



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی - درمانی قزوین

کتابچه آموزشی خودمراقبتی در منزل ویژه بیماران مبتلا به فشارخون بالا



تهیه شده در واحد آموزش به بیمار و مراقبت پیگیر مرکز آموزشی-درمانی ولایت با همکاری دانشکده پرستاری مامایی

تابستان ۱۴۰۵

هوالشافی

اطلاعات ضروری واحد آموزش سلامت و مراقبت پیگیر بیمار

ساعات فعالیت واحد: همه روزه صبح‌ها بجز ایام تعطیل

شماره تماس: ۲۸-۳۳۷۹۰۶۲۱ - ساعت تماس: ۱۳-۸

آدرس: درمانگاه بیمارستان ولایت - طبقه همکف جنب واحد پذیرش



لازم به ذکر است تمام محتواهای دفترچه در قالب پفلت، فایل های صداگذاری شده در سایت بیمارستان موجود است. اصول انجام برخی مهارت ها نیز به صورت تصویری قابل دریافت است

با آرزوی سلامتی و شفای کامل از درگاه ایزد منان



فشار خون	۴
تعریف فشار خون	۴
از کجا بفهمیم فشار خون داریم؟	۶
بعد از افزایش فشار خون چه خطری در کمین ماست؟	۷
نحوه‌ی گرفتن فشار خون با دستگاه دیجیتال	۱۰
نحوه‌ی گرفتن فشار خون با دستگاه جیوه ای یا عقربه ای	۱۱
تفسیر فشار خون	۱۴
چطور فشار خونتان را به طور دقیق اندازه گیری کنید.	۱۴
اشتباهات در اندازه گیری فشار خون	۱۵
رژیم غذایی در فشار خون	۱۷
درمان فشار خون بالا	۱۹
راههای غیر دارویی برای کاهش فشار خون بالا	۱۹
درمان دارویی فشار خون بالا	۲۱
از دست خودمان چه کمکی بر می آید	۲۳
بخور نخورهای فشار خون	۲۵



فشارخون



اسمش را گذاشته‌اند "قاتل خاموش" بس که بی سروصدا پیشرفت می‌کند و آرام آرام کار را به جای باریک می‌کشد. عوارضی هم که ایجاد می‌کند، یکی دوتا نیست: سکته مغزی، سکته قلبی، نارسایی قلبی، نارسایی کلیه، و آسیب به چشم.

بیماری شایع‌ای که اگر زود به تشخیص و درمان برسد، کاملاً در مشت شماست و اگر بگذارید کار از کار بگذرد شما در مشت او خواهید بود.

تعریف فشارخون

فشارخون یعنی فشاری که از طرف خون بر سطح داخلی رگ‌های بدن وارد می‌شود. اما وقتی می‌گوییم کسی فشارخون دارد یا به بیماری فشارخون مبتلا است، منظورمان چیز دیگری است. در این حالت، منظورمان این است که شخص مزبور دچار افزایش فشارخون شریانی شده است. دو نوع فشار خون بالا وجود دارد:

فشار خون اصلی یا اولیه

فشار خون ثانویه

فشار خون اولیه یا اصلی: فشار خون اولیه علت مشخصی ندارد و ۹۵ درصد افراد مبتلا دچار این نوع فشار خون هستند. که معمولاً به مرور زمان و با افزایش سن ایجاد می‌شود. مواردی که خطر ابتلا به فشارخون اولیه را افزایش می‌دهد:

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



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

اضافه وزن: هر چه وزن‌تان بیشتر باشد به این بیماری نزدیک‌ترید.

کم تحرکی: هر چه کم تحرک تر باشید تعداد ضربان های قلب تان کمتر خواهد بود و هر چه تعداد ضربان های قلب تان کم تر باشد، انقباضات قلبی تان شدیدتر می شود و این، نیروی وارد بر رگ های تان را افزایش می دهد و طبیعتا فشارخون شما را بالا می برد.



استعمال دخانیات و الکل: مواد شیمیایی داخل تنباکو به دیواره شریان ها آسیب می زند و آنها را تنگ می کند و هرچه قطر رگ کم تر شود، فشارخون بیشتر می شود. الکل نیز می تواند به قلب آسیب برساند و باعث افزایش فشارخون شود

استرس: استرس باعث افزایش موقت ولی شدید فشارخون می شود.



مصرف بیش از اندازه سدیم: وقتی از سدیم حرف می زنیم در واقع از نمک طعام صحبت می کنیم که باعث می شود کلیه ها 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.



مصرف پایین پتاسیم: در بدن ما تعادلی بین سدیم و پتاسیم برقرار است که اگر یکی بالا برود، دیگری پایین می آید. یعنی اگر میزان پتاسیم بدن شما پایین بیاید، میزان سدیم خون تان دچار افزایش می شود و این، یعنی شما در خطر فشار خون هستید.



فشار خون ثانویه: افزایش فشار خونی است که در اثر بیماری دیگری ایجاد می شود. در این موارد مشکل از یک بیماری زمینه ای (مثل بیماری های کلیوی، تومورهای غده فوق کلیوی، بیماری های مادرزادی قلب، بیماری های قلبی، حاملگی، داروها (استروژن ها ، کورتن ها، مسکن های ضد درد نظیر بروفن ، ناپروکسن و غیره)، مشکلات تیروئید و دیابت شروع می شود. فشار خون ثانویه در ۵ تا

۱۰ درصد موارد رخ می دهد. «فشار خون ثانویه»، اختلالی که به طور ناگهانی ظاهر می شود و شدتش هم معمولا بیشتر از نوع اولیه است. البته باید توجه داشت که درمان بستگی به علت و ارگان مبتلا دارد.

