

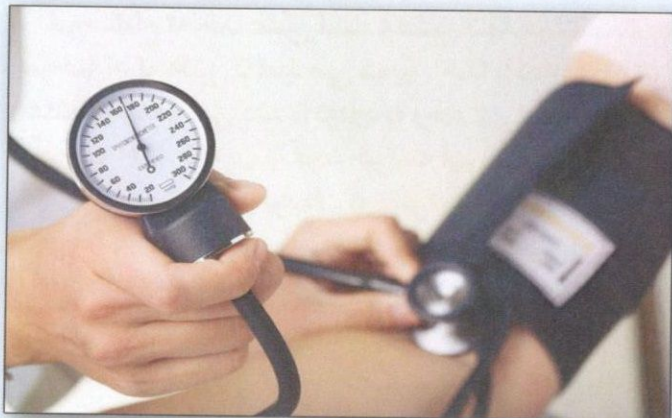
خطر سنجی سکنه های قلبی ، مغزی خود مراقبتی در پیشگیری و کنترل فشار خون بالا



مرکز تحقیقات ارتقاء سلامت دانشگاه علوم پزشکی زاهدان



خطر سنجی سکنه های قلبی ، مغزی خودمراقبتی در پیشگیری و کنترل فشار خون بالا



تهیه و تنظیم :

دکتر حسن اوکاتی علی آباد

دکترای آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، استادیار دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی زاهدان

دکتر مریم سراجی

دکترای آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، استادیار دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی زاهدان

دکتر فریبا شهرکی ثانوی

دکترای آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، استادیار مرکز تحقیقات ارتقاء سلامت، دانشگاه علوم پزشکی زاهدان

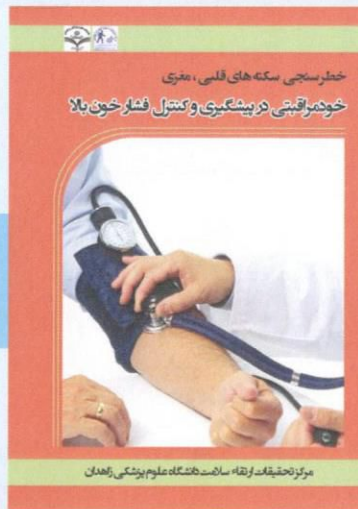
مرکز تحقیقات ارتقاء سلامت دانشگاه علوم پزشکی زاهدان

بسم الله الرحمن الرحیم



به نام یگانه هستی

آموخته ام که خدا عشق است و عشق تنها خداست ...
آموخته ام که وقتی نا امید می شویم ، خدا با تمام عظمتش
عاشقانه انتظار می کشد تا دوباره به رحمتش امیدوار شویم.
آموخته ام اگر ناکنون به آنچه خواسته ایم نرسیده ایم، خدا
بهترینش را برایمان در نظر گرفته است.
آموخته ام که زندگی سخت است ولی ما از او سخت تریم.
سلامتی و آرامش حاصل از یقین برایتان آرزومندیم.



فهرست:

- ۱ پیشگیری و کنترل فشار خون بالا
- ۲ علائم فشار خون بالا
- ۴ مهمترین عوامل خطر زمینه ساز بیماری فشار خون بالا
- ۵ عوارض فشار خون بالا
- ۶ نمک و پرفشاری خون
- ۶ راهکارهای تغذیه ای برای کاهش فشار خون
- ۸ درمان غیر دارویی فشار خون
- ۱۰ توصیه های مهم

«علائم فشار خون بالا»

قاتل خاموش

فشار خون بالا معمولا علامتی ایجاد نمی کند به همین دلیل به فشار خون بالا "قاتل خاموش" هم می گویند .



- سردرد در ناحیه پس سری



- سرگیجه



- تاری دید



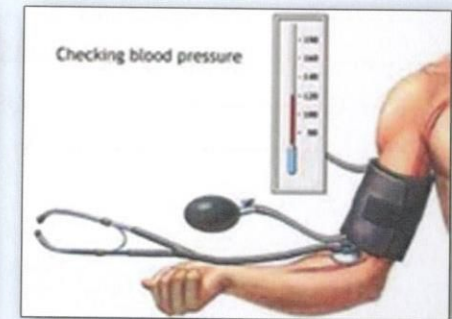
- تپش قلب



«پیشگیری و کنترل فشار خون بالا»

برای اینکه خون در رگها و اعضاء بدن جاری شود و مواد غذایی را به اعضاء مختلف بدن برساند نیاز به نیرویی دارد که خون را به گردش خون در آورد . این نیرو فشار خون نامیده می شود و انقباض و انقباض عضلات قلب و شریان ها این نیرو را ایجاد می کند .

به دلیل رسوب چربی ها در دیواره شریان ، رگها قدرت انقباض و انقباض خود را از دست می دهند و فشار خون بالا می رود .



