



پرفشاری خون



کار گروه آموزشی به بیمار بخش قلب

کد سند: EM-EP-31

تاریخ تدوین: زمستان 1400

تاریخ بازنگری: زمستان 1402

تاریخ ابلاغ: زمستان 1402



گروه سبزیها: یک واحد سبزی = 1 لیوان سبزی خام (مثل اسفناج، کاهو) = نصف لیوان سبزی پخته یا خام خردشده = نصف لیوان نخود سبز، ذرت، کلم بروکسل، لوبیا سبز و... = 1 عدد گوجه فرنگی متوسط = 1 عدد سیب زمینی پخته شده متوسط = 10 خلال سیب زمینی سرخ شده

گروه میوهها: یک واحد میوه = 1 عدد میوه با اندازه متوسط مانند سیب، پرتقال، هلو، موز و... = نصف گریپ فروت = 1 برش هندوانه = یک چهارم طالبی = سه چهارم لیوان آبمیوه = نصف لیوان توت (و میوه هایی مثل انگور، انار) = نصف لیوان کمپوت = یک چهارم لیوان میوه خشک

منبع:

1) Textbook of family medicine . 9th ed. Robert E Rkel. David

p. Rokel.

2) کتاب داخلی جراحی برونر

در صورت نیاز به سایر مطالب آموزشی اسکن نمایید



مصرف مکمل این ویتامین در افراد دارای پرفشاری خون و در افراد سالم باعث کاهش فشار خون می شود.

12- کاهش مصرف گوشت قرمز و توصیه به استفاده از گوشت

سفید مثل ماهی و مرغ بدون پوست و چربی

13- توصیه به مصرف ماهی تازه یا منجمد معطر شده با برگ بو،

شوید، فلفل قرمز و سیاه، ادویه ها، سس های خانگی بدون نمک.

14- مصرف ماهی های حاوی اسید چرب مفید شامل ماهی حلوا،

قزل آلا و قباد چندین بار در هفته

15- مصرف سیب زمینی، برنج، ماکارونی، سبزی های دارای برگ

سبز، دانه کنجد و مواد نشاسته ای که حاوی سدیم (نمک) کمی هستند.

16- مصرف کافئین از قبیل قهوه، چای، نوشابه های کولا و شکلات

سبب افزایش فشار خون می شوند پس باید به مقدار کم مصرف شوند.

17- در طبخ غذا به جای کره و روغن حیوانی و روغن نباتی جامد

باید از روغن زیتون، ذرت، سویا و کانولا استفاده شود.

18- توصیه به ترک سیگار

19- توصیه به قطع یا کاهش مصرف الکل

20- پیاده روی سریع 30 تا 45 دقیقه در روز 3 تا 5 بار در هفته

باعث کاهش فشار خون می شود.



21- توصیه به مصرف 7 تا 8 واحد سبزی و میوه روزانه به صورت

زیر:

فشار خون

فشارخون، نیروی خون در مقابل دیواره رگ های خونی است که به صورت دوعدد مثل 120/78 میلیمتر جیوه نشان داده می شود. عدد اول (120) که فشار سیستولیک نامیده می شود معادل فشار خون در زمان ضربان قلب بوده و عدد دوم (78) یا فشار دیاستولیک معادل فشار خون در زمان استراحت یا فاصله بین ضربانات قلب می باشد. فشار خون طبیعی زیر 120/80 میلیمتر جیوه می باشد. در بزرگسالان فشار سیستولیک بین 120 تا 139 و فشار دیاستولیک بین 80 تا 89 تحت عنوان مرحله قبل از پرفشاری خون نامیده می شود.

