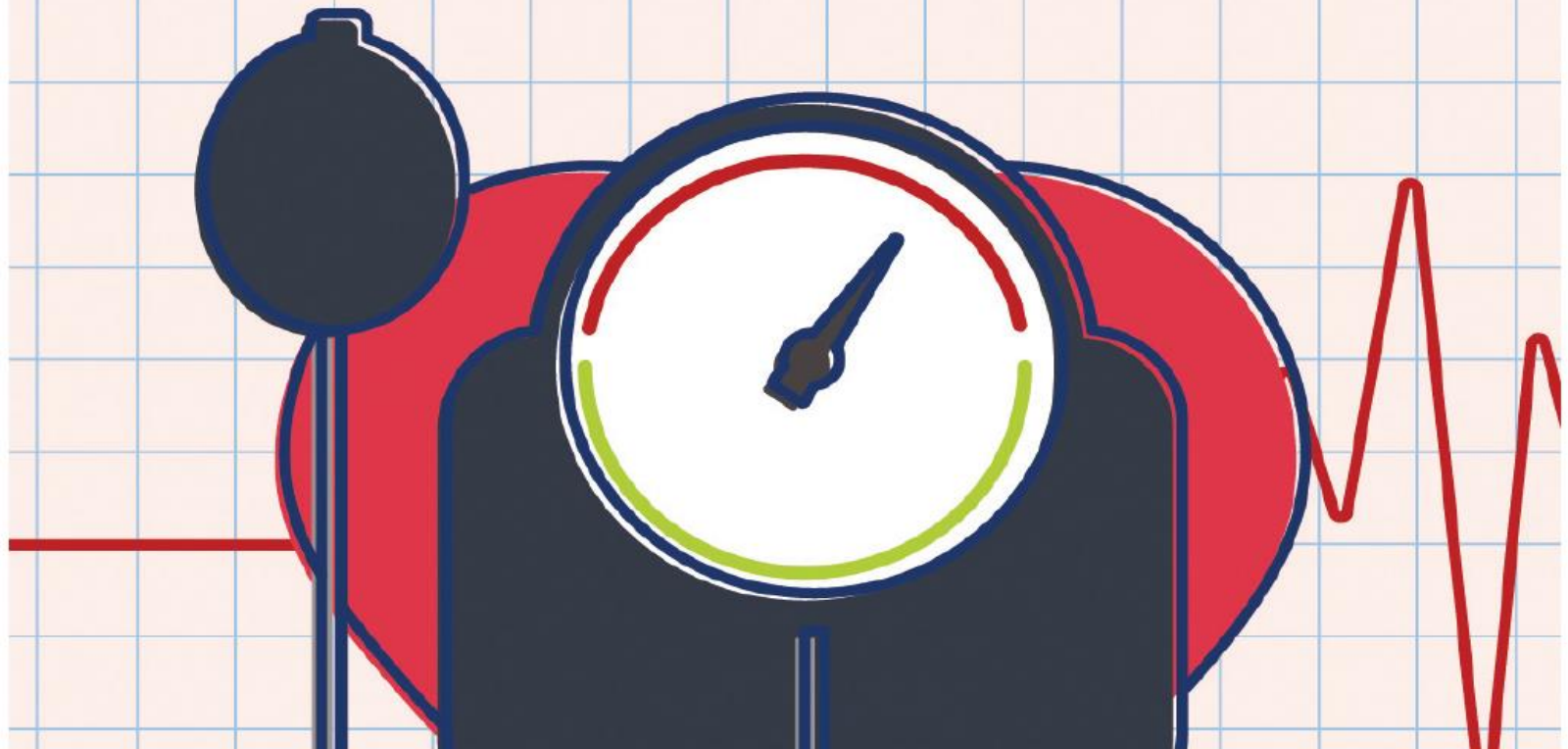


# راهنمای خودمراقبتی در فشارخون



# کنترل فشار خون



دور سیگار و الکل خط بکشید و مصرف  
نمک را به حداقل برسانید

۱ نفر از هر ۳ نفر دچار فشار خون بالاست



اگر فشار خونتان بالاست، ۵ توصیه برایتان داریم

دارودرمانی  
طبق تجویز  
پزشک



چکاپ‌های  
دوره‌ای



کنترل وزن



غذا و تغذیه  
سالم



ورزش و  
فعالیت بدنی



عوامل محیطی

کم تحرکی  
استرس  
چاقی  
سیگار و سایر  
مواد دخانی  
سن بالا  
نمک  
الکل

عوامل  
ژنتیکی

فشار خون