از کجا بفهمیم فشارخون داریم؟

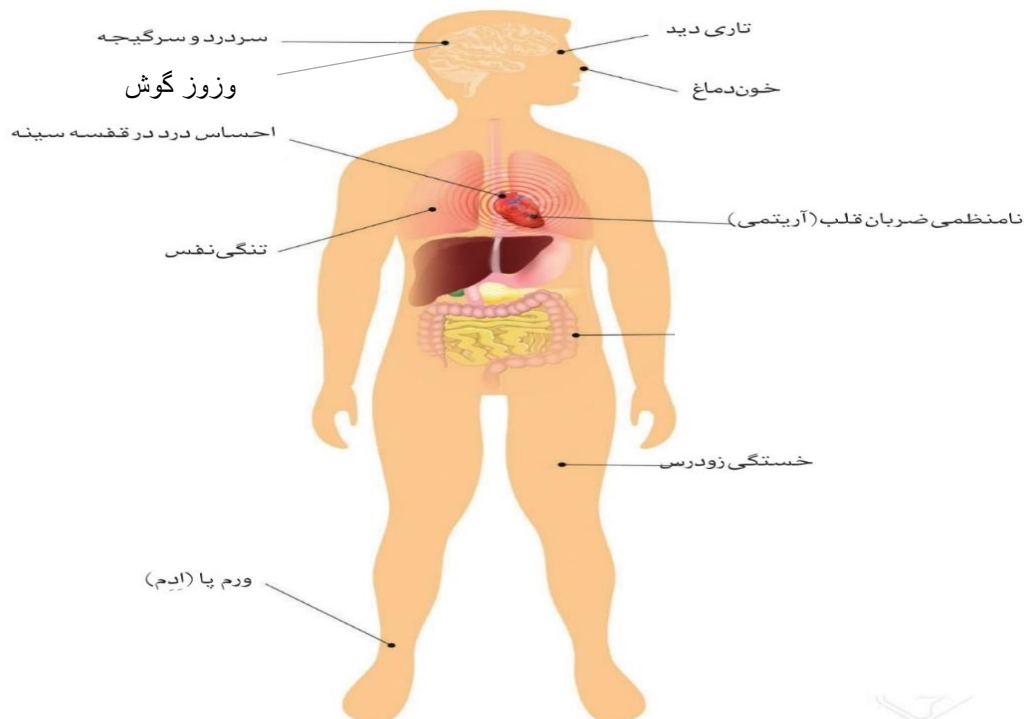


متأسفانه این بیماری، هیچ علامت خاصی ندارد و این همان چیزی است که فشارخون را به یک قاتل آرام و بی سروصدا تبدیل می‌کند. تنها تعداد اندکی از مبتلایان ممکن است در همان مراحل اولیه بیماری دچار سردردهای گنگ و پس‌سری، وزوز و صداهای ناهنجار داخل گوش، سرگیجه یا خون دماغ شوند. اما در بیشتر موارد، این علائم وقتی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

تنها راه آگاهی از پرفشاری خون چک کردن منظم فشارخون است.

زمانی که شما از این حالت آگاه شوید می‌توانید میزان خطر خود را کاهش داده و زندگی سالم‌تری داشته باشید.

علائم فشارخون



شکل ۱

فشارخون معمولا در قالب دو عدد بیان می‌شود که عدد اول یا بالاتر، فشار سیستولیک است که فشار وارد بر شریان ها را در حالت انقباض قلب نشان می‌دهد و عدد دوم یا پایین تر، فشار دیاستولیک است که همین فشار را در فاصله بین دو انقباض قلب نشان می‌دهد.

تشخیص	فشارخون سیستولیک	فشارخون دیاستولیک
طبیعی	کمتر از ۱۲ میلی متر جیوه	کمتر از ۸ میلی متر جیوه
در معرض فشارخون	بین ۱۲ تا ۱۴ (کمتر از ۱۴)	بین ۸ تا ۹ (کمتر از ۹)
دچار فشارخون مرحله اول	بین ۱۴ تا ۱۶ (کمتر از ۱۶)	بین ۹ تا ۱۰ (کمتر از ۱۰)
دچار فشارخون مرحله دوم	بالاتر از ۱۶	بالاتر از ۱۰
اورژانس فشارخون نیاز به درمان فوری	بالاتر از ۱۸	بالاتر از ۱۱

دو نکته مهم:

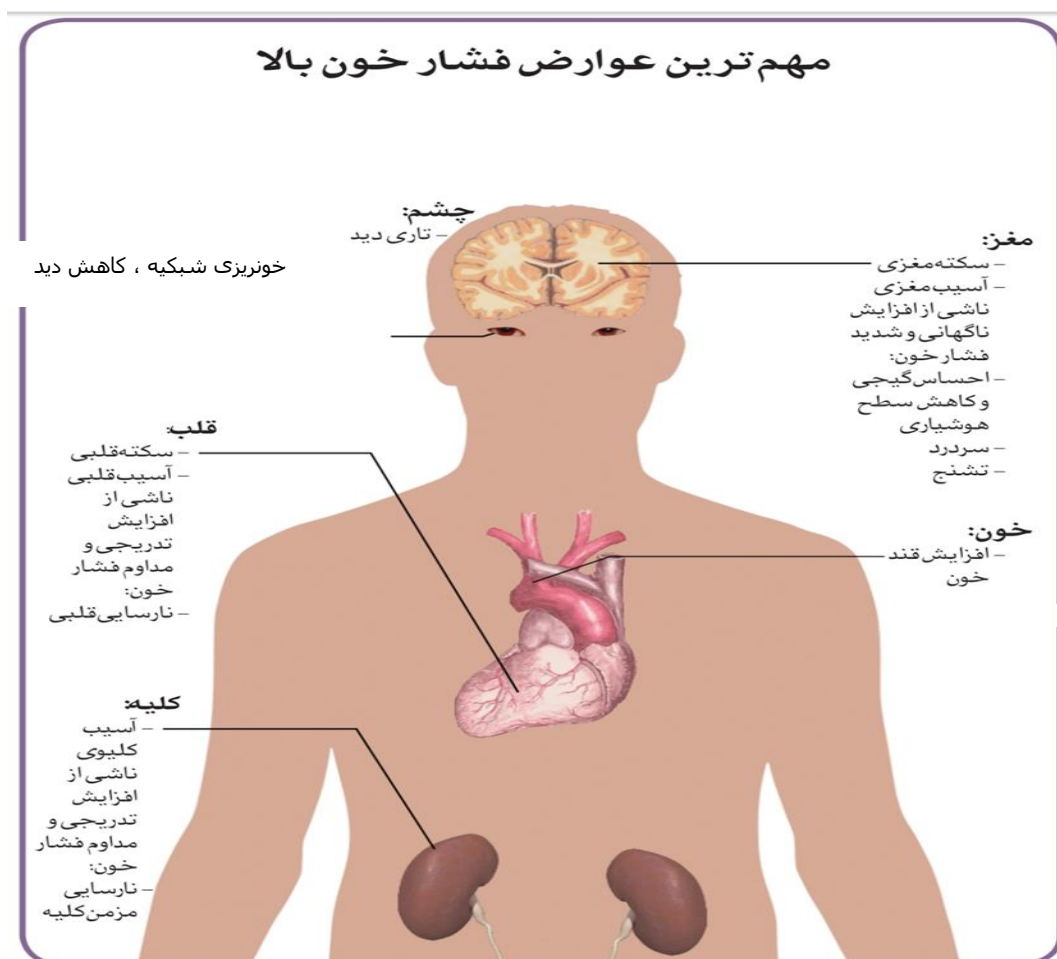
بعد از ۵۰ سالگی عدد فشار سیستولیک مهم‌تر است چون در این سن رایج‌ترین نوع فشار خون همان نوعی است که در آن فشار سیستولیک افزایش می‌یابد اما فشار دیاستولیک نرمال می‌ماند. مثلا ۱۶/ ۸

افرادی که فشارخون‌شان در مرحله آستانه هست تقریبا یک نفر از هر سه نفرشان در سن بین ۳۵ تا ۶۴ و یک نفر از هر دو نفر در سن بالای ۶۵ سالگی به فشار خون مبتلا می‌شوند.

