

پیام های فشارخون بالا

فشارخون طبیعی در یک فرد بالای ۱۸ سال و سالم در حال استراحت کمتر از ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه است. یعنی فشار سیستول(ماکزیمم) کمتر از ۱۲۰ و دیاستول(می نیمم) کمتر از ۸۰ میلی متر جیوه است.

– فقط با یک بار اندازه گیری نمی توان تعیین کرد که فرد فشارخون بالا دارد. فشارخون بالا باید بر اساس چند اندازه گیری که در موقعیت های جداگانه و در طول یک دوره زمانی اندازه گیری شده است، تشخیص داده شود.

– فشارخون بالا در افراد بالای ۱۸ سال یعنی فشارخون سیستول یا ماکزیمم ۱۴۰ میلیمتر جیوه یا بیشتر و فشارخون دیاستول یا مینیمم ۹۰ میلیمتر جیوه یا بیشتر

– اگر در افراد بالای ۱۸ سال فشارخون سیستول یا ماکزیمم ۱۴۰ میلیمتر جیوه یا بیشتر و فشارخون دیاستول یا مینیمم ۹۰ میلیمتر جیوه یا بیشتر است و در چند نوبت و در چند روز متفاوت در هر اندازه گیری در همان سطح باقی بماند یا بالاتر باشد، نشانه فشارخون بالا است و باید حتما " برای تایید آن به پزشک مراجعه کرد.

– برای تعیین مقدار صحیح فشارخون، باید فشارخون در شرایط استاندارد و با استفاده از دستگاه فشارسنج و گوشی پزشکی استاندارد و در چند نوبت و در روزها و موقعیت های متفاوت اندازه گیری شود.

– توصیه می شود افراد دارای فشارخون طبیعی یعنی فشارخون سیستول یا ماکزیمم کمتر از ۱۲۰ میلیمتر جیوه و فشارخون دیاستول یا مینیمم کمتر از ۸۰ میلیمتر جیوه، حداکثر هر دو سال یک بار فشارخون خود را اندازه گیری کنند.

– توصیه می شود افراد دارای پیش فشارخون بالا یعنی فشارخون سیستول یا ماکزیمم بین ۱۳۰ تا ۱۴۰ میلیمتر جیوه و فشارخون دیاستول یا مینیمم بین ۸۰ تا ۹۰ میلیمتر جیوه، حداکثر سالی یک بار فشارخون خود را اندازه گیری کنند.

– فواصل اندازه گیری فشارخون به مقدار فشارخون و وجود سایر عوامل خطر بیماری قلبی عروقی بستگی دارد.

– بخاطر داشته باشید فشارخون بالا ممکن است هیچ علامتی نداشته باشد، پس در اولین فرصت با مراجعه به پزشک فشارخون خود را اندازه گیری کنید.

– اگر فشارخون از حد طبیعی بالاتر رود عوارض مهمی بدنبال دارد. فشارخون بالا یکی از عوامل خطر ساز بیماری های عروق کرونر قلب (عروقی که به قلب خون می رسانند)، سکته قلبی و نارسایی قلبی است و علاوه بر قلب به اعضای حیاتی مهم دیگری مثل مغز (سکته مغزی)، کلیه (نارسایی مزمن کلیوی) و چشم (اختلال دید به علت خونریزی شبکیه) نیز آسیب جدی می رساند.

– اگر فشارخون بالا بموقع شناخته شود و بموقع درمان و کنترل شود، می توان بسیاری از عوارض فشارخون بالا را پیشگیری کرد.

– فشارخون بالا معمولا " بدون علامت است و به آن قاتل بیصدا (خاموش) می گویند و به علت عوارض جانبی جدی آن تنها راه پی بردن به آن، اندازه گیری منظم فشارخون در هر فرد است.

– با مراجعه به پزشک از مقدار فشارخون خود مطلع شوید.