نژاد

جنسیت

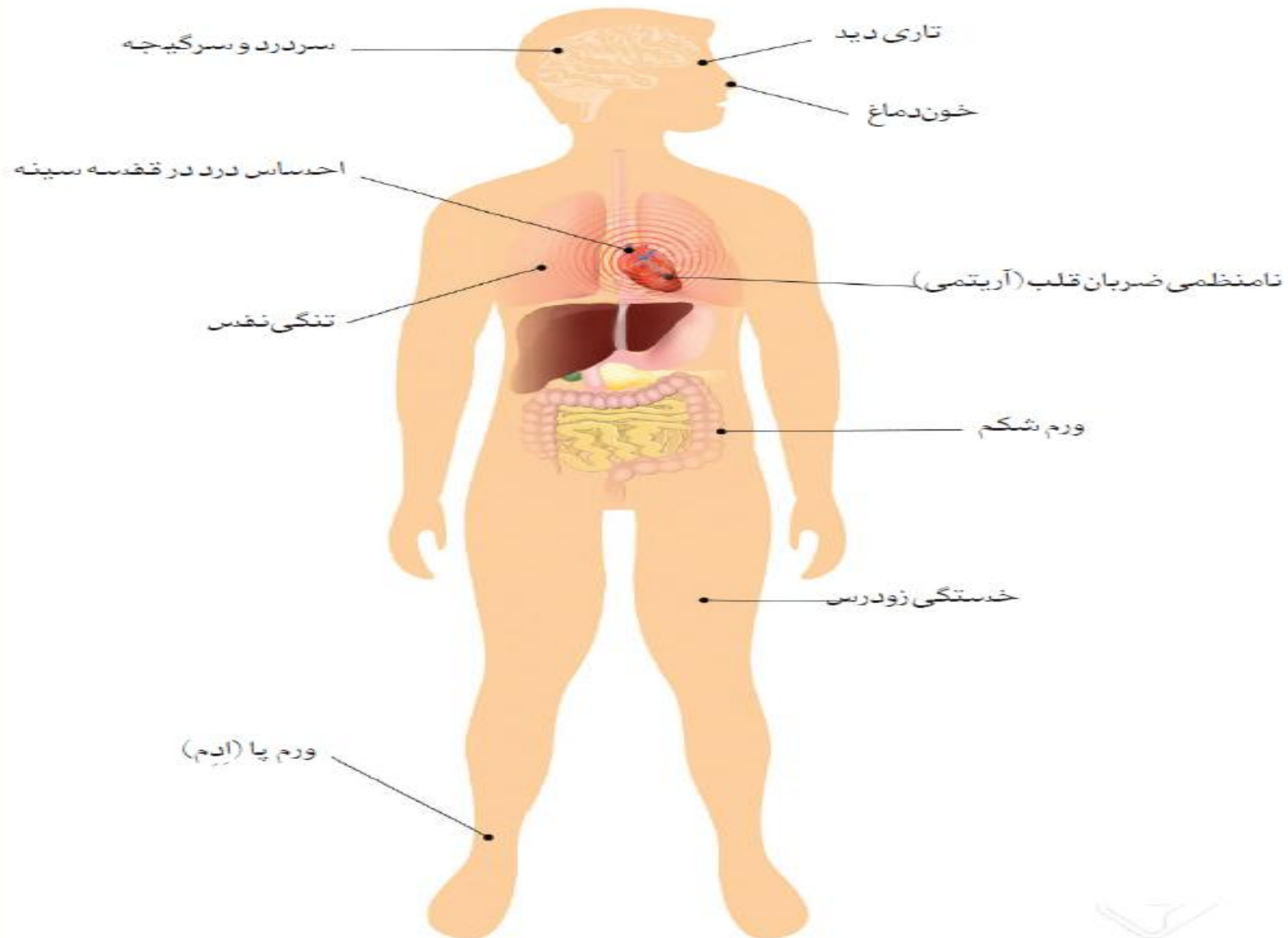
تداخل عوامل محیطی و ژنتیکی

## از کجا بفهمیم فشار خونمان بالا رفته یا نه؟



متأسفانه این بیماری، هیچ علامت خاصی ندارد و این همان چیزی است که فشارخون را به یک قاتل آرام و بی سروصدا تبدیل می‌کند. تنها تعداد اندکی از مبتلایان ممکن است در همان مراحل اولیه بیماری دچار سردردهای گنگ، سرگیجه یا خون‌دماغ شوند. اما در بیشتر موارد، این علائم وقتی ایجاد می‌شوند که فشارخون حساسی بالا رفته و کار به جاهای باریک کشیده باشد.

