پایین آوردن فشار خون مفید هستند بنابراین حداقل ۳ بار در هفته و هر بار حداقل ۳۰ دقیقه باید ورزش کرد.