

## مقدمه

برای این که خون در شریان ها جاری شود و مواد غذایی را به اعضای مختلف بدن برساند، نیاز به نیرویی دارد که خون را به گردش درآورد. این نیرو، فشارخون نامیده می شود. انقباض و انبساط عضلات قلب و شریان ها این نیرو را ایجاد می کند. در صورتی که شریان های بدن، توانایی انقباض و انبساط طبیعی خود را به دلیل رسوب چربی ها در دیواره شریان از دست بدهند، فشار خون بالا می رود. در این وضعیت، قلب نیز باید با شدت و قدرت بیشتری فعالیت کند. مقدار فشار خون باید بر اساس چند اندازه گیری دقیق که در موقعیت های جداگانه و در طول یک دوره زمانی اندازه گیری شده است، تعیین شود. اگر فشار خون یک فرد به طور دائمی بالاتر از حد طبیعی باشد، اصطلاحاً می گویند او به فشار خون بالا یا پرفشاری خون مبتلا شده است.

### بهناز جلیلی

مربی مرکز آموزش بهورزی  
دانشکده علوم پزشکی خلخال



### فهمیه هرمزی

مربی مرکز آموزش بهورزی  
دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان



## اهداف آموزشی

امیداست خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:

- فشارخون و انواع آن را تعریف کنند.
- علایم، عوامل خطر ساز و عوارض بیماری فشارخون را بیان کنند.
- راهکارهای مناسب تغذیه ای در بیماری فشارخون را توضیح دهند.
- درمان های دارویی و غیر دارویی فشارخون را شرح دهند.

# بیماری فشارخون

(تشخیص، کنترل یا پیشگیری، درمان، عوارض، تغذیه و...)



## انواع فشار خون بالا

در یک تقسیم بندی کلی می توان فشار خون بالا را به دو نوع اولیه و ثانویه تقسیم کرد:

**فشار خون بالای اولیه:** در فشار خون بالای اولیه که ۹۵ درصد بیماران مبتلا به پرفشاری خون را شامل می شود، علت فشار خون بالا مشخص نیست و عوامل خطر سازی مانند سن بالا، جنسیت مردانه، مصرف بیش از حد نمک، چاقی، دیابت و سابقه خانوادگی را در شکل گیری آن دخیل می دانند.

**فشار خون بالای ثانویه:** در فشار خون بالای ثانویه که ۵ درصد بیماران مبتلا به پرفشاری خون را شامل می شود، علت فشار خون بالا اختلال در کار یکی از عوامل تنظیم کننده فشار خون مانند تغییر در ترشح هورمون ها یا عملکرد کلیه ها و غدد فوق کلیوی است. از آنجا که در چنین وضعیتی ممکن است درمان بیماری ایجاد کننده فشار خون بالا به برطرف شدن قطعی این عارضه منجر شود و برای همیشه بیمار را بهبود بخشد، توجه خاص به این گروه از بیماران و تشخیص سریع و صحیح بیماری آن ها اهمیت دارد.

میزان چربی خون، مصرف الکل، مصرف دخانیات، کم تحرکی، چاقی، دیابت، قرص های ضد بارداری خوراکی، استرس و فشار عصبی

## علامه فشار خون بالا

فشار خون بالا معمولاً علامتی ایجاد نمی کند. به همین دلیل به فشار خون بالا «قاتل خاموش» هم می گویند. تنها در برخی موارد، فشار خون با علائمی همچون سردرد در ناحیه پس سر، سرگیجه، تاری دید، تپش قلب، خستگی زودرس، تنگی نفس شبانه یا تنگی نفس هنگام فعالیت، درد قفسه سینه و ادرار کردن بیش از یک بار در طول شب همراه است.

## عوارض فشار خون بالا

فشار خون بالا، در صورتی که بموقع و بدرستی کنترل و درمان نشود، ممکن است به بیماری های دیگری منجر شود. به این بیماری ها، عوارض فشار خون بالا اطلاق می شود. برخی از مهم ترین عوارض فشار خون بالا عبارتند از:

- \* خطر بروز سکته قلبی و مغزی در افرادی که فشار خون بالا دارند، بیشتر است.
- \* خطر بروز سکته های قلبی عروقی در افرادی که فشار خون بالا دارند، بیشتر است.
- \* فشار خون بالا در صورتی که کنترل نشود، به رگ های مغز، قلب، کلیه و چشم آسیب می رساند.

