

به نام خدا



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز

بازستان آموزشی کوثر



فشار خون بالا و

سبک زندگی

تهیه کننده: راحله خالیدیان

واحد ارتقاء سلامت

گروه هدف: عموم مردم

بهار ۱۴۰۴

۶۱-۳۴۲۸۴۷۶۰ شماره تماس

داخلی ۱۱۷

۵- حفظ وزن در محدوده طبیعی

یکی از مهم‌ترین عواملی که می‌تواند به درمان پرفشاری خون کمک کند، کنترل وزن است. زیرا با افزایش وزن میزان فشارخون نیز بالا می‌رود. حتی کاهش وزن اندک در حد ۵ کیلوگرم نیز می‌تواند فشارخون را کاهش دهد. اگر به دنبال کاهش وزن هستید باید به آنچه که می‌خورید و میزان فعالیت بدنی خود در طی روز توجه داشته باشید. سعی کنید غذاهای سالم را در منزل تهیه کنید. کاهش مصرف غذاهای رستورانی و فست‌فودها و افزایش فعالیت بدنی تاثیر بسزایی در کاهش وزن شما دارد. در هنگام خرید مواد غذایی نیز حتماً برچسب آن‌ها را از نظر میزان کالری، چربی، سدیم و پتاسیم بررسی کنید.

۶- پرهیز از نوشیدن الکل و کشیدن سیگار

اگر شما مبتلا به فشار خون بالا هستید همچنین لازم است که سیگار کشیدن را ترک کنید. ترک سیگار ممکن نیست فشار خون شما را کاهش دهد اما احتمال اینکه شما در آینده مبتلا به سکت قلبی یا مغزی شوید را کاهش می‌دهد و به شما کمک خواهد که احساس بهتری داشته باشید.



۳- پیروی از یک رژیم غذایی متعادل، کم نمک و غنی از میوه‌ها و سبزیجات رژیم غذایی DASH

مشاهده شده که رژیم غذایی DASH به درمان فشارخون بالا و بهبود کلسترول خون کمک می‌کند. هم پرفشاری خون و هم بالا بودن کلسترول خون خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش می‌دهند.

در این رژیم غذایی به مصرف میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و سبوس‌دار، لبنیات کم چرب یا بدون چربی و کاهش مصرف سدیم، غذاهای سرشار از چربی اشباع، شیرینی‌جات و نوشیدنی‌های شیرین توصیه می‌شود. نیازی نیست که برای تغییر رژیم غذایی خود به رژیم غذایی DASH به طور ناگهانی عادات غذایی خود را تغییر دهید. شما می‌توانید از تغییرات کوچک شروع کنید. به عنوان مثال، می‌توانید برای شروع یک واحد میوه یا یک واحد سبزی را به برنامه غذایی روزانه خود اضافه کنید.

۴- افزایش فعالیت بدنی روزانه

شما می‌توانید به منظور افزایش فعالیت بدنی با توجه به علاقه خود فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، شنا و ... را انجام دهید. برای انجام فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی نیازی به رفتن به باشگاه و صرف هزینه‌های گزاف وجود ندارد. به منظور افزایش پایداری خود به برنامه ورزشی می‌توانید این کار را همراه با سایر دوستان و یا اعضای خانواده‌تان انجام دهید. فعالیت‌های ورزشی که به صورت گروهی انجام می‌شوند به تقویت اراده و انگیزه فرد کمک می‌کنند.

فشار خون چیست؟

زمانی که قلب می‌تپد خون را در داخل عروق خونی به گردش در آورده، اکسیژن و مواد مغذی را در اختیار بافت‌ها قرار داده و دی‌اکسید کربن را از آن‌ها دریافت می‌کند. حرکت خون در داخل عروق فشاری را به دیواره آن‌ها وارد می‌کند که به آن فشارخون گفته می‌شود.

میزان فشارخون بر حسب میلی‌متر جیوه و به صورت ۲ عدد بیان می‌شود. عدد بزرگتر (سیستولیک) مربوط به زمان ضربان قلب و عدد کوچکتر (دیاستولیک) مربوط به فواصل بین ضربان‌ها و زمان استراحت قلب است.

طبق تعریف انجمن قلب آمریکا (AHA) فشارخون بالاتر از ۱۳۰/۸۰ میلی‌متر جیوه **پرفشاری خون** و فشارخون کمتر از ۱۲۰/۸۰ میلی‌متر جیوه فشارخون طبیعی تعریف می‌شود.

فشارخون سیستولیک بین ۱۳۹ - ۱۳۰ میلی‌متر جیوه و فشارخون دیاستولیک بین ۸۹ - ۸۰ میلی‌متر جیوه مرحله اول **پرفشاری خون** نامیده می‌شود. به این افراد تغییر سبک زندگی و در صورت لزوم دارو درمانی توصیه می‌شود.

درمان پرفشاری خون به کمک سبک زندگی سالم:

۱- کاهش دریافت سدیم

کاهش میزان سدیم در رژیم غذایی بسیار مهم است. زیرا سدیم از طریق احتباس مایعات در بدن فشار زیادی بر روی قلب و عروق خونی وارد کرده و فشارخون را افزایش می‌دهد. در افراد بزرگسال دریافت روزانه سدیم باید به کمتر از ۲۳۰۰ میلی‌گرم و در حالت ایده‌آل به کمتر از ۱۵۰۰ میلی‌گرم محدود شود. یک قاشق چایخوری نمک حاوی ۲۳۰۰ میلی‌گرم سدیم است. یک قاشق چایخوری نمک حاوی ۲۳۰۰ میلی‌گرم سدیم است. سدیم به مقدار زیاد در غذاهای کنسرو شده، سوپ‌های آماده، فست‌فودها و آجیل‌های بو داده شده و شور وجود دارد.

۲- افزایش دریافت پتاسیم

مصرف غذاهای حاوی پتاسیم برای کنترل فشارخون مهم است. زیرا پتاسیم از طریق کاهش اثر سدیم در درمان پرفشاری خون نقش دارد. مواد غذایی غنی از پتاسیم عبارتند از: میوه‌ها مانند موز، کیوی، پرتقال و انار سبزیجات مانند گوجه‌فرنگی



نقش پتاسیم و سدیم در رژیم غذایی

drdanyali.com

مرحله دوم پرفشاری خون زمانی است که فشارخون به بالاتر از ۹۰/۱۴۰ میلی‌متر جیوه می‌رسد. در این بیماران نیاز به تغییر سبک زندگی و دریافت حداقل ۲ عدد دارو وجود دارد.

اگر فشارخون بالاتر از ۱۸۰/۱۲۰ میلی‌متر جیوه باشد بحران پرفشاری خون نامیده می‌شود. این بیماران به دارو درمانی سریع و در صورت آسیب اندام‌ها به بستری شدن در بیمارستان نیاز دارند.

معمولاً افراد مبتلا به پرفشاری خون هیچ علامتی را تجربه نمی‌کنند. بنابراین، برای این که بدانید به این بیماری مبتلا هستید یا خیر باید فشارخون خود را اندازه‌گیری کنید.

عواملی مانند اضافه وزن و چاقی، نداشتن فعالیت بدنی کافی، رژیم غذایی ناسالم، افزایش سن و ابتلا به برخی از بیماری‌ها می‌توانند سبب افزایش فشارخون شوند.

برای درمان **فشارخون بالا** ممکن است نیاز به تجویز دارو وجود داشته باشد. هم در مواردی که دارو تجویز می‌شود و هم در مواردی که نیازی به مصرف دارو نیست **سبک زندگی سالم** نقش مهمی در درمان پرفشاری خون دارد.

