



## پرفشاری خون

## Hypertension

پزشک تاییدکننده: دکتر یحیی پور

متخصص داخلی

منبع: مراقبت های ویژه پرستاری

بهار ۱۴۰۳

تهیه و تنظیم: اسحاق لطفی

کارشناس ارشد پرستاری

بهار ۱۴۰۳



در صورت استفاده از کنسرو، می توان مواردی مانند خیارشور، زیتون و نخود فرنگی را شست تا مقداری از نمک آن خارج شود.

در تهیه غذاهای آماده، 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، چپیس و سایر تنقلات شور، ماهی دودی یا کنسرو شده، انواع سس، سوپ ها و کنسروهای آماده، عصاره های گوشت و بسیاری دیگر از مواد غذایی فرآوری شده حاوی مقادیر بالای نمک هستند و باید مصرف آن ها را محدود کرد.

خوردن برخی مواد غذایی مانند کرفس، پیاز، سیر، شنبلیله، چای سبز، خرما، گلابی، زیتون و برگ زیتون، تره فرنگی، سویا، گوجه فرنگی، گریپفروت و لیموترش توصیه می شود. مصرف این مواد اصلا به معنی قطع درمان دارویی نیست. درباره خوردن هر کدام از این مواد می توان با پزشک هم مشورت کرد.

خوردن پتاسیم به کنترل فشار خون کمک می کند. تامین پتاسیم را می توان با خوردن موز، آناناس، زردآلو، انجیر، گریپ فروت، هلو، انگور، آلو، سیب زمینی، سیر، کلم بروکلی، کدو سبز، قارچ، گوجه فرنگی، انواع سبزی و حبوبات انجام داد.

محصولات لبنی (شیر، ماست، پنیر) کلسیم فراوانی دارند. ویتامین های متنوعی هم در آنها وجود دارد. خوردن مواد لبنی کم چرب همواره توصیه می شود. نوشیدنی های کافیین دار مانند قهوه و نوشابه، فشار خون را زیاد می کنند. می توانید به جای آنها از انواع چای و دم کردنی های گیاهی یا دوغ بدون نمک استفاده کنید.

## راهکارهای بیشتر تغذیه ای برای کنترل فشار خون

باید مصرف نمک در غذا محدود شود. حذف نمکدان از سفره، ضروری است و می توان برای بهتر کردن طعم غذا به جای نمک از چاشنی ها و ادویه ها، آویشن، گلپر، نعناع خشک، کنجد، لیموترش تازه، آبغوره، آب نارنج یا سرکه استفاده کرد. همچنین پیاز و سیر از مواد غذایی خوش طعم و جایگزین خوبی برای نمک هستند. برچسب های روی بسته بندی مواد غذایی مقدار نمک موجود در آن ها را نشان می دهند. حتما به این اطلاعات دقت کنید.

باید از خوردن تنقلات شور مثل چپیس، انواع پفک، خیارشور و شور سبزی ها خودداری و از محصولات کم نمک یا بی نمک مانند غلات یا سبزی های آماده بدون نمک استفاده کرد.

کره، خامه، سس، مارگارین، دنبه، چربی های هیدروژنه و روغن های جامد باید از برنامه غذایی کنار گذاشته شوند. به جای آنها استفاده از روغن زیتون یا دیگر انواع روغن های گیاهی مایع و روغن ماهی پیشنهاد می شود. اضافه کردن مغزها و دانه های گیاهی مثل گردو به برنامه غذایی توصیه می شود.

استفاده از مرغ و گوشت لخم تازه به جای انواع دودی، کنسرو یا فرآوری شده سبب مصرف کمتر نمک می شود.

حبوبات سرشار از فیبرهای محلول در آب هستند و استفاده از آنها می تواند به کاهش فشار خون کمک کند. حبوبات منبع تامین کننده پروتئین مورد نیاز بدن نیز به حساب می آیند.