## نمک و پرفشاری خون

یکی از روش های اصلی کاهش و کنترل پرفشاری خون، پیروی از یک رژیم غذایی مناسب است. مصرف بیش از



## عوامل خطر بیماری فشار خون بالا

عوامل زمینه سازی وجود دارند که می توانند به افزایش احتمال بروز فشار خون بالا در افراد منجر شوند. به این عوامل، عوامل خطر فشار خون بالا گفته می شود. مهم ترین عوامل خطر بیماری فشار خون بالا عبارتند از: سابقه خانوادگی، سن و جنسیت، مصرف زیاد نمک،

طبقه بندی فشار خون		
دیاستول (mmhg)	سیستول (mmhg)	
کمتر از ۸۰	و کمتر از ۱۲۰	فشار خون طبیعی یا مطلوب
۸۰ تا ۸۹	یا ۱۲۰ تا ۱۳۹	پیش فشار خون
۹۰ تا ۹۹	یا ۱۴۰ تا ۱۵۹	فشار خون بالا مرحله ۱
۱۰۰ یا بیشتر	یا ۱۶۰ یا بیشتر	فشار خون بالا مرحله ۲
کمتر از ۹۰	و ۱۴۰ یا بیشتر	فشار خون سیستولی ایزوله
۹۰ یا بیشتر	و کمتر از ۱۴۰	فشار خون دیاستولی ایزوله
۱۱۰ یا بیشتر	یا ۱۸۰ و بیشتر	فشار خون بحرانی

\* به پرچسب‌های روی بسته بندی مواد غذایی دقت کنید زیرا مقدار سدیم در محصول مربوط را نشان می دهد.

### درمان بیماری فشار خون بالا

به طور کلی، درمان بیماران مبتلا به فشار خون بالا معمولاً به شکل ترکیبی از درمان غیردارویی و درمان دارویی است. درمان بیماری فشار خون بالا علاوه بر درمان دارویی به اصلاح شیوه زندگی نیز نیاز دارد.

### درمان غیر دارویی

مهم ترین بخش مراقبت های غیردارویی، سالم سازی شیوه ناسالم زندگی است. اصلاح شیوه زندگی هم در پیشگیری اولیه از بروز فشار خون بالا و هم در کنترل و کاهش فشار خون در بیماری فشار خون بالا نقش مهمی دارد. اصلاح شیوه زندگی، فشار خون را پایین می آورد. مهم ترین اصلاحاتی که باید در شیوه زندگی مبتلایان به این بیماری و افرادی که قصد پیشگیری از ابتلا به این بیماری را دارند، عبارتند از:

- \* تغییر الگوی تغذیه ای: کاهش مصرف چربی، مصرف روغن مایع به جای روغن جامد، افزایش مصرف انواع سبزی ها و میوه ها، کاهش مصرف نمک و غذاهای شور، پخت غذا به روش های صحیح مانند بخارپز یا آب پز و تا حد امکان پرهیز از سرخ کردن غذاها
- \* افزایش فعالیت بدنی و انجام ورزش روزانه و منظم برای مبارزه با کم تحرکی
- \* ترک مصرف الکل
- \* کاهش وزن

### درمان دارویی

درمان دارویی بنا به تصمیم پزشک برای کسانی تجویز می شود که فشار خون آن ها بعد از رعایت درمان غیردارویی و اصلاح شیوه زندگی همچنان بالا باشد. میزان فشار خون بیمار و وجود عوامل خطر ساز دیگر همراه با فشار خون بالا مثل دیابت، چاقی، اختلال چربی خون و... در تصمیم گیری پزشک برای شروع درمان دارویی تأثیر دارد.

به بیان دیگر، اگر فردی فشار خون ۱۴۰ بر روی ۹۰

اندازه نمک در برنامه غذایی می تواند منجر به پرفشاری خون شود. انواع غذاها و سوپ های آماده یا کنسرو شده، فست فودها، گوشت های فرآوری شده و تنقلات شور، سرشار از نمک هستند و در صورت مصرف بیش از اندازه این مواد غذایی، فرد دچار فشار خون بالا یا پرفشاری خون می شود.

