

## اقداماتی جهت تغییر سبک زندگی

### غذای سالم بخورید :

تلاش کنید در سبب غذایی خود مواردی را که در جلوگیری از پرفشاری خون موثرند بگنجانید. این غذاها شامل میوه ها، سبزیجات، غلات و غذاهای کم چرب می باشند. از چربی های اشباع شده پرهیز کنید. سعی کنید از مواد غذایی دارای پتاسیم هم استفاده کنید. کشمش، زردآلو، آردسویا و سبوس گندم، گوجه فرنگی، موز، طالبی و پرتغال پتاسیم بالایی دارند.

### مصرف نمک را در غذای خود کم کنید:

از خوردن غذاهای کنسروی پرهیزید. نمکدان را از سفره غذایی حذف کنید. از غذاهای آماده (fast food) کمتر استفاده کنید. از خوردن ترشیجات که نمک بدن افزوده شده اجتناب کنید. سعی کنید در طبخ روزانه نمک را کم کنید.

### وزن خود را در محدوده طبیعی نگهدارید:

اگر اضافه وزن دارید حتی اگر حدود ۲.۵ کیلو وزن خود را کم کنید، فشارخون شما را پائین می آورد.

### فعالیت فیزیکی خود را افزایش دهید:

فعالیت فیزیکی منظم میتواند فشار خون شما را پایین بیاورد و وزن شما را تحت کنترل درآورد. انجام حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی منظم و با شدت را جزء برنامه روزانه خود قرار دهید.

### سیگار را کنار بگذارید.

### استرس را مدیریت کنید:

**غذاهای پرنمک:** خوردن غذاهای پرنمک موجب نگهداشتن مایعات در بدن میشود و با افزایش حجم خون، فشار خون بالا می رود.

**کمبود پتاسیم در غذاهای روزانه:** پتاسیم موجب ایجاد تعادل میزان سدیم در سلولهای بدن میشود. اگر در غذاهای روزانه پتاسیم کافی نباشد و یا بدن ذخیره پتاسیمی نداشته باشد، سدیم در خون تجمع پیدا میکند.

**کمبود شدید ویتامین D در تغذیه:** کمبود ویتامین D با تاثیری که روی آنزیمهای مترشحه از کلیه دارد میتواند روی فشار خون تاثیر بگذارد.

**مصرف الکل:** مصرف الکل موجب بالا رفتن فشار خون میشود.

**استرس:** استرس های شدید موجب بالا رفتن فشار خون میشوند، اگرچه این افزایش فشار خون گذرا است اما اگر استرس ادامه یابد میتواند بسیار فاجعه آمیز باشد. بعضی با خوردن بیشتر، مصرف سیگار یا مصرف الکل سعی میکنند بر استرس غلبه کنند که این کارها فشار خون را بیشتر افزایش داده و اوضاع را وخیم تر میکند.

**برخی شرایط مزمن:** بیماری کلیه، دیابت، چربی خون بالا، خطر پرفشاری خون را افزایش میدهند. گاهی هم بارداری در خانمها با پرفشاری خون همراه است.

## پیشگیری و کنترل پرفشاری خون

مهمترین کاری که میتواند در پیشگیری و کنترل پرفشاری خون تاثیر گذار باشد، **تغییر سبک زندگی** است.

بیش از ۵۰٪ افراد بزرگسال بدون اینکه خود بدانند دچار فشار خون بالا هستند. فشار خون بالا علائم اختصاصی ندارد به همین دلیل پر فشاری خون را **قاتل بی صدا** نام گذاشتند.

## عوامل خطر برای پرفشاری خون کدامند؟

**سن:** هرچه سن بالاتر رود خطر پرفشاری خون بیشتر است. در سنین میانسالی پرفشاری خون در آقایان شایعتر است. پرفشاری خون در خانمها بعد از یائسگی بیشتر است.