# علائم فشار خون





## فشار خون تحت تاثیر چه عواملی است؟



۱ **سن:** با افزایش سن، خطر بروز فشارخون بیشتر می‌شود. افزایش فشارخون در اوایل میان‌سالی در بین مردان بیشتر است اما زنان بعد از یائسگی بیشتر در معرض این بیماری‌اند.

۲ **نژاد:** این بیماری در سیاه‌پوست‌ها شایع‌تر است و معمولاً در سن پایین‌تری هم بروز می‌کند و عوارضش هم بیشتر و شدیدتر است.

۳ **سابقه خانوادگی:** آنهایی که یک یا چند نفر از اعضای خانواده‌شان به این بیماری دچار باشند، احتمال ابتلای خودشان هم به فشارخون بیشتر خواهد بود.

۴ **اضافه وزن:** هرچه وزن‌تان بیشتر باشد، به این بیماری نزدیک‌ترید.

۵ **کم‌تحرکی:** هرچه کم‌تحرک‌تر باشید، تعداد ضربان‌های قلب‌تان کم‌تر خواهد بود و هرچه تعداد ضربان‌های قلب‌تان کم‌تر باشد، انقباضات قلبی‌تان شدیدتر می‌شود و این، نیروی وارد بر رگ‌های‌تان را افزایش می‌دهد و طبیعتاً فشارخون‌تان را بالا می‌برد.

۶ < استعمال دخانیات والکل: مواد شیمیایی داخل تنباکوبه دیواره شریان‌ها آسیب می‌زند و آنها را تنگ می‌کند و هرچه قطر رگ کم‌تر شود، فشارخون بیشتر می‌شود. الکل نیز می‌تواند به قلب آسیب برساند و باعث افزایش فشارخون شود.

۷ < مصرف بیشتر از اندازه سدیم: وقتی از سدیم حرف می‌زنیم، در واقع از نمک طعام صحبت می‌کنیم که باعث می‌شود کلیه‌ها آب کمتری دفع کنند و به این ترتیب مایع زیادی در بدن جمع شود. این احتباس آب باعث افزایش حجم خون و در نتیجه، افزایش فشارخون خواهد شد.

۸ < مصرف کمتر از اندازه پتاسیم: در بدن ما تعادلی بین سدیم و پتاسیم برقرار است که اگر یکی بالا برود، دیگری پایین می‌آید. یعنی اگر میزان پتاسیم بدن شما پایین بیاید، میزان سدیم خون‌تان دچار افزایش می‌شود و این، یعنی شما در خطر فشارخون هستید.

تشخیص

طبیعی

در معرض فشار خون

دچار فشار خون

اورژانس فشار خون؛ نیاز  
به درمان فوری

فشار خون سیستولیک

کمتر از ۱۲۰  
میلی متر جیوه

بین ۱۲۰ تا ۱۳۹

مرحله اول؛  
بین ۱۴۰ تا ۱۵۹ و  
مرحله دوم بالاتر از ۱۶۰

بالاتر از ۱۸۰

فشار خون دیاستولیک

کمتر از ۸۰  
میلی متر جیوه

بین ۸۰ تا ۸۹

مرحله اول  
بین ۹۰ تا ۹۹ و  
مرحله دوم بالاتر از ۱۰۰

بالاتر از ۱۱۰



فشار سیستولیک (میلی‌متر جیوه)	فشار دیاستولیک (میلی‌متر جیوه)	
کمتر از ۸۰	کمتر از ۱۲۰	فشار خون طبیعی
۸۰ تا ۸۹	۱۲۰ تا ۱۳۹	در آستانه افزایش
۹۰ تا ۹۹	۱۴۰ تا ۱۵۹	افزایش فشار خون (مرحله ۱)
مساوی یا بیشتر از ۱۰۰	مساوی یا بیشتر از ۱۶۰	افزایش فشار خون (مرحله ۲)

۹ استرس: استرس باعث افزایش موقت اما شدید فشارخون می‌شود.