بعد از افزایش فشارخون چه خطری در کمین ماست؟

اگر فشار وارد بر دیواره داخلی شریان ها زیاد شود، شریان ها 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 زمینه ساز 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 شبکیه 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 (الزایمر)** نیز بین بیماران مبتلا به فشارخون بیشتر از سایرین است. به عکس زیر توجه کنید (شکل ۳).



شکل ۳

علائم هشدار دهنده:

در صورت بروز علائمی شامل گیجی و سخن گفتن به صورت نامفهوم و یا علائم مغزی مانند بی‌حسی و شلی یک طرفه‌ی بدن، بیمار باید سریعاً به مراکز درمانی منتقل شود.

علائم دیگری که باید به پزشک یا پرستار اطلاع دهید شامل :

تپش قلب

سرگیجه

خستگی

خونریزی از بینی

سردرد

نکات مهمی که باید بدانید :

حتماً برای منزل دستگاه فشارسنج تهیه نمایید. (دیجیتالی یا دستی)

صحت عملکرد دستگاه خود را با یک دستگاه دیگر چک کنید.

نحوه گرفتن فشار خون در منزل را بدانید.

مهمترین هدف درمان در فشار خون بالا کاهش فشار خون است که در این راستا باید سبک زندگی خود را اصلاح کنید:

مانند: اصلاح رژیم غذایی، ورزش کردن، کنترل استرس، اندازه‌گیری فشار خون و مراجعه به موقع به پزشک معالج.

افزایش فشارخون به دنبال استرس نیز برای سایر اعضای بدن بسیار مضر است و حتماً لازم است کنترل شود. گاهی مصرف یک داروی آرامبخش (با دستور پزشک) که در کاهش استرس موثر است باعث کنترل فشارخون می‌شود.

نحوه گرفتن فشار خون با دستگاه دیجیتال



نکته: عدم رعایت مسائل تکنیکی و سالم نبودن دستگاه روی عدد اندازه گیری شده تاثیر می‌گذارد و نتیجه گیری اشتباه خواهد بود. بنابراین از سالم بودن دستگاه و توانایی فرد کنترل کننده فشار خون مطمئن شوید.

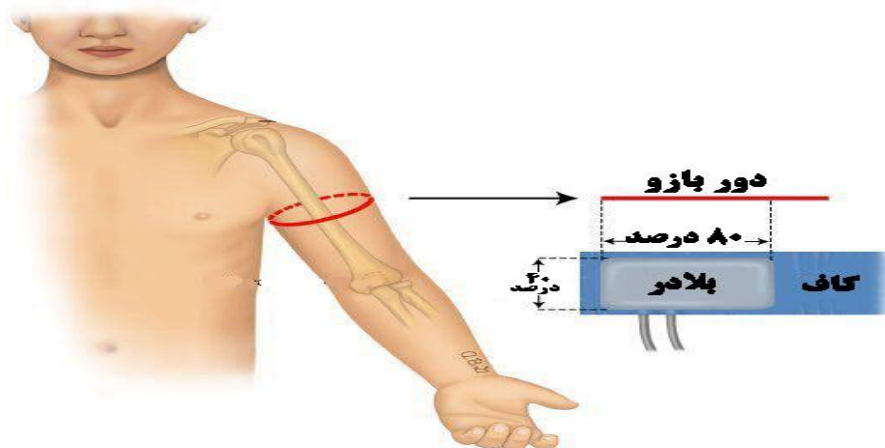
- (۱) کاف دستگاه را به دست خود ببندید.
- (۲) دکمه روشن را فشار دهید.
- (۳) تمام نمادهای نمایشگر باید به صورت مختصر باشند و به دنبال آن‌ها یک صفر ظاهر شود.
- (۴) این حالت نشان دهنده آماده بودن دستگاه می‌باشد.
- (۵) اگر دستگاهتان کاف اتوماتیک دارد، دکمه شروع را فشار دهید.
- (۶) بی حرکت بنشینید و صفحه نمایش دستگاه را نگاه کنید. عدد فشار بر روی صفحه دستگاه نمایش داده می‌شود.
- (۷) در برخی دستگاه‌ها، عدد فشار خون در سمت چپ، سپس در سمت راست نشان داده می‌شود.
- (۸) منتظر صدای بوق بلند باشید. این صدا به معنی کامل شدن اندازه گیری است. به عدد های فشار بر روی صفحه نمایش توجه کنید.

اگر عدد دقیقی دریافت نکردید، بلافاصله کاف را باد نکنید. قبل از تکرار اندازه گیری، ۳۰ دقیقه صبر کنید. با گذاشتن مجدد کاف شروع کنید.

نحوه ی گرفتن فشارخون با دستگاه جیوه‌ای یا عقربه‌ای



اندازه بازوبند متناسب با بازوی بیمار باشد. به طوریکه کاف بازوبند فشارسنج باید حدود یک سوم دور بازو باشد. استفاده از بازو بند خیلی کوچک، مقادیر فشارخون را به صورت کاذب بالا نشان می‌دهد. و برعکس بازوبند بزرگ باعث اختلال در اندازه‌گیری فشارخون می‌شود.



شکل ۴

بازوبند را به‌طور مناسب دور بازو بپیچید، طوریکه لبه تحتانی بازوبند حدود ۲ سانتیمتر بالای چین آرنج قرار گیرد.

برای اندازه‌گیری فشارخون لازم نیست حتما آستین خود را بالا بزنید. زیرا یک لایه لباس مشکلی در اندازه‌گیری ایجاد نمی‌کند. بهتر است لباس آستین کوتاه بپوشید، بالا زدن آستین تنگ لباس با فشار روی شریان موجب خطای اندازه‌گیری می‌شود.

