



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تبریز
مرکز بهداشت استان آذربایجان شرقی

بسته آموزشی راههای کنترل و پیشگیری بیماری فشارخون بالا



آموزش دهنده: بهورز

گروه هدف: جمعیت عمومی، معلمان، دانش آموزان

گروه پیشگیری و مراقبت بیماریهای غیرواگیر

تعریف فشار خون :

خون بعلت داشتن نیرو (فشار) در شریانهای اعضاء بدن جاری می شود و مواد غذایی و اکسیژن را به قسمتهای مختلف بدن میرساند و هم چنین مواد زاید را از بافتها دور می کند . این نیرو که توسط ضربان قلب و در اثر برخورد خون به جدار شریان بوجود می آید **فشار خون** نامیده می شود . فشار خون در دو سطح اندازه گیری میشود ، یکی در زمانی که قلب منقبض می شود و خون وارد سرخرگ ها می شود و در این حالت فشار خون به حداکثر مقدار خود میرسد که به آن **فشار حداکثر یا سیستول یا ماکزیمم** می گویند ، و دیگری در زمانی که قلب در حالت استراحت است و در این حالت فشار خون به حداقل مقدار خود میرسد که به آن **فشار حداقل یا دیاستول یا می نیمم** می گویند.

انواع فشار خون بالا:

علت ۹۰ الی ۹۵ درصد فشار خون بالا در افراد مبتلا ناشناخته است که به این نوع **فشار خون بالای اولیه** گفته می شود . اگر علت فشار خون بالا شناخته شده باشد ، مثلا به علت بیماریهای کلیه ، بیماری غده فوق کلیوی یا مصرف قرصهای ضد بارداری و ... باشد آنرا **فشار خون بالای ثانویه** می نامند. این نوع حدود ۵ الی ۱۰ درصد بیماران مبتلا به فشار خون بالا را شامل می شود.

عوامل خطر زمینه ساز (مستعد کننده) فشار خون بالا:

- همانطور که ذکر شد بیماری فشار خون بالای اولیه علت مشخصی ندارد ولی عوامل زیر احتمال ابتلاء به این بیماری را افزایش می دهند :
- ۱- ارث :** در برخی خانواده ها استعداد ابتلاء به بیماری فشار خون بالا وجود دارد . یعنی اگر والدین ، خواهر و یا برادر مبتلا به فشار خون بالا باشند، احتمال ابتلاء به فشار خون بالا در فرد زیاد است .
 - ۲- جنس :** شیوع فشار خون بالا در مردان جوان و میانسال بیشتر از زنان جوان و میانسال (تا ۵۰ سال) است اما در سنین بالاتر این اختلاف کم می شود .
 - ۳- سن :** با افزایش سن شیوع فشار خون بالا نیز افزایش می یابد .
 - ۴- افزایش چربی خون :** افزایش چربی خون با ایجاد گرفتگی عروق به مرور زمان باعث افزایش فشار خون می گردد.
 - ۵- مصرف سیگار و سایر دخانیات:** مصرف سیگار و قلیان و ... باعث ابتلا به فشار خون بالا می شود
 - ۶- چاقی :** احتمال ابتلا به بیماری فشار خون بالا در افرادی که چاق هستند بیشتر است.
 - ۷- بیماری قند (دیابت) :** در صورتی که مقدار قند موجود در خون بالاتر از حد طبیعی باشد، فرد مبتلا به بیماری دیابت است و از عوارض مهم آن بیماری قلبی - عروقی، فشار خون بالا ، اختلال بینایی و آسیب کلیه می باشد .
 - ۸- کم تحرکی و نداشتن فعالیت جسمانی:** کم تحرکی از راههای مختلف می تواند زمینه ساز فشار خون بالا باشد ، کم تحرکی می تواند منجر به چاقی شده و چاقی یک عامل خطر زمینه ساز فشار خون بالا است . بنابراین توصیه می شود هر فرد در هفته حداقل ۳ روز و در هر بار به مدت ۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی بصورت پیاده روی با شدت متوسط، دوچرخه سواری و ... داشته باشد.
 - ۹- مصرف بیش از اندازه نمک :** مصرف زیاد نمک همراه با افزایش فشار خون می باشد و کاهش مصرف نمک رژیم غذایی در تنظیم فشار خون تاثیر زیادی دارد. در حال حاضر توصیه می گردد مصرف نمک طعام به میزان ۶ گرم در روز معادل یک قاشق چایخوری سرخالی برای هر فرد (این مقدار یعنی پخت غذا با نمک کمتر، خودداری از افزودن نمک به غذا در سفره و خودداری از مصرف غذاهای شور و فرآیند شده) و ۱,۵ گرم در روز برای بیماران مبتلا به فشار خون بالا محدود گردد.

۱۰- فشارهای روحی و عصبی: فشارهای روحی و عصبی باعث افزایش فشارخون می شوند.