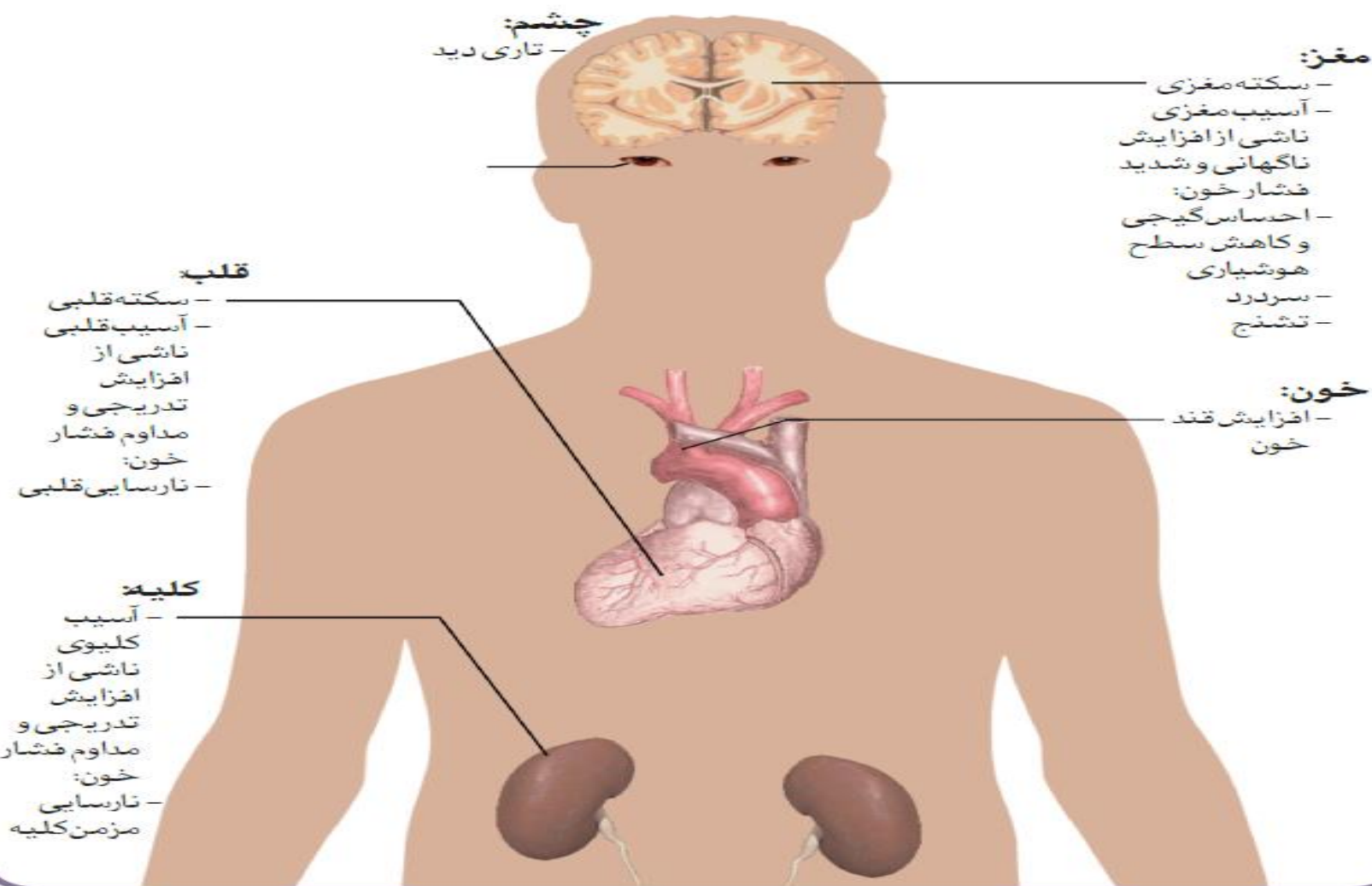
۱۰ عوامل دیگر: کلسترول بالا، بیماری دیابت، بعضی بیماری‌های کلیوی، حاملگی و وقفه تنفسی حین خواب از عواملی هستند که می‌توانند احتمال بروز فشارخون را بیشتر کنند.