سفت بستن کاف باید به حدی باشد که بتوان دو انگشت را زیر کاف به راحتی قرار داد.
مکان صفحه مدرج باید به راحتی قابل مشاهده باشد.



شکل ۵

گوشی پزشکی را درست قرار دهید. گوشی نباید کامل زیر کاف باشد. کمی از لبه زیر کاف قرار می گیرد.



شکل ۶

محل قراردادن گوشی (گوشی باید روی شریان بازویی قرار بگیرد)
دو انگشت خود را بر روی آرنج فرد قرار دهید تا احساس نبض یا ضربان قلب او را احساس کنید (شکل ۷).

احساس ضربان قلب باید در نزدیکی داخل آرنج بر روی شریان اصلی باشد.
اگر پیدا کردن ضربان قلب برایتان دشوار است، انگشتان را در اطراف آرنج حرکت دهید تا آن را احساس کنید. سر پهن گوشی پزشکی را روی محلی که نبض احساس کردید (بازوی خود) قرار دهید. سر گوشی (که به آن دیافراگم نیز گفته می شود. شکل ۸) باید روی پوست داخل بازو به صورت صاف قرار بگیرد. لبه دیافراگم باید درست در زیر کاف قرار داشته باشد و روی شریان بازویی قرار گرفته باشد. به آرامی گوشی های استتوسکوپ را در گوش های خود قرار دهید. گوشی ها باید رو به جلو و به سمت چشمان شما باشد.



شکل ۷



شکل ۸

سرگوشی را با انگشت شست نکه ندارید. انگشت شست شما نبض خاص خود را دارد. و این باعث سردرگمی شما می‌شود. یک روش خوب این است که سر دیافراگم را با انگشتان اشاره و میانی در جای خود قرار دهید.

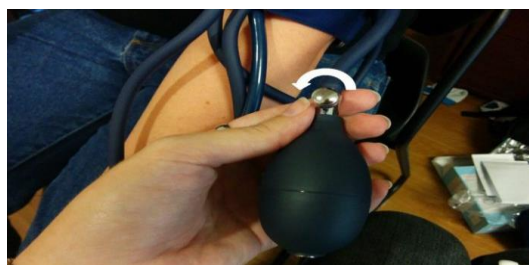
گوشی پزشکی را داخل گوش قرار دهید.

نکه داشتن دیافراگم در جای خود با یک دست و پمپ کردن با دست دیگر را انجام دهید.

در حالی که پمپ را به سرعت فشار می‌دهید، مقدار افزایش درجه بر روی صفحه مدرج را مشاهده خواهید کرد.

پمپ کنید هر جا نبض قطع شد دو سه تا پمپ اضافی بزنید.

برای باز کردن دریچه جریان هوا، پیچ بالای پمپ را در خلاف جهت عقربه‌های ساعت به آهستگی بچرخانید (شکل ۹).



شکل ۹

در لحظه‌ای که اولین صدا را شنیدید، مقدار عددی آن را یادداشت کنید، این مقدار فشار سیستولیک (فشار سرخرگ هنگامی که قلب می‌زند) است.

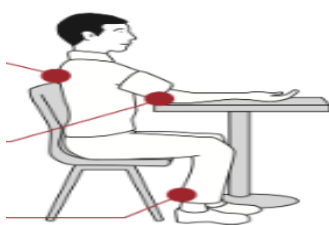
هنگامی که صدای ضربان قلب دیگر قابل شنیدن نیست، قرائت را ثبت کنید. این همان فشار دیاستولیک است.

هنگامی که عدد دوم را ثبت کردید، پیچ روی پمپ را کامل باز کنید تا بقیه هوا خالی شود

تفسیر فشارخون

- ❖ فشار خون به طور معمول به وسیله دو عدد ثبت می شود، به عنوان مثال: ۱۲/۸ میلی متر جیوه.
- ❖ میانگین فشار خون افراد بزرگسال سالم باید حدود ۱۲/۸ میلی متر جیوه باشد. هرچه میزان فشارخون شما پایین تر از این عدد باشد و علامتی به نفع افت فشارخون نداشته باشید برای سلامتی شما مناسب تر است.

چطور فشار خونتان را به طور دقیق اندازه گیری کنید.



- ❖ صحیح ترین حالت برای اندازه گیری فشار خون وضعیت دراز کشیده و یا وضعیت نشسته راحت است. بطوریکه باید دست بیمار به نحوی قرار داده شود که هم سطح قلب باشد. و دست شما باید تکیه گاه داشته باشد.
- ❖ لازم است که بیمار تا نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشار خون غذا و چای میل نکرده باشد و سیگار نکشیده باشد. کافئین موجود در چای و قهوه و نیکوتین موجود در سیگار سبب افزایش فشارخون می شوند.
- ❖ مثانه خالی باشد، ناشتا نباشید، فعالیت بدنی شدید انجام نداده باشید.
- ❖ اندازه گیری فشار خون باید در شرایط آرام و بدون استرس انجام گیرد. در ضمن لازم است بیمار قبل از اندازه گیری فشارخون، فعالیت فیزیکی سنگینی انجام نداده باشد و قبل از اندازه گیری فشار خون، حداقل به مدت ۱۰-۹ دقیقه آرام و بدون استرس بنشینید. فشار خون در شرایط فعالیت ورزشی، خستگی و یا عصبانیت در همه بالا می رود و در افراد بیمار این افزایش شدیدتر از افراد نرمال است. فشارخون اندازه گیری شده در این شرایط نشان گر درستی از فشار خون میانگین نمی باشد.
- ❖ لباس آستین کوتاه بپوشید، بالا زدن آستین تنگ لباس با فشار روی شریان موجب خطای اندازه گیری می شود.
- ❖ کاف را به اندازه دو انگشت بالاتر از گودی آرنج ببندید. کاف را نه خیلی سفت و نه خیلی شل ببندید، کاف باید به گونه ای باشد که دو انگشت زیر آن جا گیرد نه کمتر و نه بیشتر.
- ❖ در اولین اندازه گیری (که معمولاً توسط پزشک در مطب انجام می شود) ، لازم است فشارخون از هر دو دست چک شود. انتخاب دست راست یا چپ برای اندازه گیری در دفعات بعد تفاوتی ندارد. ولی بدانید لازم است همیشه از یک دست (راست یا چپ) برای اندازه گیری فشارخون استفاده کرد.
- ❖ زمانی که کاف را بستید، لوله متصل به دستگاه روی دستتان قرار گیرد.