– عوارض فشارخون کنترل نشده شامل سکته مغزی، سکته قلبی، نارسایی قلبی، نارسایی کلیه ها و اختلال دید است.

-فشارخون بالا یک عامل خطر مهم برای بیماری قلبی،سکته مغزی،نارسایی احتقانی قلب و بیماری کلیه است.

-چگونه می توان از بروز فشارخون بالا پیشگیری کرد؟ با کاهش وزن،کاهش مصرف نمک یا سدیم و پیروی از رژیم غذایی کم سدیم یا کم نمک و فعالیت بدنی متوسط یا ورزش منظم حداقل ۵ روز در هفته

-کنترل عوامل خطری که مستقیم در افزایش فشارخون تاثیر ندارند اما سبب تشدید آسیب فشارخون بالا روی قلب می شوند مانند مصرف سیگار،کلسترول خون بالا، دیابت و فشارهای روانی بسیار مهم است.،بنابراین کنترل همه این عوامل خطر مهم است.

-راه هایی غیر از مصرف دارو وجود دارد که می تواند فشارخون را کاهش دهد. در واقع تغییرات شیوه زندگی نا سالم (تغذیه نامناسب،کم تحرکی،مصرف ذخیات) می تواند جایگزین دارو در بسیاری از افراد بیمار مبتلا به فشارخون بالا شود و باعث کاهش تعداد و مقدار مصرف دارو در بیمار شود.

-به علت عدم پیروی از دستورات پزشک و عدم مصرف صحیح دارو،فقط حدود ۵۰٪ بیماران مبتلا به فشارخون بالا تحت درمان، فشارخون کنترل شده (یعنی فشارخون سیستول یا ماکزیمم کمتر از ۱۴۰ میلیمتر جیوه و فشارخون دیاستول یا مینیمم کمتر از ۹۰ میلیمتر جیوه یا بیشتر) دارند.

-به علت عدم اندازه گیری فشارخون منظم،بیش از یک پنجم(۲۰٪) بیماران مبتلا به فشارخون بالا از بیماری خود مطلع نیستند.

-مردم در هر سنی می توانند در طول زندگی اقداماتی را برای حفظ فشارخون خود در حد طبیعی انجام دهند که شامل رژیم غذایی سالم،حفظ وزن مطلوب و فعالیت بدنی است.

-فشارخون بالا یک قاتل بیصدا است،زیرا اکثر اوقات تا زمان بروز عوارض علامت مشخصی ندارد و علامت دار شدن آن نشانه بروز عوارض مهمی مانند نارسایی قلبی،کلیوی،اختلال دید،سکته مغزی و قلبی است.

-برای کاهش فشارخون بالا مقدار زیادی میوه و سبزی و غذاهایی که چربی اشباع و کلسترول کمتری دارند، مصرف کنید و از مصرف غذاهای حاوی نمک یا سدیم پرهیز کنید .

-مصرف سیگار بطور مستقیم سبب افزایش فشارخون نمی شود اما خطر بروز بیماری قلبی در افراد مبتلا به فشارخون بالا را افزایش می دهد و می تواند اثر بخشی داروهای پایین آورنده فشارخون را کم کند.

-بسیاری از غذاهای فرآوری شده و رستورانی حاوی نمک یا سدیم زیادی هستند.

-بهترین فعالیت بدنی انجام فعالیت با شدت متوسط (مانند پیاده روی تند)و حداقل به مدت ۳۰ دقیقه و حداقل ۵ روز در هفته است.

-کاهش وزن یک شیوه زندگی معمول است که شامل تغییرات دراز مدت در مصرف روزانه مواد غذایی پر کالری و عادات ورزشی است که باعث تنظیم فشارخون و قند خون نیز می شود.

- برای کاهش وزن باید برنامه ریزی کنید .اگر اضافه وزن دارید ولی آمادگی و یا فرصت برای کاهش وزن ندارید ،حداقل از افزایش بیشتر آن جلوگیری کنید.