### فشارخون طبیعی چند است؟

فشارخون معمولاً در قالب دو عدد بیان می‌شود که عدد اول یا بالاتر، فشار سیستولیک است که فشار وارد بر شریان‌ها را در حالت انقباض قلب نشان می‌دهد و عدد دوم یا پایین‌تر، فشار دیاستولیک است که همین فشار را در فاصله بین دو انقباض قلب نشان می‌دهد. در متون پزشکی، میزان فشارخون را با واحد میلی‌متر جیوه بیان می‌کنند اما استفاده از واحد سانتی‌متر جیوه در بین مردم رایج‌تر است؛ یعنی وقتی می‌گوییم فشارخون کسی ۱۲ روی ۸ است، در واقع فشار سیستولیک او ۱۲۰ میلی‌متر جیوه و فشار دیاستولیک او ۸۰ میلی‌متر جیوه است. این میزان، همان میزانی است که بیشتر پزشکان به عنوان مرز فشارخون طبیعی از آن یاد می‌کنند. البته باید بر این نکته نیز تاکید کرد که تنها با یک بار اندازه‌گیری فشارخون نمی‌شود به کسی برچسب این بیماری را زد. فشارخون را باید در چند نوبت و در موقعیت‌ها و زمان‌های مختلف اندازه گرفت.



## مهم ترین عوارض فشار خون بالا



## تشخیص بیماری بر مبنای فشار خون اندازه‌گیری شده



و اما دو نکته مهم:

اول اینکه، بعد از ۵۰ سالگی، عدد فشار سیستولیک مهم‌تر است چون در این سنین، رایج‌ترین نوع فشار خون، همان نوعی است که در آن، فشار خون سیستولیک افزایش پیدا می‌کند اما فشار دیاستولیک طبیعی باقی می‌ماند. دوم اینکه، افرادی که فشار خون‌شان در مرحله آستانه است، تقریباً یک نفر از هر سه نفرشان (در سنین بین ۳۵ تا ۶۴ سالگی) و یک نفر از هر دو نفرشان (در سن بالای ۶۵ سالگی) به فشار خون دچار می‌شوند.



### بعد از افزایش فشار خون، چه خطری در کمین ماست؟

اگر فشار وارد بر دیواره داخلی شریان‌ها زیاد شود، شریان‌ها دچار آسیب می‌شوند و به دنبال آن، عضو مربوطه آسیب می‌بیند. افزایش فشار وارد بر شریان‌ها باعث سفت و سخت شدن دیواره آنها می‌شود و این، همان چیزی است که در زبان عامیانه از آن به «تصلب شرایین» یاد می‌شود. تصلب شرایین به مرور زمینه‌ساز حمله قلبی و دیگر مشکلات عروقی خواهد بود. همچنین ممکن است رگ، متسع شود و باد کند که به این حالت، آنوریسم می‌گویند. درگیری رگ‌های مغز در اثر افزایش فشارخون نیز می‌تواند باعث بروز سکته مغزی شود.

ضعیف و باریک شدن عروق کلیوی، نارسایی کلیوی را در پی خواهد داشت و ضخامت، باریکی و پارگی عروق در شبکه چشم هم باعث کاهش یا فقدان بینایی می‌شود.

نارسایی قلبی نیز یکی دیگر از عوارض بلندمدت افزایش فشارخون است. وقتی قلب مجبور باشد عمل تلمبه کردن خون را در برابر فشار بالاتری انجام بدهد، به تدریج ضخیم می‌شود و در درازمدت توانایی تلمبه کردن خون را از دست می‌دهد و دچار نارسایی می‌شود.

فشارخون بالا می‌تواند سوخت و ساز بدن را دچار مشکل کند و بر فرایندهای



تفکر، حافظه و یادگیری هم تاثیر بگذارد. اختلال شناختی و زوال عقل نیز بین بیماران مبتلا به فشارخون بیشتر از سایرین است.

### پزشکان چه داروهایی تجویز می کنند؟

ایجاد تغییر در شیوه زندگی، اولین قدم برای کنترل فشارخون است اما بعضی اوقات، این کفایت نمی کند و پزشک مجبور می شود از داروهای کنترل کننده فشارخون کمک بگیرد. تصمیم این که داروی شما باید از بین کدام دسته از داروهای ضد فشارخون انتخاب شود، کمی پیچیده و به عهده پزشک معالج شماست. معمولاً استفاده ترکیبی از دو یا چند دارو در کنار یکدیگر، بهتر از نمونه های تک دارویی جواب می دهد. گاهی اوقات، برای رسیدن به دارو یا ترکیب دارویی مناسب، پزشک مجبور می شود از اصل آزمون و خطا استفاده کند.