پرفشاری خون:

پرفشاری خون به معنی افزایش فشار خون در سرخرگ ها می باشد. در صورتی که فشار خون سیستولیک بالای 140 و فشار خون دیاستولیک بالای 80 میلیمتر جیوه باشد و در چندین نوبت اندازه گیری این فشار خون بالا ادامه داشته باشد اصطلاح پرفشاری خون بکار گرفته می شود. علت بیشتر موارد پر فشاری خون نامشخص می باشد. در بیشتر موارد پر فشاری خون قابل درمان نبوده، ولی قابل کنترل می باشد.

پرفشاری خون اغلب هیچ علامتی ندارد و درواقع «یک قاتل تدریجی و آرام» می باشد، 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، در نتیجه سکته مغزی بروز می کند. در چشم ها، پرفشاری سبب آسیب به مویرگ های خونی و بروز اختلال بینایی و در کلیه ها نیز سبب نارسایی کلیه می شود. ممکن است علایمی از قبیل سردرد، دردهای قفسه سینه و تنگی نفس نیز بروز کند. مواردی از پرفشاری که در حد مرزی هستند اغلب بدون درمان باقی می مانند. درمان غیر دارویی شامل: کاهش نمک در رژیم غذایی، ترک سیگار، انجام

ورزش منظم و استفاده از روش های شل کردن عضلات است. داروهای ضد فشار خون نیز ممکن است تجویز شود.

چه کسانی در معرض خطر بیشتری قرار دارند؟

- افراد دارای اعضای خانواده نزدیک مبتلا به پرفشاری خون
- سیاه پوستان
- افراد بالای 35 سال
- افراد چاق (در مردان به ازای هر 10٪ افزایش وزن، فشار خون 7 میلیمتر جیوه بالاتر می رود).
- افراد فاقد فعالیت جسمانی
- افرادی که نمک زیادی مصرف می کنند.
- افراد مبتلا به دیابت یا بیماری قند خون، نقرس، بیماری کلیوی.
- زنان حامله
- زنانیکه قرص های ضدحاملگی استفاده میکنند، چاق هستند، در طول حاملگی فشار خونشان بالا بوده است، سابقه ای خانوادگی از پرفشاری خون داشته یا دچار بیماری خفیف کلیوی می باشند
- افرادی که الکل زیادی مصرف می کنند.

توصیه های مهم برای بیماران دارای فشار خون بالا:

- 1 کاهش وزن
- 2 محدودیت مصرف نمک: میزان توصیه شده نمک در افراد سالم حدود سه چهارم قاشق چای خوری معادل 4 گرم بوده ولی در افراد با فشار خون بالا نصف قاشق چای خوری یا 2 گرم می باشد.
- 3 عدم مصرف سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، برگرها و سایر فرآورده های گوشتی به علت دارا بودن مقدار زیاد نمک و همچنین عدم مصرف سبزی های کنسرو شده در آب نمک مثل لوبیا، زیتون شور، انواع سس ها و سوپ های آماده، چیپس، و سایر تنقلات شور.

4 عدم مصرف ماهی دودی و کنسرو شده و تن ماهی به علت نمک بالا

5 مصرف رژیم غذایی حاوی کلسیم، منیزیم، پتاسیم باعث کاهش در فشار خون می شود

6 موز، زردآلو، پرتقال، انجیر، گریپ فروت، هلو، انگور و آلو میوه های سرشار از پتاسیم بوده و سیب زمینی، سیر، کلم بروکلی، کدو سبز، قارچ و گوجه فرنگی سبزی های سرشار از پتاسیم می باشند. حبوبات هم پتاسیم زیادی دارند.



8- منابع سرشار از منیزیم شامل: جوانه گندم، بادام زمینی، سیب زمینی، اسفناج، شیر، نان سبوس دار و مرغ

9- منابع غذایی کلسیم شامل: شیر و لبنیات و ماهی

10- جایگزین کردن لبنیات کم چرب به جای لبنیات پرچرب

11- مرکبات، توت ها و سبزی های دارای برگ سبز منابع غنی ویتامین C هستند و دریافت کم ویتامین C باعث پرفشاری خون می شود.