❖ وضعیت نشستن و حرکت تان بسیار مهم است. به حالت نشسته روی صندلی تکیه دهید و شانه هایتان را صاف نگه دارید به طوری که دسته صندلی هم سطح قلب تان قرار گیرد (شکل ۱۰).



شکل ۱۰

❖ پا هایتان را آویزان نکنید و زیر کف پا تکیه گاه قرار دهید.

❖ در هنگام اندازه گیری توسط دستگاه، عضلات خود را سفت نکنید و دست خود را مشت نکنید.

❖ هرگز پشت سر هم فشار خود را اندازه نگیرید. حداقل ۳۰ دقیقه باید صبر کنید و بعد مجددا اقدام به اندازه گیری فشار خون کنید.

اشتباهات در اندازه‌گیری فشار خون:

چند کار به اشتباه در اندازه گیری فشار خون متداول شده است که ذکر آنها ضروری است:

کل گوشی را زیر بازوبند قرار دهید و یا آنرا محکم بفشارید، فشار خون را بطور کاذب بالا نشان می

دهد

اگر از یک نوع بازوبند سائز متوسط برای همه استفاده شود. فشار ممکن است در افراد چاق و یا لاغر صحیح نباشد. بازو بند افراد چاق سائز بزرگتری از افراد لاغر دارد به طوریکه کاف بازوبند فشارسنج باید حدود یک سوم دور بازو باشد. استفاده از بازو بند خیلی کوچک، مقادیر فشارخون را به صورت کاذب بالا نشان می‌دهد.

با یکبار اندازه‌گیری فشار خون نمی‌توان قضاوت صحیح از وضعیت فرد داشت و لازم است که این معاینه در زمانها و شرایط متفاوت تکرار شود.

گاهی که معاینه کننده در لحظه شنیدن صدای اول شک می‌کند، باد فشارسنج را بطور کامل خالی و بعد از ۳-۵ دقیقه مجددا اقدام فرماید.

در مورد دستگاه‌های دیجیتال فشارسنج، لازم است دستگاه هرچند ماه یکبار کالیبر شود.

این توضیحات کامل گرفتن فشارخون است ولی یه بارم کمی ساده تر کنیم:

فشارسنج طبق روشی که گفتم می‌بندیم، بعد از پیدا کردن محل نبض و گذاشتن گوشی شروع به پمپ کنید هر جا نبض قطع شد دو سه تا پمپ اضافی بزنید. بعد پیچ پمپ رو آرام باز کنید و خوب گوش کنید. معمولا تا بالای ۲۰۰ پمپ می‌کنیم (بهتر است ۲۰ میلی متر جیوه بالا تر از اولین قطع صدا پمپ کنیم) وقتی باز کردیم اولین صدای تپ که اومد عدد رو ثبت کنیم تپ تپ تپ تپ ... یه جا صدا قطع میشه بازم همون عدد رو ثبت کنید. اولین عدد فشار سیستول یا حداکثر و هر جا صدا قطع شده میشه فشار دیاستول یا حداقل.



یک دفتر یادداشت فشارخون داشته باشید. و در هنگام ویزیت به پزشک خود نشان دهید.

سوابق شما به پزشک کمک می‌کند تا از درمان صحیح شما اطمینان

حاصل کند. فشارخون تمامی افراد ممکن است روز به روز و حتی گاهی از دقیقه به دقیقه تغییر کند. فشار خون تمایل دارد صبح بیشتر و شب کمتر شود. استرس، سیگار کشیدن، غذا خوردن، ورزش، سرماخوردگی، درد، سر و صدا، داروها و حتی صحبت کردن می‌تواند بر آن تأثیر بگذارد. بنابراین برای بهبود روند مدیریت سلامت اعداد فشارخون خود را با تاریخ و زمان ثبت نمائید.



شکل ۱۱

رژیم غذایی در فشارخون

برنامه غذایی با عنوان رژیم غذایی «**DASH**» در سرتاسر جهان شناخته می‌شود. این رژیم طی مدت دو هفته، اثر می‌گذارد. بعد از هشت هفته، ۷۰ درصد افرادی که رژیم «**دش**» را دریافت کردند، دارای فشار خون عادی می‌شوند.

کلمه دش مخفف عبارت «**Dietary Approaches to Stop Hypertension**» به معنای

«**رویکرد خوراکی برای توقف فشار خون بالا**» است.

با توجه به اینکه تمامی ابعاد این رژیم برای عموم مردم قابل اجرا نمی‌باشد ما در این متن سعی کردیم نکات مهم و تاثیرگذار در فشار خون را ذکر کنیم (شکل ۱۲-۱۳).

هرم رژیم DASH برای کاهش فشار خون



شکل ۱۲

برنامه غذایی روزانه و هفتگی مطابق رژیم غذایی دش

(۲۰۰۰ کالری در روز)

تعداد سهم قابل قبول روزانه	گروه غذایی
۶ - ۸ سهم	غلات
۶ سهم یا کمتر	گوشت قرمز، مرغ، تخم مرغ و ماهی
۴ - ۵ سهم	سبزیجات
۴ - ۵ سهم	میوه
۳ - ۲ سهم	محصولات لبنی کم چرب یا بدون چربی
۳ - ۲ سهم	انواع چربی و روغن
۲۳۰۰ میلی گرم	سدیم
تعداد سهم قابل قبول هفتگی	گروه غذایی
۴ - ۵ سهم	مغزها، حبوبات، دانه ها، انواع لوبیای خشک و نخود
۵ سهم یا کمتر	نوشیدنی های شیرین شده و مواد قندی

رژیم دش یا رویکرد غذایی برای جلوگیری از هایپرتنسیون (DASH: Dietary Approaches to Stop Hypertension) یا فشار خون بالا برنامه ای غذایی متعادل و تغییرپذیری است که در کاهش فشار خون تاثیر بسزایی داشته و سبک زندگی سالمتری را برای کوچک و بزرگ به همراه خواهد داشت

شکل ۱۳

درمان فشار خون بالا

با رعایت رژیم غذایی و تغییر نحوه زندگی می‌توان شدت بیماری را کاهش داد و از عوارض جلوگیری کرد.