## از دست خودمان چه کمکی برمی آید؟

مصرف دارو تنها بخشی از درمان بیماری فشارخون است. اگر به این بیماری دچار هستید، باید سبک و سیاق زندگی تان را هم تغییر بدهید. متأسفانه فشارخون از آن بیماری‌هایی نیست که بتوانید یک‌بار آن را درمان کنید و بعد با خیال آسوده پی کار و زندگی تان بروید. این بیماری تا آخر عمر نیاز به مراقبت و توجه شما دارد. برای این که فشارخونتان را برای همیشه تحت کنترل داشته باشید، به این توصیه‌ها عمل کنید:

❶ **تغذیه سالم و رسیدن به وزن ایده‌آل:** باید به یک برنامه غذایی هدفدار و مخصوص بیماران فشارخونی رویاورید. این رویکرد غذایی، روی مصرف میوه، سبزی، حبوبات و مواد غذایی سبوس‌دار و لبنیات کم چرب تأکید دارد<sup>(۱)</sup>. مصرف پتاسیم را هم باید بیشتر کنید. در مقابل، مصرف چربی، به خصوص

از نوع اشباع‌شده، و میزان دریافتی سدیم هم باید شدیداً کنترل و محدود شود. اگر اضافه وزن داشته باشید، باید وزنتان را هم کم کنید. حتی کاهش وزن به اندازه ۲ کیلوگرم هم اثر فوق‌العاده‌ای بر فشارخون تان خواهد داشت. ورزش هم یادتان نرود.

۲ < از استرس بکاهید: بیش از اندازه کار نکنید. فکرهای منفی و مزاحم را دور بریزید. سعی کنید روابط دوستانه خود را با دیگران گسترش دهید و صبور و خوش‌بین باشید. خواب کافی را هم فراموش نکنید و تا آنجا که می‌توانید، اضطراب را از خود دور کنید. می‌توانید از نظر یک روان‌پزشک یا روان‌شناس هم بهره‌مند شوید. یاد بگیرید که آرام و عمیق تنفس کنید. این کار، اثر چشمگیری بر فشارخون‌تان خواهد داشت.

۳ < فشارخون خود را در خانه اندازه بگیرید: این کار باید طبق یک روال ثابت انجام بگیرد. اندازه‌گیری فشارخون در خانه، این حسن را دارد که فشار اندازه‌گیری شده به اندازه واقعی بسیار نزدیک است و تحت استرس و خستگی افزایش نیافته است. این کار به شما و پزشک کمک می‌کند تا به میزان اثربخشی دارو و عوارض احتمالی بیماری آگاهی پیدا کنید.

۴ داروهای تان را درست مصرف کنید: دارو را طبق دستور و راس ساعت مقرر مصرف کنید. اگر عوارض دارو یا هزینه‌های تامین آن آزاردهنده است، اقدام به قطع خودسرانه یا تغییر دارو نکنید. این کار باید با نظر پزشک انجام بگیرد.

۵ به طور مرتب نزد پزشک بروید: در درمان بیماری فشارخون، یک تیم درمانی دوفره وجود دارد که اعضای آن را شما و پزشک معالج تان تشکیل می‌دهید. پس تک‌روی نکنید و کار را تنهایی به سرانجام نرسانید.



افراد در مصرف نمک یکی از مهم ترین عوامل خطر ساز در ابتلا به فشار خون بالاست





## بخور نخورهای فشار خون



۱) برخی مواد غذایی می‌توانند به طور طبیعی فشارخون را پایین بیاورند. کرفس، پیاز، سیر، شنبلیله، چای سبز، خرما، گلابی، زیتون و برگ زیتون، تره فرنگی، سویا، گوجه فرنگی، گریپ فروت و لیموترش از این جمله‌اند. مصرف این مواد اصلاً به معنی قطع درمان دارویی نیست. بد نیست برای مصرف آنها نظر پزشک خود را هم جویا شوید، به خصوص در رابطه با گریپ فروت؛ چون این میوه می‌تواند غلظت برخی داروهای فشار خون را بالا ببرد و عوارض جانبی آنها را تشدید کند.

۲) تامین پتاسیم بدن برای بیماران مبتلا به فشارخون ضروری است. موز، آناناس، زردآلو، انجیر، گریپ فروت، هلو، انگور، آلو، سیب زمینی، سیر، بروکلی،

کدو سبز، قارچ، گوجه‌فرنگی، انواع سبزی و حبوبات از منابع خوب پتاسیم هستند.