– دیابت



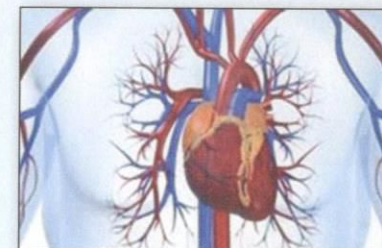
– استرس و فشار عصبی



عوارض فشار خون بالا

خطر سکته قلبی و مغزی در افرادی که فشار خون بالا دارند زیاد است

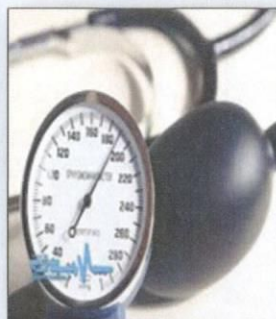
فشار خون بالا دلیل اصلی بروز سکته های قلبی – عروقی است



فشار خون بالا در صورتی که کنترل نشود به رگ های قلب ، مغز ، کلیه و چشم آسیب می رساند .

نمک و پر فشاری خون

هشدار : مصرف بیش از اندازه نمک در برنامه غذایی می تواند منجر به پر فشاری خون شود .



انواع غذاهای آماده ، کنسروها و فست فودها و گوشت های فرآوری شده و تنقلات شور سرشار از نمک (سدیم) هستند و در صورت مصرف بیش از اندازه این مواد غذایی فرد دچار فشار خون بالا می شود .

راهکارهای تغذیه ای برای کاهش فشار خون



حذف نمکدان از سفره و جایگزین کردن نمک با چاشنی ها و ادویه ها طعم غذا را بهتر می کند .

محدود کردن مصرف نمک در برنامه غذایی و سیر و پیاز جایگزین خوبی خواهد بود .

از خوردن تنقلات شور مانند چیپس ، پفک ، خیار شور و شور سبزی ها خودداری کنید .



هنگام طبخ غذا به جای نمک از ادویه استفاده کنید. غذاهای با انواع چاشنی نظیر ادویه، لیمو ترش تازه، آبغوره، نارنج طعم دهید.

رژیم غذایی کم نمک را رعایت می کنیم تا فشار خون طبیعی داشته باشیم و در کنار خانواده از زندگی لذت ببریم.



در صورت استفاده از غذاهای کنسرو ، غذاهای کنسرو شده مانند زیتون و نخود فرنگی را بشویید . تا مقداری از نمک آن خارج شود.



به برچسب های روی بسته بندی ها ی مواد غذایی دقت و توجه کرده ، زیرا مقدار سدیم (نمک) در محصول مربوطه را نشان می دهد .

تغذیه سالم + کنترل وزن، چربی، فشار خون + ورزش + دوری از دخانیات = قلب سالم

درمان غیر دارویی فشار خون

اصلاح شیوه زندگی فشار خون را پایین می آورد این تغییرات شامل :
- کاهش مصرف چربی و مصرف روغن مایع به جای روغن جامد



- مصرف سبزی ها و انواع میوه ها



- کاهش مصرف نمک و غذاهای شور



- پخت غذا به روش آب پز یا بخار پز

– پرهیز از سرخ کردن



– انجام ورزش روزانه و مبارزه با کم تحرکی



– ترک مصرف الکل



– کاهش وزن



ایجاد تغییرات در شیوه زندگیتان سبب کاهش میزان خطر می شود.

توصیه های مهم:

فشار خون خود را در منزل به طور منظم اندازه گیری کنید. اگر از حد طبیعی بالاتر بود به پزشک مراجعه کنید.



خطر: فشار خون بالای ۱۴۰/۹۰ غیر طبیعی است.



داروهای فشار خون را طبق دستور پزشک منظم و سر وقت مصرف کنید.

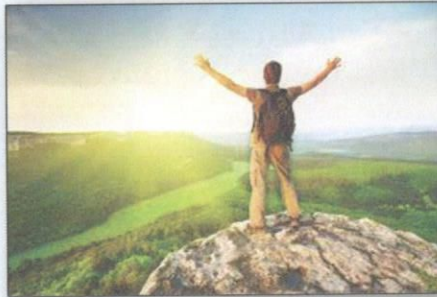


عوارض داروهای فشار خون: سرگیجه، خواب آلودگی، تنگی نفس شدید، تپش قلب، تهوع و استفراغ و حساسیت می باشد که باید به اطلاع پزشک رسانده شود.

یادتان باشد در اندازه گیری فشار خون باید از نیم ساعت قبل، از مصرف غذا و نوشیدنی به ویژه قهوه و چای خودداری کنید. فعالیت بدنی نداشته باشید. مثانه شما کاملاً خالی باشد. سیگار هم مصرف نگرده باشید و تحت فشارهای عصبی هم قرار نگرفته باشید.

توجه: مصرف میوه و سبزی را در وعده های غذایی روزانه قرار دهید زیرا این مواد به علت داشتن پتاسیم در کنترل فشار خون بالا موثر است.

با اصلاح شیوه زندگی نامناسب فشار خون خود را در حد طبیعی نگه دارید.



رعایت رفتارهای خودمراقبتی باعث می شود تا طول عمر بیشتری داشته باشیم.