**سابقه خانوادگی:** احتمال بروز آن برای فرزندان والدینی که پرفشاری خون دارند بیشتر است.

**چاقی با وزن بالا:** هرچه وزن بیشتر باشد، برای تغذیه و اکسیژن رسانی اندامها خون بیشتری باید پمپ شود و هرچه حجم خون بیشتر شود فشار وارد بر دیواره عروق بیشتر می شود.

**عدم فعالیت فیزیکی:** فردی که فعالیت فیزیکی ندارد اصولاً نسبت به فرد فعال تعداد ضربان قلب بالاتری دارد. هرچه تعداد ضربان بیشتر باشد قلب باید در هر انقباضی سخت تر کار کند و نیروی وارد بر ضربانها بیشتر است. بی تحرکی خود موجب چاقی و افزایش وزن می شود.

**سیگار/تنباکو:** تنباکو نه تنها فشار خون را سریع (و بطور موقت) بالامی برد، بلکه مواد شیمیائی آن لایه داخلی دیواره عروق شریانی را به شدت آسیب می رسانند. این کار موجب تنگتر شدن شریانها شده و فشار خون را بالا می برد.



## فشار خون



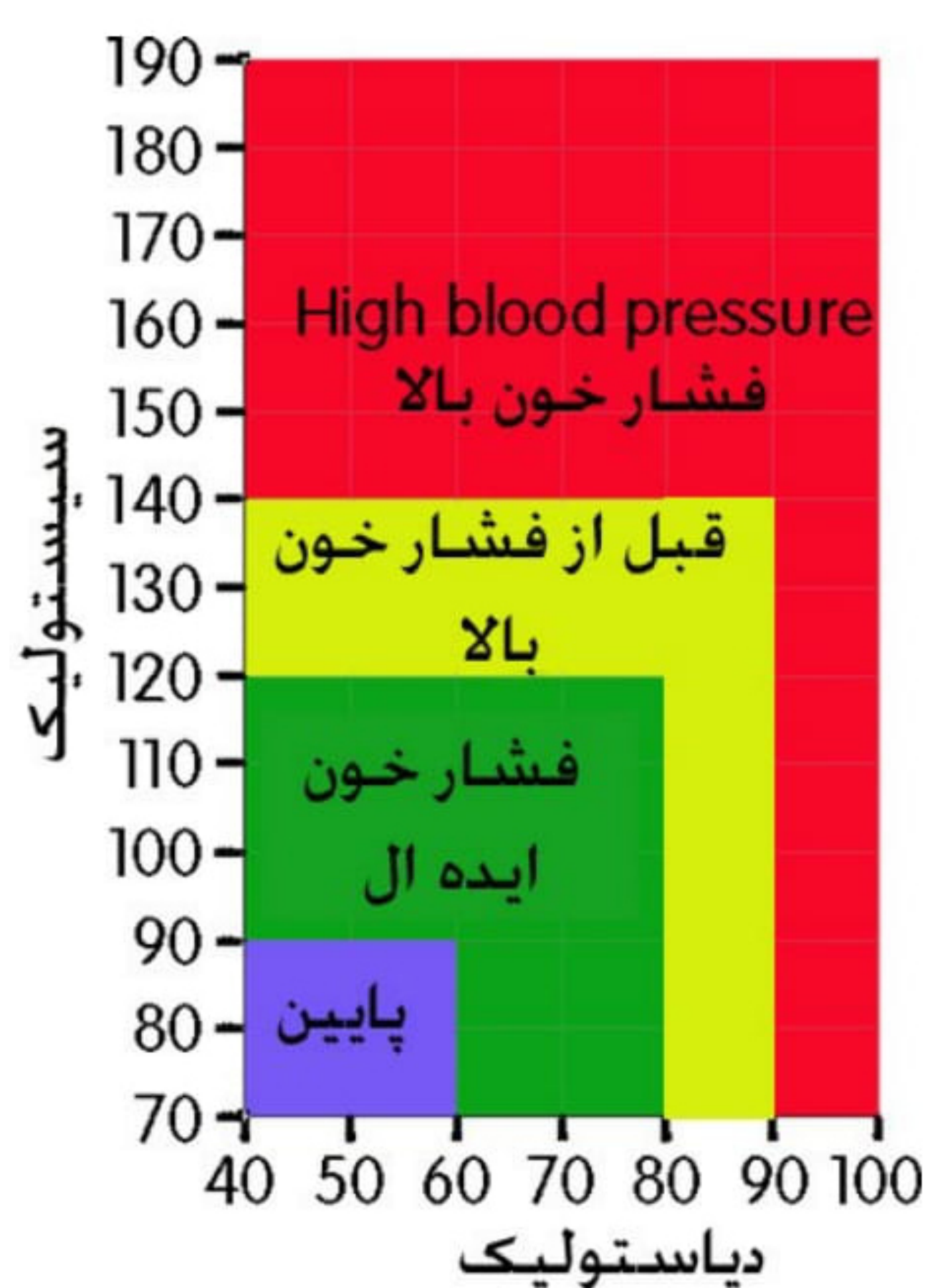
### تهیه و تدوین:

کارگروه آموزش به بیمار

بیمارستان ولی عصر رزن

بهار ۱۴۰۴

تغییری مشاهده نشده است. بارها دیده شده افراد تحت رژیم، درست زمانی که به اثرگذاری نزدیک میشوند، شکیبائی خود را از دست میدهند. باید بدانید مشکل شما در یک شب بوجود نیامده است، سالهاست که همراه شماست و شما هم باید برای مشاهده آثار مثبت تغییر سبک زندگی، شکیبای باشید.



منبع: دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس (دیتا)، وزارت بهداشت درمان آموزش پزشکی

آدرس: شهرستان رزن، بلوار امام خمینی، روبروی اداره توزیع برق،

واحد آموزش به بیمار

۰۸۱۳۶۲۲۲۱۱

[www.bvr.umsha.ac.ir](http://www.bvr.umsha.ac.ir)

تا جایی که میتوانید استرس خود را کاهش دهید. روشهایی مانند آرماسازی، تنفسهای عمیق و خواب کافی میتواند بسیار تاثیرگذار باشد. در کنار اینها، کلاسها، کتابها و لوحهای فشرده هم هستند که میتوانند بسیار موثر باشند.

### فشار خون خود را بصورت دوره ای کنترل کنید:

در سن میانسالی اگر فشار خون بالایی ندارید هر دو سال اقدام به اندازه گیری فشار خون کنید. از ۵ سالگی هر سال و در صورتی که در مرز پرفشاری خون هستید، ضمن اینکه مواظب رعایت غذایی و فعالیت خود هستید هر چند ماه فشار خون را کنترل کنید.

### این نکات را به یاد داشته باشید:

فشار خون بالا وضعیتی نیست که بیمار مدتی دارو بخورد و بعد بخاطر طبیعی بودن فشار، دارو را قطع کند و درمان را کنار بگذارد. باید فشار خون را برای بقیه زندگی تحت کنترل درآورد. داروها را بخاطر عوارض احتمالی و یا تمام شدن قرص ها قطع نکنید و مرتب طبق دستور پزشک ادامه دهید. هر زمانی سوالی داشتید از پزشک و یا پرستار یک مرکز درمانی میتوانید بپرسید.

بطور دوره ای به پزشک خود مراجعه کنید. تنها خوردن قرص نیست که فشار شما را تنظیم میکند، بلکه رعایت رژیم غذایی، کاهش وزن و فعالیت منظم به همان اندازه مهم است. به پزشک مراجعه کنید و درباره این موارد هم مشاوری کنید.

استرس را مدیریت کنید: به کار و مشغله زیادی نه بگوئید. افکار منفی را از خود دور کنید. ارتباط اجتماعی و خانوادگی خود را تقویت کنید.

تغییر سبک زندگی مشکل است. مخصوصاً زمانی که می بینید مدتها رژیم غذایی را رعایت کردید ولی