۳ از آنجا که در حین طبخ از نمک استفاده می‌شود، دیگر لزومی ندارد هنگام صرف غذا دست به نمک‌دان ببرید. می‌توانید از گلپر، آویشن، نعناع خشک یا کنجد به جای نمک استفاده کنید. در تهیه غذاهای آماده و نوشابه‌ها نیز سدیم فراوانی به کار می‌رود. سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، انواع برگرها و سایر فرآورده‌های گوشتی، سبزی‌های کنسرو شده در آب‌نمک، زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات شور، ماهی دودی یا کنسرو شده، انواع سس، سوپ‌ها و کنسروهای آماده، عصاره‌های گوشت و بسیاری دیگر از مواد غذایی فرآوری شده حاوی مقادیر بالای نمک هستند و باید مصرفشان را محدود کنید.

۴ محصولات لبنی (شیر، ماست، پنیر) کلسیم فراوانی دارند. ویتامین‌های متنوعی هم در آنها وجود دارد اما باید سراغ انواع کم چرب آنها بروید.

۵ حبوبات سرشار از فیبرهای محلول در آب هستند و استفاده از آنها می‌تواند به کاهش فشارخون کمک کند و صدا البته به عنوان منبع تامین‌کننده پروتئین مورد نیاز بدن به حساب بیایند.

۶ در بین انواع گوشت‌ها، ماهی بهترین انتخاب است. چربی ماهی نه تنها موجب عوارض قلبی عروقی نمی‌شود، بلکه به سلامت قلب و عروق کمک می‌کند.

۷ نوشیدنی‌های حاوی کافئین از قبیل قهوه، چای و نوشابه‌های کولادار سبب افزایش فشارخون می‌شوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند. می‌توانید به جای آنها از انواع چای و دم‌کردنی‌های گیاهی یا دوغ کم‌نمک استفاده کنید.

۸ کره، خامه، سس، مارگارین، دنبه، چربی‌های هیدروژنه و روغن‌های جامد را از برنامه غذایی‌تان کنار بگذارید. به جای آنها از روغن زیتون یا دیگر انواع روغن‌های گیاهی مایع و روغن ماهی استفاده کنید. مغزها و دانه‌های گیاهی مثل گردو را وارد برنامه غذایی روزانه خود بکنید.

# با خوراکی‌های سرشار از پتاسیم به جنگ فشار خون بروید

## پتاسیم علیه فشار خون



# فشار خون بالا و بارداری

فشار خون بالا معمولاً باعث ایجاد احساس ناخوشایندی در شما نمی شود، اما گاهی اوقات می تواند در بارداری جدی باشد.

ماما فشار خون شما را در تمام دوران بارداری چک می کند.

اگر باردار هستید و سابقه فشار خون بالا دارید، باید به متخصص فشار خون و بارداری مراجعه کنید تا در مورد خطرات و مزایای درمان صحبت کنید.

اگر برای اولین بار در بارداری دچار فشار خون بالا می شوید.



در بیمارستان توسط یک متخصص مراقبت های بهداشتی که معمولاً یک ماما است، که در مراقبت از فشار خون بالا در بارداری آموزش دیده است، ارزیابی می شوید.

فشار خون بالا چیست

۳ سطح فشار خون بالا وجود دارد:

خفیف - فشار خون بین ۱۴۰/۹۰ و ۱۴۹/۹۹ میلی متر جیوه (میلی متر جیوه). ممکن است به طور منظم چک شود اما معمولاً نیازی به درمان ندارد

متوسط - فشار خون بین ۱۵۰/۱۰۰ و ۱۵۹/۱۰۹ میلی متر جیوه

شدید - فشار خون ۱۶۰/۱۱۰ میلی متر جیوه یا بالاتر اگر قبلاً داروی فشار خون بالا مصرف می کنید.

● اگر قبلاً برای کاهش فشار خون خود دارو مصرف می‌کنید و می‌خواهید بچه دار شوید، ابتدا با پزشک عمومی یا متخصص خود صحبت کنید.

● آنها ممکن است بخواهند قبل از بارداری شما را به داروی دیگری تغییر دهند. اگر متوجه شدید که باردار هستید، فوراً به پزشک خود اطلاع دهید.

● آنها ممکن است نیاز به تعویض داروی شما در اسرع وقت داشته باشند. این به این دلیل است که مصرف برخی از داروهایی که فشار خون بالا را درمان می‌کنند ممکن است در دوران بارداری بی‌خطر نباشد.

● آنها می‌توانند جریان خون به جفت و جنین را کاهش دهند یا به طرق دیگر روی کودک شما تأثیر بگذارند.