## پرفشاری خون

پرفشاری خون یکی از مهمترین فاکتورهای خطر بیماری قلبی است که از آن به عنوان **قاتل خاموش** نام می برند. چاقی و اضافه وزن بالا با فشار خون بالا ارتباط قوی دارد. اکثر افراد مبتلا به پرفشاری خون علائمی ندارند، اما این مشکل می تواند سبب آسیب حاد یا مزمن به بخش های مختلف بدن شود. در مغز، این مشکل به مویرگ های خونی آسیب می رساند و سکته مغزی بروز می کند. در چشم ها، پرفشاری خون سبب آسیب به مویرگ های خونی و بروز اختلال بینایی و تخریب شبکیه چشم می شود. در کلیه ها نیز سبب نارسایی کلیه می شود. ممکن است علائمی از قبیل سردرد، دردهای قفسه سینه و تنگی نفس و آنوریسم (اتساع عروقی) نیز بروز کند. مواردی از پرفشاری که در حد مرزی هستند، اغلب بدون درمان باقی می ماند.

## تعریف پرفشاری خون

به بالاتر رفتن فشارخون از ۱۴ روی ۹ پرفشاری خون گفته می شود. عدد ۱۴ فشار خون سیستولی یا فشار خون بالا است و در اصل ۱۴۰ میلیمتر جیوه می باشد. عدد ۹ فشار خون دیاستولی یا فشار خون پایینی است و در اصل ۹۰ میلیمتر جیوه می باشد. هر فرد سالم باید فشار خون سیستولی کمتر از ۱۴ و فشار خون دیاستولی کمتر از ۹ داشته باشد. در صورتی که یکی از فشارها بالا رفت، گفته می شود شخص دچار افزایش فشار خون شده است.

## فشار خون طبیعی چیست؟

برای اینکه خون در سرخرگ ها جریان پیدا کند و موادغذایی را به اعضای مختلف بدن برساند، نیاز به نیرویی دارد که خون را به گردش درآورد. این نیرو، فشار خون نامیده می شود. انقباض و انبساط عضلات قلب و سرخرگ ها این نیرو را ایجاد میکند. فشار خون یعنی فشاری که از طرف خون به دیواره داخلی رگ های بدن وارد می شود. اگر دیواره سرخرگ ها به دلیل رسوب چربی توانایی انقباض و انبساط خود را از دست بدهند، فشار خون افزایش می یابد. وقتی می گوئیم کسی فشار خون بالا دارد یا به بیماری فشار خون بالا مبتلاست، منظور این است که شخص مزبور دچار افزایش فشار خون سرخرگی شده است. در این وضعیت، قلب نیز باید با شدت و قدرت بیشتری فعالیت کند.

از نظر علمی عبارت "پرفشاری خون" یا "فشار خون بالا" مناسب تر از "فشار خون" است. به دلیل اینکه همه انسان ها باید فشار خون عادی را داشته باشند تا خون بتواند در رگ ها گردش عادی خود را انجام دهد.

## علت های ایجاد فشار خون بالا عبارتند از:

- ارث:** در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده به فشار خون بالا، احتمال ابتلای سایر اعضای خانواده زیاد است.
- سن:** با افزایش سن احتمال بروز فشار خون بالا بیشتر می شود.
- چاقی:** افرادی که وزن بالاتر از حد طبیعی دارند، شانس بیشتری برای ابتلا به فشار خون بالا دارند.
- قرص های ضدبارداری های خوراکی:** بانوانی که از قرص ضدبارداری خوراکی استفاده می کنند، احتمال بیشتری برای ابتلا به فشار خون بالا دارند مخصوصا اگر همزمان سیگار بکشند.
- جنس:** تا سن ۴۵ سالگی، فشار خون بالا در مردان شایع تر است. در ۴۵ تا ۵۴ سالگی خطر در دو جنس برابر است. بعد از ۵۴ سالگی، خطر ابتلا به فشار خون بالا در زنان بیشتر می شود.
- بیماری:** ابتلا به بیماری های دیابت، بیماری مزمن کلیه، تیروئید، غدد فوق کلیه یا چربی خون بالا، احتمال بروز فشار خون بالا را بیشتر می کند.
- فعالیت بدنی کم**
- مصرف الکل**
- مصرف زیاد نمک**