

**فشارخون بالا**

**تاریخ تدوین :1/7/1402**

**تاریخ بازنگری:1/7/1403**

**BNI16 :QRکد**



* اندازه گیری فشارخون،یکی از مهم ترین راههای پیشگوئی وضعیت سلامت فرد در آینده است .

هرچه فشارخون بیشتر باشد ،خطر ابتلابه بیماریهای قلبی بیشتر است .

* فشارخون معمول وطبیعی هرفرد سالم 80/120است حالا اگرفشارخون شما همیشه برای چند 90/160

(16روی 9)باشد شمامبتلا به فشارخون بالا هستید .

* در 95درصد موارد بیماری هیچ گونه علت خاصی در ایجاد فشارخون بالا یافت نمی شود به این نوع فشارخون بالا ،اولیه می گوییم ودر 5 درصد باقیمانده دلیل خاصی باعث می شود فشار خون بالا برود مثل اختلالات کلیوی .
* گاهی سالها این بیماری هیچگونه نشانه ای ندارد وبیمار از وجود زیادی فشارخون آگاه نیست وهنگامی که فشار خون تشدید شد علایم مختلف ایجاد میکند .

هیچ درمان قطعی برای فشار خون اولیه وجود ندارد ولی با رعایت رژیم غذایی وتغییر زندگی میتوان شدت بیماری را کاهش داد و از عوارض قلبی ،سکته مغزی،جلوگیری کرد.

.مهمترین راههای غیر دارویی برای کاهش فشارخون بالا عبارتند از :

الف ) کاهش مصرف نمک :همانطور که میدانیم نمک فشارخون را بالا میبرد پس ابتدا سعی کنید مصرف نمک را کاهش دهید برای این کارچند نکته وجود دارد که میتوان با رعایت آنها وابستگی خود را به نمک کاهش دهید وذائقه خود رابا میزان نمک کمترمنطبق سازید :

1.مقدار کمی آبلیمو به غذا بیافزایید،آبلیمو باعث میشود نمک موجود در غذا را احساس کنید .

2.هنگام طبخ غذا به آن نمک نزنید وسرسفره ،میز غذا از نمکدان استفاده کنید .

3.برای افزایش طعم مزه غذا ها به آنها ادویه وچاشنی اضافه کنید .

4.مصرف نمک خود را به تدریج کاهش دهید واز مصرف خوراکیهای خیلی شور مثل چیپس،بیسکویت شور ،گوشت وسبزی های کنسرو شده خودداری کنید .

5.از غذاهای حاضر درفروشگاههای زنجیره ای غذا بپرهیزید ،چون اکثر غذاهایی که آنها ارائه می دهند حاوی نمک بالایی هستند .

**ب )کنترل وزن بدن** :

* + - * افراد چاق نسبت به افراد لاغر ،از فشارخون بالایی برخوردارند وبیشتر در معرض خطر فشارخون بالا می باشند

**علایم فشارخون با**لا

**درمان فشارخون بالا**

* بدن افراد چاق برای سوزاندن چربی اضافی به فعالیت بیشتری نیازمند است ودرنتیجه به ازای هریک کیلوگرمی که از وزنشان کم میشود یک میلیمتر جیوه هم ازفشارخونشان کاسته میشود ومیتواند فشارخونشان به حالت طبیعی بازگردد .

**پ) مصرف پتاسیم :**

غذاهای غنی ازپتاسیم تا حدودی فشارخون بالا را کاهش میدهد

• برای افزایش دریافت روزانه پتاسیم،روزانه مقدار بیشتری ازغلات ،میوه های تازه(گلابی )وسبزیجات مصرف کنیدودرعوض میتواند نمک مصرفی تان را کاهش دهید .

