

بسمعه تعالی

## آشنایی با بیماری فشار خون



دفتر حاکمیت بالینی



<http://www.mums.ac.ir/main/fa/cg2new>

CG@mums.ac.ir

تلفن تماس: ۸۵۲۱۱۱۹

- توصیه به کاهش مصرف سدیم و افزایش مصرف پتاسیم و کلسیم
- نان سفید مضر و نان سبوس دار بخصوص جو دوسر مناسب می باشد. سایر توصیه های غذایی شامل محدود کردن مصرف سرخ کردن و نیز مواد افزودنی، کالباس و سوسیس، حذف کره و روغن های جامد و دنبه و به جای آن استفاده از روغن گیاهی مایع و روغن ماهی می باشد.
- استفاده از سبزی و انواع میوه های تازه. ویتامین C باعث ترمیم سرخرگ می شود.



## آشنایی با بیماری فشار خون

فشار خون بالایکی از شایعترین عوامل خطر ساز بیماری قلبی عروقی است و تقریباً از هر ۳ نفر یک نفر به آن مبتلا می گردد. کنترل فشار خون در مردان بالاتر از ۴۵ سال و زنان بالای ۴۰ سال ضروری است. فشار خون به طور طبیعی در اثر استرس و حین فعالیت به طور موقت بالا می رود. ولی ورزش منظم موجب کاهش فشار خون و کمک به درمان آن می شود.



### علائم:

حتی در کشورهای پیشرفته یک سوم افراد هیچگاه از بیماری خود اطلاعی پیدا نمی کنند ،

یک سوم افراد به علت علامت دار نبودن جهت درمان اقدامی نمی کنند و فقط یک سوم باقی مانده به پزشک مراجعه می کنند. غالباً فشار خون بالا علامتی ندارد. و به ندرت موجب علائمی شامل: سردرد، خواب آلودگی، گیجی، کمر ختی و مور مور شدن دستها و پاها، سرفه خونی، خونریزی بینی و تنگی نفس شدید می باشد.

### علل:

در ۹۰ تا ۹۵ درصد موارد فشار خون بالا اولیه است و تا این لحظه هنوز علتی برای آن پیدا نشده است. و فقط در کمتر از ۵ درصد موارد علتی برای آن پیدا می شود مانند: بیماری مزمن کلیه، تنگ شدن سرخرگ آئورت، اختلال در برخی غدد درون ریز.

### عوامل تشدید کننده:

سن بالای ۶۰ سال، چاقی، سیگار، استرس، الکل، نمک زیاد، چربی اشباع شده بالا، کم تحرکی، سابقه خانوادگی، سکته مغزی

، حمله قلبی و نارسایی کلیه، مصرف OCP در سنین ۳۵ سال به بالا، داروهای مهار کننده اشتها،

### پیشگیری:

کنترل مرتب فشار خون، تغییر رژیم غذایی، ورزش منظم و دینامیک، کاهش استرس، ترک سیگار و الکل و تغییر روش زندگی

### عوارض:

سکته مغزی، حمله قلبی، نارسایی قلب و ادم ریه، نارسایی کلیه، اختلال بینایی و بیماری عروق محیطی

### توصیه های لازم:

علاوه بر موارد ذکر شده در قسمت

### پیشگیری:

مصرف دقیق و منظم دارو و کنترل فشار، مراجعه به پزشک قبل از تمام شدن دارو.