راه‌های غیر دارویی برای کاهش فشار خون بالا



کاهش مصرف نمک: همانطور که می‌دانیم نمک فشار خون را بالا می‌برد. پس ابتدا سعی کنید مصرف نمک را کاهش دهید، برای این کار چند نکته وجود دارد که می‌توان با رعایت آنها وابستگی خود را به نمک کاهش دهید و ذائقه خود را با میزان نمک کمتر منطبق سازید:



+ مقدار کمی آب‌لیمو به غذا بیافزاید، آب‌لیمو باعث می‌شود نمک موجود در غذا را احساس کنید.

+ هنگام طبخ غذا به آن نمک نزنید و سر سفره یا میز غذا از نمکدان استفاده کنید.

+ برای افزایش طعم مزه غذاها به آنها ادویه و چاشنی اضافه کنید.

+ مصرف نمک خود را به تدریج کاهش دهید و از مصرف خوراکی‌های خیلی شور مثل چیپس، بیسکویت شور، گوشت و سبزی‌های کنسرو شده خودداری کنید.

+ از غذاهای بیرون fast food پرهیزید، چون اکثر غذاهایی که آنها ارائه می‌دهند حاوی نمک بالایی هستند.

+ به برچسب مواد غذایی و مقدار نمک آن توجه کنید.



کنترل وزن بدن: افراد چاق نسبت به افراد لاغر، از فشار خون بالایی برخوردارند و بیشتر در معرض خطر فشار خون بالا می‌باشند و بدن افراد چاق برای سوزاندن چربی اضافی به فعالیت بیشتری نیازمند است و در نتیجه به ازای هر یک کیلوگرمی که از وزن‌شان کم می‌شود یک میلی‌متر جیوه هم از فشار خون‌شان کاسته می‌شود و می‌تواند فشار خون‌شان به حالت طبیعی بازگردد.

مصرف پتاسیم: غذاهای غنی از پتاسیم (شکل ۱۳) تا حدودی فشار خون بالا را کاهش می‌دهد و برای افزایش دریافت روزانه پتاسیم، روزانه مقدار بیشتری از غلات، میوه‌های تازه و سبزیجات مصرف کنید و در عوض می‌توانید نمک مصرفی‌تان را کاهش دهید.

پیتاسیم علیه فشار خون



شکل ۱۴

انجام تمرینات ورزشی: یک برنامه ورزشی منظم به شما کمک می‌کند که قلب خود را تقویت نموده و وزن خود و فشارهای روحی را کاهش دهید و همچنین انجام ۲۰-۳۰ دقیقه ورزش، سه بار در هفته برای کاهش فشار خون بالا کافی می‌باشد.

دقت فرمایید که ورزش سبک منظم از قبیل پیاده روی، آهسته دویدن یا شنا کردن ممکن است به کاهش فشار خون و کم کردن وزن کمک کند و از انجام ورزش‌های سنگین مثل، بلند کردن وزنه، که موجب افزایش فشار خون گردد بپرهیزید.

بیماران مبتلا به فشار خون بالا باید ماهی یک یا دو بار مورد

معاینه و آزمایش قرار گیرند، تا نسبت به وضعت سلامتی

خود اطمینان پیدا کنند و استرس و اضطرابشان کاهش یابد.

درمان دارویی فشار خون بالا

اگر اقدامات فوق نتوانست فشار خوتان را به زیر ۱۳۰/۸۵ بیآورد نیازمند مصرف دارو خواهید بود، تعداد زیادی دارو برای کاهش فشار خون در دسترس است که عمدتاً شامل موارد زیر است

دارو های مدر (ادرار آور) نظیر ((هیدرو کلرتیازید (۵۰)، فوروزوماید (۴۰)، کلر

تالیدون))

با افزایش دفع نمک و آب، فشار خون را پایین می‌آورد.

برای اجتناب از شب ادراری، این داروها را در اوایل روز مصرف نمایید.

توجه داشته باشید که فشار خون و وزن خود را به طور منظم کنترل نمایید.



دارو های مهار کننده‌ی عصبی مانند ((متیل دوبا (۲۵۰)، گوانتیدین (۱۰ و ۲۵)،

کلونیدین (۰,۱ و ۰,۲)، پرازوسین (۱ و ۵))

مصرف زیاد این داروها باعث خستگی، خواب‌آلودگی و حتی افسردگی می‌شود.

خشکی دهان یک اثر جانبی این دارو است و می‌توان با تکه‌های نازک یخ یا نبات

سفت خشکی دهان را برطرف کرد.

مصرف این دسته از داروها در دوران حاملگی ضرری ندارد.



داروهای گشادکننده عروق خونی مانند ((هیدرالازین (۱۰-۲۵-۵۰)، مینوکسیدیل (۱۰-۵)

این داروها با گشاد کردن عروق خون فشار خون را پایین می‌آورند، پس روزانه فشار خون خود را بطور مرتب اندازه بگیرید.



داروهای مهار کننده ی پروتینی ((کاپتوپریل (۲۵ و ۵۰)، انالا پریل (۲,۵-۱۰-۲۰)

این داروها از جمع شدن نمک و آب در بدن جلوگیری می‌کند و بنابراین فشار خون را پایین می‌آورد.
به این نکته در مورد این دارو توجه کنید:
سرفه مزمن، خشک و غیر موثر را گزارش دهید.



مهم : داروهای خود 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. حتی اگر فشارخون شما با مصرف دارو کاهش یافت اقدام به کم کردن و قطع خودسرانه دارو نکنید و حتما به پزشک معالج خود مراجعه نمایید.

❖ مصرف دارو برای کنترل فشارخون به معنای مجوزی برای خوردن مواد غذایی پر نمک و پر چرب نیست.

❖ بطور مرتب نزد پزشک بروید: در درمان فشار خون یک تیم درمانی دوفره وجود دارد که اعضای آن را شما و پزشک معالج تان تشکیل می‌دهید. پس تک روی نکنید و کار را تنهایی به سرانجام نرسانید.

از دست خودمان چه کمکی بر می 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 یک بار 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:

👉 **دور الکل و سیگار خط بکشید:** مصرف الکل بر قلب اثر می‌گذارد و



باعث افزایش فشارخون می‌شود. سیگار نیز با صدمه شدیدی که به دیواره شریان‌ها می‌زند، روند سفت شدن (تصلب شرایین) آنها را تسریع می‌کند. قطع مصرف این دو، برای کنترل بهتر فشارخون ضروری است.

