



فشار خون چیست؟

به نیرویی که خون هنگام عبور به دیواره‌ی شریان‌ها وارد می‌کند فشارخون گفته می‌شود. به نیروی وارده در هنگام انقباض کامل ماهیچه‌ی قلب، عنوان فشارخون «سیستولی» و در حالت استراحت قلب، عنوان فشارخون «دیاستولی» اطلاق می‌شود. فشار خون در نواحی نزدیک قلب، بیشتر و با فاصله گرفتن از قلب، کمتر می‌شود.

فشار خون بالا به چه معنی است؟

فشار خون بالا یا پرفشاری خون زمانی اتفاق می‌افتد که میزان فشار خون در بیمار به سطح ناسالمی افزایش یابد. معمولاً چند عامل باعث این بیماری می‌شود که مهمترین آن‌ها تغییر در اندازه شریان‌ها است. در واقع، هرچه شریان‌ها (سرخرگ‌ها) تنگتر باشند، میزان فشار خون بیشتر می‌شود. فشار خون بالا در طولانی مدت می‌تواند به رگ‌ها و سایر اندام‌های بدن، به خصوص مغز، قلب، چشم‌ها و کلیه‌ها آسیب جدی وارد کند.

آشنایی با انواع پرفشاری خون

به طور کلی، انواع پرفشاری خون یا همان فشار خون بالا به دو دسته تقسیم می‌شوند که هر یک دلایل متفاوتی دارند:

- پرفشاری خون اولیه
- پرفشاری خون ثانویه

پرفشاری خون اولیه نوعی از فشار خون بالاست که به مرور زمان و بدون دلیل مشخصی اتفاق می‌افتد. بیشتر

مبتلایان به پرفشاری خون دارای پرفشاری خون اولیه هستند. که یکی از عوامل زیر در بروز آن دخیل باشد:

1. عوامل ژنتیک
 2. تغییرات فیزیکی مانند چاقی یا عدم تحرک بدنی کافی
 3. اثر محیط مانند استرس
- در شاغلین عوامل متعددی باعث می‌شوند فشار خون بالا بیشتر دیده شود. این عوامل عبارتند از:
- تغذیه نامناسب در محیط کار، کمبود زمان استراحت و ساعات غیرکافی برای خواب و نداشتن وقت کافی برای ورزش و تحرک بدنی.

شرایط مختلفی می‌توانند سبب بروز پرفشاری خون ثانویه باشند:

1. بیماری‌های کلیوی
2. وقفه تنفسی در زمان خواب
3. مشکلات مرتبط با تیروئید
4. عوارض جانبی مصرف دارو
5. نارسایی قلبی مادرزادی
6. مصرف مواد مخدر و الکل

علامت فشار خون بالا چیست؟

فشار خون بالا معمولاً علامت و نشانه خاصی ندارد و شاید سال‌ها طول بکشد تا علائم پرفشاری در شخص نمایان شود. اصلی‌ترین علائم فشار خون بالا عبارتند از: سردرد، تنگی نفس، خون دماغ، سرگیجه، احساس درد در قفسه سینه، ضعف در بینایی

لژوما بروز این علائم نشانه پرفشاری خون نیست اما عدم توجه به این علائم در فرد بیمار می‌تواند خطرناک باشد. بهترین روش برای آگاهی از ابتلا به پرفشاری خون، اندازه‌گیری منظم فشار خون است. متأسفانه حدود نیمی از کسانی که فشار خون بیشتر از حد معمول دارند، از بیماری خود اطلاع ندارند، پس برای درمان آن هم اقدام نمی‌کنند. کنترل نکردن فشار خون بالا عواقب بدی دارد مانند سکته قلبی، سکته مغزی و بیماری‌های کلیوی.

عوارض پرفشاری خون

- از جمله عوارض این بیماری می‌توان به موارد زیر اشاره نمود:
- افزایش میزان بیماری‌های قلبی، سکته‌های قلبی و مغزی
 - بیماری‌های کلیوی، آسیب اندام‌های حیاتی

عوامل ایجاد و تشدید پرفشاری خون

1. مصرف دخانیات و الکل
2. مصرف غذاهای چرب و پرنمک
3. عدم مصرف میوه و سبزیجات به مقدار کافی
4. عدم تحرک بدنی کافی
5. استرس، چاقی

علت فشارخون بالا در شاغلین و دلایل آن

1. استرس و فشار کاری
2. تغذیه و برنامه غذایی نامناسب
3. عدم اختصاص زمان کافی به فعالیت‌های بدنی
4. کمبود زمان استراحت
5. زمان‌بندی نامناسب ساعات خواب

درمان قطعی فشار خون بالا

تغییر نحوه زندگی می‌تواند در کنترل فشار خون بالا کمک‌کننده باشد، از این تغییرات می‌توانیم به موارد زیر اشاره کنیم:

1. انتخاب رژیم غذایی مناسب مشکلات قلبی و عروقی
2. کنترل مصرف نمک
3. ورزش روزانه و مداوم
4. داشتن وزن مناسب و کاهش وزن در صورت داشتن اضافه وزن
5. کنترل مصرف الکل

چه افرادی ممکن است به پرفشاری خون مبتلا شوند؟

1. افرادی که در خانواده آنها سابقه پرفشاری خون وجود دارد
2. افراد سیگاری
3. خانم‌های باردار
4. خانم‌هایی که قرص ضدبارداری مصرف می‌کنند
5. افراد بالای 35 سال
6. افرادی دارای افزایش وزن دارند یا افراد چاق
7. افرادی که فعالیت ورزشی ندارند
8. افرادی که غذاهای پرچرب و پرنمک زیاد مصرف می‌کنند
9. افرادی که بیش از اندازه الکل مصرف می‌کنند

پیشگیری از پرفشاری خون

بیماری فشارخون بالا از جمله بیماری‌هایی است که با رعایت نکات بسیار ساده‌ای می‌توان از ابتلا به آن پیشگیری نمود که از جمله‌ی آنها می‌توان موارد زیر را برشمرد:

1. انجام فعالیت بدنی با شدت متوسط به مدت حداقل 30 دقیقه در روز
2. کاهش وزن در صورت اضافه وزن
3. ترک مصرف دخانیات
4. مصرف حداقل 5 وعده میوه و سبزی در طول روز
5. کاهش مصرف نمک و مصرف کمتر غذاهای فرآوری شده و پُر نمک

غذا های مفید برای افراد دارای فشارخون بالا

برای کنترل فشارخون در بیماران فشارخون بالاییک رژیم غذایی کم سدیم، پر پتاسیم، پر فیبر، و و کم چرب توصیه می‌شود.

مصرف پتاسیم نقش مهمی در درمان فشارخون دارد، برای دریافت بالاتر پتاسیم می‌توانید مصرف میوه و سبزی را بیشتر کنید. بنابراین مصرف مواد غنی از پتاسیم یعنی میوه‌ها (موز، زردآلو، پرتقال، انجیر، گریپ فروت، هلو، انگور) و سبزی‌ها (سیب زمینی، سیر، کلم بروکلی، کدوسبز، قارچ، گوجه فرنگی و...) می‌تواند نقش مهمی در کنترل پرفشاری خون داشته باشد. دریافت پایین کلسیم ریسک ابتلا به فشارخون را افزایش می‌دهد، مصرف روزانه 1 تا 4 واحد لبنیات کم چرب (شیر، پنیر، ماست، دوغ) را در برنامه غذایی خود بگنجانید.

از منابع خوب کلسیم می‌توان به ماست، پنیر، شیر و خانواده کلم اشاره کرد. مصرف منیزیم از منابع غنی منیزیم می‌توان به غلات سبوس دار، آجیل، اسفناج و شیر اشاره کرد که باعث کاهش فشارخون بالا می‌شود. میزان مصرف مایعات در روز حداکثر 6 تا 8 لیوان باشد..

از چه غذا هایی باید پرهیز کرد ؟

- از مصرف غذاهای شور و حاوی نمک بالا، انواع کنسروها، فست فودها، سوسیس‌ها، کالباس، ماهی دودی یا کنسرو شده، برگرها، سس‌ها و... خودداری نمایند

-از آوردن نمک بر سر سفره خود پرهیز کنید. مصرف بیش از حد مواد حاوی کافئین مانند قهوه، چای و شکلات و نوشابه و... توصیه نمی‌شود.

-از مصرف روغن‌های و چربی‌های جامد و کره پرهیز نمایید و جهت پخت و پز از روغن‌های گیاهی مایع مانند کلزا یا روغن کانولا استفاده نمایید.

بهتر است از غذا تا حد امکان به صورت بخار پز، آب پز، و کبابی باشد.

-اگر در حال حاضر پروتئین زیادی را از گوشت دریافت می‌کنید آن را به نصف یا کمتر آن مقدار تغییر دهید.

- مصرف الکل و سیگار سبب تشدید فشار بالایی می‌شود.

پیشگیری بهتر از درمان است

برنامه ریزی کنیم و زمان مشخصی را به ورزش و تحرک بدنی اختصاص دهیم. اضافه وزن مضرات زیادی دارد؛ به وزن طبیعی برسیم و وزن را در حد طبیعی نگه داریم. دود مستقیم و غیرمستقیم دخانیات (سیگار و قلیان و...) را از زندگی خود حذف کنیم. به جای خوردن غذاهای شور و فرآوری شده که نمک زیاد دارند، میوه و سبزی بیشتری بخوریم. اندازه گیری منظم فشارخون خیلی مهم است؛ مرتب فشارخون خودمان را اندازه گیری کنیم.

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

بیمارستان پارس، واحد ارتقا سلامت.
اردیبهشت 1401