● قرارهای بارداری شما مهم است که تیم بارداری شما در طول بارداری شما را از نزدیک تحت نظر داشته باشد تا مطمئن شود فشار خون بالا روی رشد جنین شما تأثیری ندارد و وضعیتی به نام **پره اکلامپسی** را بررسی کنند. مطمئن شوید که به تمام قرارهای خود بروید. پزشک یا ماما فشار خون شما را اندازه گیری می کند و پروتئین ادرار شما را بررسی می کند.

● بعد از هفته ۲۰ بارداری، ممکن است آزمایش PIGF (فاکتور رشد جفت) برای رد پره اکلامپسی به شما پیشنهاد شود.

● در نیمه اول بارداری، فشار خون مادر تمایل به کاهش دارد. این بدان معناست که ممکن است بتوانید داروی خود را برای مدتی کنار بگذارید. اما این کار فقط باید تحت نظر پزشک انجام شود. چیزهایی که می توانید خودتان برای کاهش فشار خون بالا امتحان کنید، فعال ماندن و انجام برخی فعالیت های بدنی هر روز، مانند پیاده روی یا شنا، می تواند به حفظ فشار خون شما در محدوده طبیعی کمک کند.

- داشتن یک رژیم غذایی متعادل و کم نگه داشتن نمک مصرفی می تواند به کاهش فشار خون کمک کند.
- با ورزش در بارداری، تغذیه سالم در بارداری، نمک در رژیم غذایی و نکاتی برای کاهش مصرف نمک آشنا شوید.
- شواهد کافی وجود ندارد که نشان دهد مکمل های غذایی - مانند منیزیم، اسید فولیک یا روغن ماهی - در پیشگیری از فشار خون بالا موثر هستند.
- پره اکلامپسی عارضه ای است که برخی از زنان باردار را معمولاً بعد از ۲۰ هفته درگیر می کند. این مشکل جفت است که معمولاً باعث افزایش فشار خون شما می شود.
- در صورت عدم درمان، پره اکلامپسی می تواند برای شما و کودکتان خطرناک باشد.
- پره اکلامپسی در چه کسانی شایع تر است؟  
اگر قبل از باردار شدن فشار خون بالا داشتید،  
اگر در بارداری قبلی دچار پره اکلامپسی بودید، یا اگر سابقه خانوادگی ابتلای مادر یا خواهرتان به پره اکلامپسی دارید، شایع تر است.
- اگر فشار خون بالا دارید، می توانید احساس خوبی داشته باشید، بنابراین مهم است که در معاینات منظم برای آزمایش فشار خون و ادرار شرکت کنید.

- زایمان و تولد
- اگر در طول بارداری برای کنترل فشار خون خود دارو مصرف می کنید، مصرف آن را در طول زایمان ادامه دهید.
- اگر فشار خون خفیف یا متوسط دارید، فشار خون شما باید هر ساعت در طول زایمان کنترل شود. تا زمانی که فشار خون شما در سطح هدف باقی بماند، باید بتوانید زایمان طبیعی داشته باشید.
- اگر فشار خون شدید دارید، فشار خون شما هر ۱۵ تا ۳۰ دقیقه در زایمان کنترل می شود. پزشکان شما همچنین ممکن است توصیه کنند که نوزاد شما با استفاده از فورسپس یا ونتوز یا با سزارین به دنیا بیاید.
- پس از زایمان، فشار خون شما کنترل می شود. اگر قبل از بارداری فشار خون بالا داشتید، درمان شما باید ۲ هفته پس از تولد نوزاد بررسی شود.



## معاینات بعد از زایمان

اگر در دوران بارداری دچار پرفشاری خون شده اید و بعد از زایمان همچنان دارو مصرف می کنید، باید ۲ هفته پس از انتقال از بیمارستان به ماماها، یا ۲ هفته پس از زایمان در صورت داشتن بیماری، با پزشک ملاقات کنید.  
تولد در خانه

این برای بررسی این است که آیا درمان شما نیاز به تغییر یا توقف دارد. به هر فردی که در بارداری دچار فشار خون بالا است، باید ۶ تا ۸ هفته پس از تولد نوزاد، با پزشک عمومی یا متخصص قرار ملاقات داشته باشد. این قرار برای بررسی فشار خون شما است و جدا از چک ۶ هفته ای پس از زایمان شما است.  
شیر دادن

در صورت نیاز به مصرف داروی فشار خون، باید بتوانید شیر بدهید.

از توجه شما سپاسگزارم