توجه: افرادی که یکی از شرایط بالا را داشته باشند ، جزء افراد در معرض خطر ابتلاء به فشارخون بالا محسوب می شوند.

علائم بیماری فشار خون بالا:

افرادی که مبتلا به فشار خون بالای اولیه هستند، ممکن است سالها بدون علامت باشند و از بیماری خود اطلاعی نداشته باشند و زمانی دچار علائمی مثل سردرد ، تاری و اختلال دید ، درد قفسه سینه ، سرگیجه و تنگی نفس به هنگام فعالیت می شوند که دچار عوارض فشار خون بالا شده اند. در واقع این علائم ، علائم عوارض فشارخون بالاست. لذا آنها راهی که میتوان به آن پی برد ، اندازه گیری فشار خون بوسیله دستگاه فشار سنج است .

عوارض بیماری فشار خون بالا:

فشار خون بالا سبب آسیب به کلیه(نارسائی کلیه) ، چشم(اختلال بینائی) ، قلب(سکته قلبی) و مغز(سکته مغزی) می شود و به همین دلیل فشار خون بالا بیماری خطرناکی به حساب می آید .

درمان بیماری فشار خون بالا:

اگر فشارخون بالا به موقع تشخیص داده و درمان شود و بیمار بطور مرتب تحت مراقبت باشد، قابل کنترل است و می توان از عوارض آن پیشگیری نمود. در فشارخون بالای ثانویه اگر علت و بیماری که سبب ایجاد فشارخون بالا شده است درمان شود، در اکثر موارد فشارخون به وضع طبیعی برمی گردد و بیمار بهبود می یابد.

شیوه های درمان فشار خون بالای اولیه عبارت است از :

درمان غیر دارویی: مراقبت های غیر دارویی شامل تغییر شیوه های زندگی است. اگر چاقی وجود دارد می توان با انتخاب رژیم غذایی و فعالیت بدنی مناسب وزن را کاهش داد . با کاهش وزن، فشار خون نیز به مقدار قابل ملاحظه ای کاهش می یابد. محدودیت مصرف نمک ، فشارخون را تا حدودی پائین می آورد ، بنا بر این باید از خوردن غذاهای شور پرهیز نمود . ترک سیگار و ورزش منظم روزانه در کنترل فشار خون بالا موثر است .

درمان دارویی : در بعضی از بیماران با وجود رعایت درمان غیر دارویی فشار خون تا حد مطلوب کاهش نمی یابد و لازم است برای تنظیم فشار خون بالا از دارونیز استفاده شود. دارو توسط پزشک تجویز می شود.

توصیه های لازم به بیمار جهت اصلاح شیوه زندگی

۱- راهنمای تغذیه

- خوردن سه وعده غذا به مقدار متعادل بهتر از خوردن یک وعده غذا اما به مقدار زیاد است . ولی باید به یاد داشته باشید که نوع غذا خیلی مهمتر از مقدار آن است و بطور کلی غذاهای مصرفی باید متنوع و شامل انواع گوناگون موادغذائی باشند.

- از مصرف زیاد نمک خوداری کرده و از گذاشتن نمکدان سر سفره پرهیز کنید .

- غذاهای کم چربی را انتخاب کنید و غذا را بیشتر به صورت آب پز ، بخار پز یا کبابی تهیه کنید و حتی المقدور از خوردن غذاهای سرخ کرده خود داری کنید .

- سعی کنید لبنیات کم چربی ، گوشت کم چربی و مرغ بدون پوست مصرف کنید .

- از سبزیجات ، سالاد و میوه جات به مقدار زیاد مصرف کنید .
- غذاهای نشاسته ای مثل نان ، ماکارونی ، دانه های غلات با پوست و سیب زمینی به مقدار متعادل مصرف کنید .
- از مصرف نوشابه های گازدار شیرین اجتناب کنید .
- مصرف شکر ، شیرینی ، شکلات ، کیک و بیسکویت را شدیداً کاهش دهید .
- بجای کره و روغنهای جامد و یا دنبه از روغنهای مایع به میزان کم استفاده کنید .
- گوشت، امعاء و احشاء (جگر ، مغز ، دل ، قلوه) و کله و پاچه را کمتر مصرف کنید .
- حبوبات مثل عدس ، لپه و لوبیا را بیشتر مصرف کنید .
- حتی الامکان نان تهیه شده از آرد سبوس دار مصرف کنید .