### راهکارهای تغذیه ای برای کاهش فشار خون

- \* حذف نمکدان از سفره، امری ضروری است و می توان با جایگزینی چاشنی ها و ادویه ها طعم غذا را بهتر کرد.
- \* مصرف نمک را در برنامه غذایی باید محدود کرد. پیاز و سیر از مواد غذایی خوش طعم و جایگزین خوبی برای نمک هستند.
- \* از خوردن تنقلات شور مثل چیپس، انواع پفک و خیار شور خودداری کنید و از محصولات کم نمک یا بی نمک مانند غلات یا سبزی های آماده بدون نمک استفاده کنید.
- \* هنگام پختن غذا، به جای نمک از ادویه استفاده کنید. غذاها را با انواع چاشنی نظیر ادویه، لیمو ترش تازه، آبغوره، نارنج یا سرکه خوش طعم کنید.
- \* از مرغ، ماهی و گوشت لخم تازه به جای انواع دودی، کنسرو یا فرآوری شده استفاده کنید.
- \* در صورت استفاده از غذاهای کنسروی، غذاهای کنسرو شده مانند زیتون و نخودفرنگی را بشویید تا مقداری از نمک آن خارج شود.





میلیمتر جیوه داشته باشد و به دیابت هم مبتلا باشد، پزشک احتمالاً سریع تر درمان دارویی را برای او شروع می کند. یکی از مهم ترین نکات در درمان فشارخون، آموزش بیماران جهت تبعیت از درمان و تداوم درمان است. برخی از بیماران در طول زمان داروی خود را کاهش داده یا قطع می کنند. بنابراین در هر نوبت ویزیت بیمار باید داروهای مصرفی بررسی شده و اهمیت تداوم درمان در جلوگیری از عوارض مهم فشارخون بالا آموزش داده شود.

درمان دارویی باید همراه با توصیه به تغییر شیوه زندگی و اصلاح سبک زندگی باشد.

ممکن است مصرف برخی داروهای فشارخون با عوارضی مانند سرگیجه، خواب آلودگی، تنگی نفس شدید، تپش قلب، تهوع، استفراغ و حساسیت همراه باشد. در این صورت باید عوارض را حتماً به پزشک اطلاع داد تا اقدام مناسب برای رفع آن عوارض انجام شود. در چنین وضعیتی نباید داروها را خودسرانه و بدون مشورت با پزشک قطع کرد.

#### توصیه هایی مهم برای پیشگیری از افزایش فشارخون

پزشکان در کنار درمان دارویی، توصیه هایی به مبتلایان به بیماری فشارخون بالا ارائه می دهند تا با رعایت آن ها بتوانند کنترل بیشتری بر وضعیت فشارخون خود داشته باشند. رعایت این توصیه ها در افراد سالم می تواند به پیشگیری از بروز بیماری فشارخون بالا (پیشگیری اولیه) منجر شود. برخی از مهم ترین توصیه های پیشگیرانه فشارخون بالا عبارتند از:

\* فشارخون خود را به طور منظم در منزل اندازه گیری و اگر از حد طبیعی بالاتر است، به پزشک مراجعه کنید.

\* برای اطلاع از وضعیت فشارخون خود در هر ملاقات با کارکنان بهداشتی یا پزشک، از آن ها درخواست کنید فشارخون شما را اندازه گیری کنند.

\* در اندازه گیری فشارخون یادتان باشد که باید از نیم ساعت قبل، از مصرف غذا و نوشیدنی به ویژه قهوه و چای خودداری کنید، فعالیت بدنی نداشته باشید، مثانه تان کاملاً خالی باشد، سیگار مصرف نکرده باشید و تحت فشارهای عصبی قرار نگرفته باشید.

\* مصرف میوه و سبزی را در وعده های غذایی روزانه خود قرار دهید، زیرا این مواد به علت داشتن پتاسیم می توانند در کنترل فشارخون بالا نقش مؤثری ایفا کنند.

\* در صورتی که شیوه زندگی شما نامناسب است، با کاهش مصرف نمک و چربی در رژیم غذایی، ترک مصرف دخانیات، کاهش وزن مطلوب، افزایش فعالیت چاقی شکمی، حفظ وزن مطلوب، افزایش فعالیت بدنی، کنترل قند خون و کنترل اختلالات چربی خون، آن را اصلاح کنید. با اصلاح شیوه زندگی نامناسب می توانید فشارخون خود را در حد طبیعی حفظ کنید.

#### منابع

- \* سایت آوای سلامت، دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، [iec.behdasht.gov.ir](http://iec.behdasht.gov.ir)
- \* مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند دوره ۱۹ شماره ۶
- \* مجله علمی دانشگاه جندی شاپور دوره ۱۵ شماره ۵

به این موضوع امتیاز دهید (۱۰۰ تا ۱۰۰۰). کد موضوع ۱۰۴۲۱۲ پیامک ۳۰۰۰۷۲۷۳۱۰۰۰۱. نحوه امتیازدهی: امتیاز - شماره مقاله. مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۸۰-۱۰۴۲۱۲)