👉 **تغذیه سالم و رسیدن به وزن ایده آل:** باید به یک برنامه غذایی

هدف‌دار و مخصوص بیماران فشارخونی رو بیاورید. این رویکرد غذایی، روی مصرف میوه، سبزی، حبوبات و مواد غذایی سبوس دار و لبنیات کم چرب تاکید دارد که به نام DASH معروف است. در مقابل، مصرف چربی، به خصوص از نوع اشباع شده، و میزان دریافتی سدیم هم باید شدیداً کنترل و محدود شود. اگر اضافه وزن داشته باشید، باید وزن تان را هم کم کنید. حتی کاهش وزن ۲ کیلوگرم هم اثر فوق العاده‌ای بر فشارخون تان خواهد داشت.

👉 یکی از عوامل مساعد کننده برای ایجاد پرفشاری خون، چاقی بخصوص چاقی شکمی است (دور کمر بیش از ۹۵ سانتی متر).

👉 ورزش های هوازی و مقاومتی به تقویت قلب کمک می کنند و می توانند در حفظ سلامت شما موثر باشند.

چقدر ورزش کافیست؟

اگر فشار خون شما کمی افزایش یافته است ۳۰ دقیقه پیاده روی سریع می تواند به بهبود شرایط کمک کند. اما چنانچه شما با تشخیص پزشک داروهای مربوط به فشار خون را مصرف می کنید، ۳۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط به حدی که بتواند ضربان قلب شما را افزایش داده و باعث عرق کردن بدن شود می تواند به تاثیر بیشتر داروها کمک کند. در صورتی که هیچ یک از این مشکلات را ندارید، فعالیت بدنی می تواند همیشه شما را در وضعیتی طبیعی و سالم حفظ کند. اما اگر مدت زمانی است که ورزش نکرده اید و به این کار عادت ندارید، باید فعالیت های ورزشی را آرام و آهسته شروع کنید. پس از مدتی تمرین و در صورتی که با مشکل خاصی مواجه نشدید، می توانید بتدریج مدت زمان ورزش را افزایش دهید. به عنوان مثال می توان با ۱۰ تا ۱۵ دقیقه ورزش شروع و هر چند روز این زمان را کمی افزایش داد تا به روزی ۳۰ دقیقه برسد.

اضطراب و دلواپسی و اشتغالات فکری می توانند باعث افزایش فشار خون بالا گردند. فکری های منفی و مزاحم را دور بریزید. سعی کنید روابط دوستانه خود را با دیگران گسترش دهید و صبور و خوش بین باشید. خواب کافی را هم فراموش نکنید و تا آنجا که می توانید، استرس و اضطراب را از خود دور کنید و تمرین کنید که همیشه آرام و عمیق نفس بکشید. استرس می تواند فشارخون تان را بالا ببرد و احتمال بروز بیماری های قلبی را افزایش دهد. سعی کنید کارهای آرامش بخش مثل مدیتیشن و یوگا انجام دهید.

نفس عمیق بکشید: کاملاً صاف بنشینید. نفس عمیقی بکشید و از بینی آنرا خارج کنید. مدت و عمق نفس کشیدن را با تمرکز روی بازدم زیاد کنید. با فشار روی شکم و ستون فقرات هوا را کاملاً از ریه خارج کنید. سپس طول دم را با منبسط کردن و بالا کشیدن قفسه سینه بیشتر کنید. عمیق نفس کشیدن را ادامه دهید. به ازای هر دم و بازدم تا عدد ۸ بشمارید و این کار را برای ۱۰ تا ۲۰ بار ادامه دهید.

یوگا: یک تمرین بدنی است که باعث می شود همیشه در حال زندگی کنید، زندگی کردن در حال حاضر یعنی هیچ فکری در گذشته و یا آینده در سر نداشته باشید و هیچ جایی برای هیجانات و استرس ها نباشد.



بخور نخور های فشار خون

مصرف مواد غذایی نیازمند مشاوره تخصصی با پزشک معالج می باشد



❖ برخی مواد غذایی می توانند بطور 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 جمله اند. مصرف این مواد اصلا 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 می تواند غلظت برخی داروهای فشار خون را بالا ببرد و عوارض جانبی آنها را تشدید کند.

❖ تامین پتاسیم بدن برای بیماران مبتلا به فشار خون ضروری است: موز آناناس، زردآلو، انجیر، گریپ فروت، هلو، انگور، آلو، سیب زمینی، سیر، بروکلی، کدو سبز، قارچ، گوجه فرنگی، انواع سبزی و حبوبات از منابع خوب پتاسیم هستند.

❖ از آنجا که حین طبخ غذا از نمک استفاده می شود دیگر لزومی ندارد هنگام صرف غذا دست به نمکدان ببرید. می توانید از گلپر، آویشن، نعناع خشک یا کنجد به جای نمک استفاده کنید. در تهیه غذاهای آماده و نوشابه ها نیز سدیم فراوانی به کار می رود. سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، انواع برگرها و سایر فرآورده های گوشتی، سبزی های کنسرو شده در آب نمک، زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات شور، ماهی دودی یا کنسرو شده، انواع سوپ ها و کنسروهای آماده، عصاره های گوشت و بسیاری دیگر از مواد غذایی فرآوری شده حاوی مقادیر بالای نمک هستند و باید مصرفشان را محدود کنید.



❖ لازم است به جای نمک از چاشنی هایی مانند سبزی های معطر تازه یا خشک مانند (نعناع، مرزه، ترخون، ریحان)، سیر، لیموترش تازه و آب نارنج برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک استفاده شود.

❖ در میان وعده‌ها و بعنوان تنقلات باید به جای مصرف چیپس و پفک، چوب شور و سایر تنقلات پر نمک، از مغزها مثل بادام، پسته، فندق، گردو از نوع بو نداده و کم نمک، ماست کم چرب، ذرت بدون نمک، میوه‌ها و سبزی‌ها استفاده شود.

❖ از مرغ، ماهی و گوشت تازه به جای انواع دودی کنسروی و فرآوری شده استفاده کنید.

❖ حتی الامکان غذاها را به صورت آب پز، بخار پز یا کبابی تهیه نمایید و از سرخ کردن مواد غذایی خودداری نمایید.



❖ در هنگام خرید مواد غذایی آماده مانند انواع کنسروها بسیاری از سس‌ها انواع شورها، ترشی‌ها و تنقلات بسته بندی یا بو داده به میزان سدیم آن توجه کنید.

❖ غذاهای کنسرو شده نظیر نخود فرنگی را بشوید تا مقداری از سدیم (نمک) آن خارج شود.



❖ برای پیشگیری از فشارخون بالا به میزان سدیم درج شده بر روی برچسب‌های بسته های مواد غذایی دقت کنید. اسم علمی نمک، کلرید سدیم است و بر روی برچسب‌های مواد غذایی به جای نمک، سدیم درج شده است.