**ت)انجام تمرینات ورزشی** :

* یک برنامه ورزشی منظم به شماکمک میکندکه قلب خود راتقویت نموده و وزن خود وفشارهای روحی راکاهش دهید
* .انجام 20-30دقیقه ورزش،سه باردرهفته برای کاهش فشارخون بالا کافی میباشد .
* •ورزش سبک منظم ازقبیل پیاده روی،آهسته دویدن یاشناکردن ممکن است به کاهش فشارخون وکم کردن وزن کمک کندوازانجام ورزشهای سنگین مثل(بلندکردن وزنه)که موجب افزایش فشارخون می گردد بپرهیزد .

اگراقدامات فوق نتوانست فشارخونتان را به زیر 90/140(14روی 9)بیاورد نیازمند دارو خواهیدبود،تعدادزیادی دارو برای کاهشفشارخون دردسترس است که عمدتا شامل مواردزیراست :

به نکاتی که درمورد این دارو توجه کنید

1. مراقب سر گیجه ،سر دردیا خستگی باشید این نشانه ها را به پزشک خود اطلاع دهید .

2.دانه ها ی پوستی که ممکن است نشانه افزایش حساسیت باشد رانیز اطلاع دهید .

3.فشارخون را مرتب اندازه بگیرید .

4.سرفه مزمن وخشک وغیر موثر را گزارش دهید.

بیماران مبتلا به فشار خون بالا ماهی یکبار یا دوبار مورد معاینه وآزمایش قرار گیرند تا نسبت به وضع سلامتی خود اطمینان پیدا کنند .واسترس واضطرابشان کاهش یابد وآزمایش های لازم برای تشخیص عوامل خطر آفرین که فشار خون را بالا میبرند وعلت وضعیت را تعیین کنند . به ترتیب زیر است :

1.نوارقلبی که ممکن است بزرگی یکی از قسمتهای قلب وکم خونی را تشخیص دهند .

2. رادیو گرافی از قفسه سینه که شاید بزرگ شدن قلب را نشان دهد .

3.آزمایش کامل ادرار که ممکن است نشانه های بیماری کلیوی یا قند را نشان دهد

4..سونوگرافی کلیه که ممکن است کوچک شدن کلیه را مشخص کند وهمچنین بیمارباید به متخصص قلب وعروق وچشم پزشک برای معاینه مراجعه کند . سیگار حاوی ماده ای به نام نیکوتین است که این ماده می تواند عوارض فشار خون بالا را افزایش دهد .

.1.داروهای مدر (ادرار آور)

با افزایش دفع نمک وآب ،فشارخون را پایین می آورد .ومصرف بالای این دارو ها باعث عوارضی مانند : بیماری دیابت ،کاهش پتاسیم وافزایش میزان کلسترول وچربی خون می شود .

* برای اجتناب از شب ادراری ،این داروهای را دراوایل روز مصرف نمایید .فشارخون و وزن خودرا به طور منظم کنترل نمایید .

2.داروهای مهار کننده ی عصبی

* باعث شل شدن عضلات صاف قلب واتساع عروق سرخرگ می شوند موجب کاهش فشارخون می گردد. مصرف زیاد این داروها باعث خستگی ،خواب آلودگی ،حتی افسردگی می شود .
* خشکی دهان یک اثر جانبی این دارو است ومی توان با تکه های نازک یخ یا نبات سفت خشکی دهان را برطرف کرد مصرف این دسته از داروها در دوران حاملگی ضرری ندارد .

3.داروهای گشاد کننده عروق خونی

* این دارو ها با متسع کردن عروق خون ،فشارخون را پایین می آورد ،پس روزانه فشارخون خود را بطور مرتب اندازه بگیرید .

1.داروهای مهارکننده ی پروتینی

* باعث جلوگیری از فعال شدن منقبض کننده های طبیعی عروق خونی می شود .
* این دارو ها از احتبا س نمک وآب دربدن جلوگیری می کند وبنابراین فشارخون را پایین می آورد .

معاینات دوره ای

درمان دارویی