

معنای اعداد نشان دهنده‌ی فشار خون چیست؟

میزان فشار خون یک شخص، در ساعت‌های مختلف روز می‌تواند متفاوت باشد و بستگی به شرایط فرد، در آن زمان خاص دارد.

عواملی مانند استرس، تنش عصبی، خوردن برخی غذاها (نمک و کافئین) باعث بالا رفتن فشار خون می‌شود. فشار خون در حالت طبیعی باید کمتر از 120/80 باشد در غیر اینصورت شخص مبتلا به فشار خون بالا است.

درجه بندی فشار خون	فشار سیستولی (عدد بزرگتر)	فشار دیاستولی (عدد کوچکتر)
فشار خون طبیعی	کمتر از ۱۲۰	کمتر از ۸۰
مرحله پیش فشار خون	بین ۱۲۰ تا ۱۳۹	بین ۸۰ تا ۸۹
فشار خون بالا	بالتر از ۱۴۰	بالا تر از ۹۰

علائم و نشانه:

متأسفانه فشار خون بالا هیچ علائمی ندارد و به همین دلیل به این بیماری "قاتل خاموش" گفته می‌شود. اما برخی از افراد با بالا رفتن فشار خون، دچار برخی علائم می‌شوند که عبارتند از:

- سردرد
- سرگیجه
- تنگی نفس
- تاری دید
- احساس کردن نبض خود در سر یا گردن
- حالت تهوع

فشار خون چیست؟

نیروی که جریان خون را به دیواره‌ی رگ وارد می‌کند، فشار خون نامیده می‌شود. امروزه از هر 10 نفر، 3 نفر مبتلا به فشارخون بالا هستند و با توجه به عوارض فشارخون بالا، باید به آن بیشتر توجه کرد. فشار خون از 2 جزء تشکیل شده‌است که با 2 عدد نمایش داده می‌شود. (برای مثال عدد 20 روی 80 که توسط فشارسنج نشان داده می‌شود).

⚠ در صورت فشارخون بالاتر از ۱۴۰ روی ۹۰ به پزشک مراجعه کنید.

فشار خون بالا چیست؟

اگر فقط یکی از عدد‌های اندازه گیری فشار خون بالاتر از حد باشد احتمالاً فشار خون بالا دارید. فشار خون بالا معمولاً هیچ علامت یا نشانه ای ندارد، بنابراین تنها راه تشخیص دادن اینکه فشار خون بالا دارید این است که فشارتان را اندازه بگیرید. اما باید توجه داشت که اگر عدد فقط یک آزمایش فشار خون بالا باشد نمی‌توان نتیجه گرفت که فشار خون بالاست. خیلی عوامل هستند که در طول روز فشار خون را بالا می‌برند، بنابراین باید ببینید آیا فشار خون با گذشت زمان بالا می‌ماند یا خیر.



سازمان بوستان باوفضای سبز شهر تهران

معاونت آموزش و پژوهش

واحد HSE

آموزش‌های لازم برای کاهش فشار خون بالا



چرا بالا بودن فشار خون مهم است؟

اگر فشار خون شما خیلی بالا باشد، روی قلب و رگ‌های شما فشار بیش از اندازه وارد می‌کند. این مسئله در طول زمان می‌تواند به اعضاء بدن آسیب برساند و شما را در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف قرار دهد.

اگر فشار خون شما بالا باشد و هیچ‌کاری برای کنترل آن انجام ندهید، خطر سکته یا حمله قلبی را افزایش داده‌اید. فشار خون بالا همچنین باعث بروز بیماری‌های قلبی و کلیوی می‌شود.

عادت‌های سالم برای کم کردن فشار خون

اگر فشار خون شما بالا است، می‌توانید با تغییر دادن عادت‌های خود آن را پایین بیاورید. اگر تغییرات زیر را در رژیم غذایی و فعالیت‌های خود بدهید تاثیر قابل توجهی روی فشار خون تان خواهد داشت.

1- کمتر نمک بخورید

نمک زیاد فشار خود را بالا می‌برد، بنابراین بسیار مهم است که تا جایی که می‌شود کمتر نمک بخورید.

بخش عمده‌ی نمکی که می‌خورید آن نمکی نیست که به غذای خود می‌زنید، بلکه نمکی است که در هنگام تهیه مواد غذایی مختلف مانند نان و غذاهای آماده به آنها اضافه می‌شود.

هنگام آشپزی یا سر سفره نمک کمتر به غذا نمک بزنید. موقعی که دارید خرید می‌کنید، برچسب روی مواد غذایی را بخوانید و آنهایی را انتخاب کنید که کم نمک‌تر هستند.

2- بیشتر میوه و سبزیجات بخورید

خوردن انواع میوه و سبزیجات به کم کردن فشار خون کمک می‌کنند. افراد بزرگسال باید روزی حداقل پنج واحد میوه و سبزیجات بخورند. یک واحد معادل 80 گرم، یا تقریباً به اندازه مشت شماست.

سعی کنید میوه و سبزیجات متنوع مصرف کنید. میوه‌ی خشک شده، یخ زده و کنسرو شده هم خوب هستند، اما مواظب نمک، شکر یا چربی‌های اضافه شده به آنها باشید.

3- کمتر مشروبات الکلی بنوشید

استفاده از مشروبات الکلی باعث بالا رفتن فشار خون می‌شود.

4- وزن تان را کم کنید

کم کردن وزن در صورت نیاز می‌تواند به کم کردن فشار خون کمک کند. بهترین راه برای کم کردن وزن، استفاده از غذاهایی است که چربی و کالری کمتری دارند و افزایش فعالیت‌های جسمانی است.

با اعمال تغییرات کوچک در رژیم غذایی و میزان فعالیت خود می‌توانید عادت‌هایی را در خود ایجاد کنید که برای حفظ سلامتی تاثیر بسزایی دارند.

5- بیشتر فعالیت کنید

30 دقیقه ورزش و نرمش، بطور متوسط پنج بار در هفته به سلامت قلب شما کمک کرده و فشار خون را کاهش می‌دهد. اگر اختصاص دادن 30 دقیقه در روز برایتان سخت است، کمی زیاد کردن فعالیت‌ها هم می‌تواند مفید باشد.

داروهای کنترل فشار خون بالا، تغییر رژیم غذایی و فعالیت بیشتر می‌تواند به کنترل فشار خون کمک کند، اما شاید نتوان فقط با انجام این کارها فشار خون را به اندازه کافی کاهش داد. شاید لازم باشد برای کاهش بیشتر، دارو مصرف کنید.

داروهای بسیار متنوعی برای کنترل فشار خون بالا وجود دارند. اما اکثر آنها در قالب چهار گروه اصلی قرار می‌گیرند:

- مهارکننده‌های ACE

- مسدود کننده گیرنده‌های آنژیوتنسنین

- مسدود کننده کانال‌های کلسیم

- تیازید دیورتیک

داروهای دیگری نیز وجود دارند، اما چهار نوع فوق امروزه بیشتر مصرف و کاربرد دارند.