۲- راهنمای ترک سیگار

برای کمک به فرد سیگاری به او بگوئید :

- ترک ، کار دشواری نیست .
- علائم ترک ۱-۲ هفته باقی میماند که ممکن است آزار دهنده باشد.
- اکثر افرادی که مصرف سیگار را ترک کرده اند در همان هفته اول و ما بقی در طول سه ماهه اول به مصرف مجدد سیگار رو می آورند که ممکن است به دلایل شرایط پیش بینی نشده یا فشار های روانی شدید باشد .
- بخاطر داشته باشید سیگار کشیدن یک عادت است ، عادت که میتوان آن را کنار گذاشت .
- به یاد داشته باشید اکثر افراد سیگاری پس از چندین بار تلاش ، موفق به ترک می شوند.
- ترک سیگار دارای مراحل زیر است :
- ۱- برای ترک تصمیم بگیرید.
- ۲- هر شب قبل از خواب به یکی از دلایل ترک خود فکر کنید(مثلاً " برای بهبود سلامتی ، برای بهتر شدن ظاهر ،...).
- ۳- یک برنامه نرمشی - ورزشی را آغاز کنید ، مایعات بیشتری مصرف کنید ، استراحت کنید ، از خستگی پرهیزید.
- ۴- هیچوقت به این فکر نکنید که هرگز سیگار مصرف نخواهید کرد . فقط به فکر تعیین یک روز برای ترک کردن باشید.
- ۵- از یکی از دوستانتان که او هم سیگار مصرف می کند بخواهید که با هم برای ترک مصرف سیگار برنامه ریزی کنید و پول سیگار روزانه تان را پس انداز کنید.
- ۶- یک تاریخی برای ترک انتخاب کنید و روز ترک را به کلیه افراد خانواده ، دوستان و اطرافیان اطلاع دهید .
- ۷- در روز ترک به خودتان بگوئید امروز سیگار مصرف نمی کنم و اینکار را انجام دهید.
- ۸- لباسهای خود را تمیز کنید تا از بوی بد سیگار خلاص شوید .
- ۹- عادت تغذیه ای خود را تغییر دهید تا به کاهش تعداد مصرف سیگار کمک کند، برای مثال شیر بنوشید.
- ۱۰- در موقع میل به مصرف سیگار بجای آن یک لیوان آب بنوشید یا میوه میل کنید.
- ۱۱- در طول روز خود را مشغول کنید .
- ۱۲- از افراد خانواده کمک بخواهید.

۳- راهنمای ورزش

- تمام ورزشها برای بدن مفید هستند ولی بهترین ورزش برای قلب ، ورزشی است که استقامت بدن را افزایش دهد . ورزشهایی استقامت بدن را زیاد می کنند که در آنها حرکات بدنی بطور پیاپی برای مدتی ادامه داشته باشند مثل راه رفتن سریع ، دویدن ، شنا ، دوچرخه سواری و طناب زدن .
- حرکات موزون و ملایم بهترین نوع ورزش هستند، مانند دوچرخه سواری ، شنا ، راه پیمایی و طناب زدن
- باید به خاطر داشت که ورزش نکردن و فعالیت بدنی کم یکی از عوامل موثر در ابتلاء به بیماری قلبی است .
- سعی کنید فعالیت بدنی جزئی از زندگی روزانه باشد .
- باید به یادداشت که ورزش به آرامی شروع شود و بتدریج افزایش یابد .
- به اندازه ای ورزش کنید که احساس خستگی مطبوعی در شما بوجود آید ، نه به اندازه ای که از پا بیافتید . سطح مطلوب ورزش یعنی اینکه درحین ورزش ضمن نفس نفس زدن بتوان صحبت کرد .
- همیشه قبل از شروع ورزش ، خود را با حرکات ورزشی ملایم و نرمش گرم کنید.
- برای خاتمه ورزش ، بطور ناگهانی ورزش را تمام نکنید . سعی کنید برای چند دقیقه با حرکات ملایم تر به ورزش ادامه دهید .
- تا یک ساعت بعد از صرف غذا ورزش را شروع نکنید .
- درد عضلات در حین ورزش را نادیده نگیرید . در واقع “ بدن “ می گوید “ ورزش کافی است ! “ .
- بهتر است حداقل هفته ای ۳ روز و روزانه ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی انجام شود. در صورتیکه نتوانید یکجا ۳۰ دقیقه فعالیت کنید می توان فعالیت بدنی را در طول روز به ۳ نوبت ۱۰ دقیقه ای تقسیم کرد.

نکات مورد توجه در اندازه گیری فشار خون

- برای اندازه گیری فشار خون از دستگاهی بنام فشار سنج استفاده می شود که فنری یا جیوه ای است . برای سهولت حمل و نقل و سهولت کار بیشتر از نوع فنری استفاده می شود . فشار سنج از یک بازو بند ، یک پمپ و یک ستون درجه بندی شده که جیوه در آن حرکت می کند و یا صفحه مدرج که با فنر کار می کند تشکیل شده است .
- نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشار خون شخص باید از مصرف چای و غذا، سیگار کشیدن و فعالیت خودداری کرده و در صورتیکه مثانه وی پر باشد باید آن را خالی نماید. شخص باید ۵ دقیقه قبل از اندازه گیری فشار خون استراحت کامل نماید و بدون اضطراب ، هیجان و درد باشد . محل اندازه گیری فشار خون باید به حد کافی آرام و دارای هوای مطلوب باشد.