



مرکز بهداشت استان اصفهان  
گروه مدیریت بیماریهای غیرواگیر

هشتم مهرماه روز جهانی قلب ♥

مراقبت از قلب، مراقبت از زندگی ♥

فشارخون و بیماری های قلبی عروقی ♥

فشارخون بالا یکی دیگر از عوامل اصلی خطرزا نه تنها در ابتلای به بیماری قلبی بلکه در ابتلای به بیماری های کلیوی و نارسایی احتقانی قلب است. همچنین مهمترین عاملی که باعث بروز سکته قلبی می شود فشار خون بالا است. حتی بالا بودن فشار خون به مقدار بسیار کم نیز می تواند خطر بروز تمامی بیماری های مذکور را تشدید کند.

عوامل عمده ایجاد کننده فشارخون بالا سابقه خانوادگی، اضافه وزن و میزان مصرف نمک است. فشارخون بالا معمولاً هیچ نشانه خاصی ندارد و آن را به قاتل خاموش می شناسند. بنابراین طبیعی است که مردم تا زمانی که دچار عوارض فشار خون بالا نشده باشند متوجه فشار خون بالای خود نمی شوند و به آن اهمیت نمی دهند. نظرسنجی های در سطح ملی نشان می دهد دو سوم از افرادی که دچار فشار خون بالا هستند، آن را کنترل نمی کنند. اما خبر خوب آن است که می توان با اتخاذ یک سری از دستورات عملی ها از ابتلای به فشار خون بالا پیشگیری و یا حداقل میزان آن را کنترل کرد تا متعاقباً دچار نارسایی های بسیاری که جان ما را تهدید می کنند نشویم.

♥ تقسیم بندی فشارخون:

♥ فشارخون طبیعی: کمتر از ۱۲۰/۸۰

♥ پیش فشارخون بالا: بین ۱۲۰/۸۰ – ۱۳۹/۸۹

♥ فشارخون بالا: ۱۴۰/۹۰ یا بالاتر

برای کنترل فشارخون دو راه پیش رو دارید، تغییر عادت های زندگی و مصرف دارو.

### ♥ تغییر عادت های نامناسب زندگی:

اگر فشار خون شما خیلی بالا نباشد به راحتی می توانید با کاهش وزن در صورت اضافه وزن و چاقی، انجام فعالیت ورزشی منظم و روزانه، عدم مصرف الکل و تغییر عادت های غذایی مثل کم کردن مصرف نمک، آن را کاملاً کنترل کنید. برنامه غذایی خاصی به نام دَش (DASH) وجود دارد که می تواند در این زمینه راه گشا باشد. این برنامه غذایی بر مصرف میوه جات، سبزیجات، کربوهیدرات ها و محصولات لبنی کم چرب یا بی چربی تأکید می کند. از سوی دیگر، این برنامه غذایی میزان مصرف چربی های اشباع و کامل، کلسترول، گوشت قرمز و شیرینی ها را محدود می کند.

### ♥ مصرف دارو به منظور کنترل فشار خون بالا:

اگر با تغییر شیوه زندگی باز هم فشار خون شما بالا ماند و پایین نیامد، در این مرحله پزشک خانواده احتمالاً برای شما داروی کاهش فشار خون تجویز خواهد کرد. البته در این صورت باز هم شیوه زندگی شما نقش مهمی در تأثیر داروها بازی می کند. در واقع هرچه قدر بیشتر عادت ها و شیوه زندگی خود را تغییر دهید، به میزان کمتری دارو احتیاج پیدا خواهید کرد. مصرف دارو به منظور کاستن از فشار خون می تواند خطر ابتلا به سکته مغزی، حمله قلبی، نارسایی احتقانی قلب و بیماری های کلیوی و آسیب چشمی را نیز کاهش دهد. اگر پس از مصرف دارو دچار اثرات ناراحت کننده جانبی شدید، با پزشک خانواده خود مشورت کنید تا با تغییر مقدار دارو و یا نوع دارو به شما کمک کند. قبل از آنکه مطب پزشک را ترک کنید، از میزان و زمان استفاده دارو اطمینان حاصل کنید. مصرف داروها طبق نظر پزشک از مهمترین اقدامات خودمراقبتی است که شما باید انجام دهید و به هیچ عنوان مقدار آن را کاهش ندهید و یا آن را قطع نکنید هر تغییری در صورت نیاز باید تحت نظر پزشک انجام شود.