❖ همان طور که بارها گفته شده است، شیر، ماست، پنیر و کلا محصولات

لبنی با دارا بودن مقدار زیادی کلسیم و به همراه ویتامین‌ها از منابع غذایی سرشار از مواد مغذی به شمار می‌آیند، اما شرط بهره بردن از آنها در یک رژیم سالم استفاده از انواع کم چرب آنهاست، بنابراین مصرف ۲ تا ۳ وعده شیر یا ماست بدون چربی و یا ۲ تا ۳ قوطی کبریت پنیر کم نمک و کم چرب در روز توصیه می‌شود.

❖ نوشیدنی‌های حاوی کافئین از قبیل قهوه و چای و نوشیدنی‌های کولادار سبب افزایش فشارخون می‌شوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند. می‌توانید به جای آنها از انواع چای و دمنوش‌های گیاهی یا دوغ کم نمک استفاده کنید.

❖ (به جز منابع حیوانی) به شمار مصرف گوشت‌های قرمز به دلیل وجود چربی در لایه بافت و همچنین به دلیل افزایش دادن میزان اوره در افراد چندان توصیه نمی‌شود، ولی از آنجایی که منابع خوب آهن و روی و ویتامین ب۱۲ به شمار می‌آید استفاده از انواع بدون چربی آنها تا حداکثر دو بار در هفته حداکثر

۱۸۰ گرم توصیه می شود. اما در مورد مرغ و ماکیان در صورتیکه پوست آن گرفته شده باشد تا ۲۵۰ گرم قابل قبول است.



❖ ماهی بهترین گزینه در میان گوشت‌ها به حساب می‌آید و جالب است بدانید که چربی موجود در بافت‌های ماهی نه تنها موجب افزایش کلسترول و سایر چربی‌های نامطلوب خون و عوارض قلبی عروقی نمی‌شود بلکه کلسترول خون را کاهش داده و به سلامت قلب و عروق کمک می‌کند. ماهی علاوه بر اسیدهای چرب امگا ۳ (که تأثیرات شگرفی در کاهش فشار خون به دلیل جلوگیری از گرفتگی عروق دارد)، دارای مواد مغذی بسیار مفیدی است که این مواد در حفظ سلامتی عروق خونی تأثیر قابل توجهی دارند.

❖ حبوبات منابع بسیار خوب و غنی از نظر فیبرهای قابل حل در آب هستند و استفاده از آنها برای کاهش دادن فشار خون نافع است. همچنین برخی از حبوبات از جمله عدس، لوبیا و نخود منابع خوبی برای به دست آوردن پروتئینی‌آیند، و در عین حال از آنها سوپ‌ها و آش‌های مقوی تهیه می‌شود که می‌تواند جایگزین غذای اصلی شود. همچنین افزودن موادی مثل رب انار، آب نارنج، آب غوره و ماست‌های کم چرب به عنوان چاشنی برای سوپ‌ها و آش‌ها دارای اثرات مفید تغذیه‌ای خواهد بود.



❖ میوه و سبزیجات: طبق یک تحقیق جدید، بیماران مبتلا به فشار خون بالا که روزانه سه تا پنج وعده یا بیشتر میوه و سبزیجات مصرف می‌کنند، می‌توانند فشارخون شان را کاهش دهند. مصرف مواد غذایی حاوی پتاسیم مانند موز، گوجه فرنگی، نخودفرنگی، کشمش و آلو نیز فشار خون را پایین می‌آورد. هندوانه به دلیل داشتن اسید

آمینو موجب تقویت عملکرد شریان‌های قلب و کاهش فشار خون می‌شود. میوه‌ها و سبزی‌ها مانع افزایش فشار خون می‌شوند و در تنظیم آن موثرند. با توجه به نقش کاهش مصرف چربی، در کاهش وزن



بدن، یک رژیم غذایی با چربی محدود برای پیشگیری و کنترل فشارخون بالا مناسب است. 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.

خواص برخی از مواد غذایی در کاهش فشار خون:

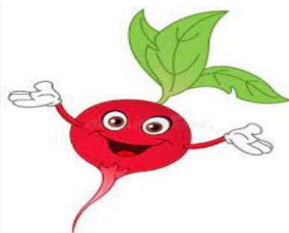


❖ پیاز: عامل مؤثری در پایین آوردن کلسترول و فشار خون و کاهش لخته شدن خون در سرخرگ‌های قلب می‌دانند که به این لحاظ تأثیری شبیه به آسپرین دارد.

❖ سیر: حداقل در هفده آزمایش بالینی نشان داده شده است که سیر قادر به تعدیل فشار خون است و میزان کاهش آن در اغلب آزمایش‌ها با خوردن است.

❖ شنبلیله: تحقیقات نشان داده است که گرد تخم شنبلیله آسیاب شده، کلسترول خون را پایین می‌آورد و به دنبال آن، منجر به کاهش فشار خون خواهد شد.

❖ چای سبز: سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی بسیاری از جمله: پتاسیم، فسفر، منیزیم، کلسیم است. وجود این مواد مغذی در چای سبز، آن را ماده مناسبی برای تعدیل فشار خون کرده و علاوه بر آن به حفظ سلامت اعصاب و عروق نیز کمک می‌کند.



❖ پیازچه، ترب و تره فرنگی به دلیل دارا بودن فیبرهای غذایی و همچنین ویتامین‌های گوناگون نظیر ویتامین‌های گروه ب و سی، همچنین گوگرد و موادی نظیر سلولز و ازت خواص ضد عفونی کنندگی داشته و در کنار آن قادر به کاهش فشار خون و چربی‌های خون است.



❖ کلسیم ماده‌ای است که علاوه بر ساخت و نگهداری و سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها در تنظیم فشارخون نیز نقش مهمی را ایفا می‌کند. افزودن حداقل ۲۵-۲۰ گرم محصولات پروتئینی دانه کامل سویا مثل: آجیل و سویا فشارخون را تا حد زیادی پایین می‌آورد.



❖ گوجه فرنگی دارای ویتامین‌های اساسی مانند آ و سی است و لازم است تمامی آن خورده شود تا اثرات مفید آن نمایان شود.

❖ گریپ فروت و لیموترش بعنوان سردسته‌های مرکبات که بدلیل بالابودن ویتامین سی و املاح معدنی آنها از دیرباز برای کاهش فشار خون استفاده می‌شوند.

