

بیماری فشارخون بالا چه نوع بیماری است؟

بیماری فشارخون بالا بیماری مزمن شایعی است که در آن مقدار فشارخون از حد طبیعی بالاتر می رود و منجر به آسیب اندام های حیاتی مثل قلب، مغز، کلیه و چشم می شود.

بسیاری از افراد سال ها مبتلا به فشارخون بالا هستند بدون این که از بیماری خود مطلع باشند. بیشتر اوقات این بیماری علامتی ندارد اما وقتی فشارخون بالا بدون درمان بماند به شریان ها و اعضای حیاتی بدن آسیب می رساند. به همین علت است که فشارخون اغلب به عنوان "قاتل خاموش" شناخته می شود.

فشارخون بالا یک همه گیری جهانی است!

در جهان هر ساله ۷ میلیون نفر به علت فشارخون بالا فوت می کنند و ۱/۵ میلیارد نفر به آن مبتلا هستند. این بیماری بزرگترین عامل خطر مرگ در سراسر جهان است که سبب بیماری قلبی، سکته مغزی، بیماری کلیوی و دیابت می شود.

خودمراقبتی

سه راهنما برای شیوه زندگی سالم

شیوه زندگی سالم برای حفظ فشارخون طبیعی و سالم تاثیر مستقیم دارد. در ذیل سه راهنما برای کمک به شما در مسیر زندگی سالم آمده است:

۱- مواظب وزن خود باشید

در دنیای در حال تغییر سریع، تعداد اضافه وزن و چاقی در حال افزایش است. اضافه وزن منجر به بیماری فشارخون بالا می شود.

- وزن خود را پایش کنید:

اضافه وزن منجر به فشارخون بالا می شود. یک راه خوب برای پایش وزن، تعیین شاخص توده بدنی (BMI) است. برای محاسبه BMI، وزن خود را بر حسب کیلوگرم و قد خود را بر حسب متر اندازه بگیرید و سپس مقدار وزن را بر مجذور مقدار قد تقسیم کنید. واحد BMI کیلوگرم بر متر مربع است. شاخص دیگر برای تعیین چاقی، مقدار دور کمر است.

اندازه دور کمر چه نقشی دارد؟

یکی دیگر از تعیین کننده های چاقی اندازه دورکمر است. راهنماهای اخیر نشان می دهند دور کمر مطلوب برای زنان ۸۰ سانتی متر برای تمام نژادها و برای مردان ۹۴ سانتی متر برای اغلب نژادها و ۹۰ سانتی متر برای افراد آسیایی و مردان آسیای جنوبی است.



دستور العمل های طبقه بندی چاقی

گروه	طبقه بندی سازمان جهانی بهداشت برای کل جوامع	طبقه بندی سازمان جهانی بهداشت برای جوامع آسیایی*
نمایه توده بدنی BMI (بر حسب کیلوگرم بر متر مربع)		
کم وزن (لاغر)	کمتر از ۱۸/۵	کمتر از ۱۸/۵
طبیعی	۱۸/۵-۲۲/۹	۱۸/۵-۲۲/۹
اضافه وزن	۲۵/۰-۲۹/۹	۲۳-۲۴/۹
چاقی	۳۰/۰-۳۹/۹	۲۵/۰ و بیشتر
چاقی مفرط	۴۰/۰ و بیشتر	
دور کمر (WC) (برای تعیین چاقی شکمی بر حسب سانتیمتر)		
مردان	بیشتر از ۱۰۱	بیشتر از ۹۰
زنان	بیشتر از ۸۸	بیشتر از ۸۰

***IDF-NCEP-ATPIII برای آسیایی ها

۲- غذاهای سالم را انتخاب کنید

مصرف غذاهای سالم همیشه یک اقدام خوب است. در درجه نخست وعده های غذایی را فراموش نکنید، هدف ایجاد یک شیوه زندگی سالم است نه یک رژیم غذایی.

لذا توصیه می شود:

الف- به اندازه سهم (غذا در هر وعده توجه داشته باشید. سعی کنید اندازه هر سهم غذا را کم کنید.

ب- آهسته غذا بخورید و به بدن خود توجه داشته باشید. اگر تند غذا بخورید براحتی می توانید مقدار زیادی مصرف کنید و متوجه مصرف حجم زیادی از غذا نشوید.

ج- برچسب های غذایی را بخوانید و غذاهای کم نمک تر را انتخاب کنید.

د- سعی کنید مصرف غذاهای فرآوری شده و غذاهای سریع آماده یا فوری مانند شیرینی، غلات فرآوری شده صبحانه، نان های حجیم (فانتزی)، کیک، کلوچه، سوسیس و کالباس، همبرگر آماده و پیتزا را محدود کنید.

بجای آن:

❖ مصرف میوه و سبزی را افزایش دهید. درباره مصرف تنوعی از سبزی ها و میوه های رنگی فکر کنید (گوجه فرنگی، هویج، سبزی های برگی، خیار، کدو، کاهو، انواع کلم، لوبیا سبز، مرکبات، انواع سیب، انواع توت، گیلان، انواع انگور، زردآلو، هلو و). بعد هر روز از خودتان پرسید برای مثال آیا امروز از رنگ سبز مصرف کرده ام؟

❖ سعی کنید در هفته حداقل یکی از وعده های غذایی را فقط از غذاهای گیاهی مصرف کنید.

❖ انواع دانه ها و آجیل را به شکل طبیعی و خام و به عنوان تنقلات فوری مصرف کنید.

❖ شیر و فرآورده های لبنی کم چرب مصرف کنید.

❖ یک رژیم غذایی با چربی محدود برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا مناسب است. بنابراین روغن هایی با منبع حیوانی مانند پیه، دنبه و کره باید کمتر مصرف شوند و به جای آنها روغن های گیاهی مایع مانند روغن ذرت، کلزا و آفتابگردان استفاده شوند.



مرکز آموزشی درمانی امام علی (ع) کرج

شیوه زندگی سالم

فشار خون طبیعی



تیم و تنظیم: واحد ارتقاء سلامت

اگر قبلاً فعالیت بدنی نداشته اید یک باره شروع به انجام فعالیت بدنی نکنید بلکه به آرامی شروع و بتدریج مدت و شدت آن را افزایش دهید.

برای افزایش فعالیت بدنی توصیه می شود:

- هنگام صحبت با تلفن راه بروید.
- کارهای خانه را انجام دهید برای مثال جارو بزنید و زمین را دستمال بکشید.
- در صورتی که منع پزشکی وجود نداشته باشد، حتی الامکان به جای آسانسور یا پله برقی، از پله ها استفاده کنید.
- ماشین خود را دورتر پارک کنید و بقیه راه را پیاده بروید.
- حرکات کششی و نرمشی انجام دهید!
- در زمان ناهار به پیاده روی بروید.
- اگر کار شما پشت میز نشینی است، هر یک ساعت یک بار حرکات کششی انجام دهید و در اطراف قدم بزنید.
- با کودکان و همسایگان خود بازی کنید.
- اگر می خواهید با وزنه کار کنید، قبل از شروع آن با پزشک مشورت کنید.

پیاده روی در کاهش فشار خون و همچنین پیشگیری از ابتلای به آن بسیار مؤثر است. روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی تند برای کنترل وزن و همچنین پیشگیری از فشار خون بالا توصیه می شود.

منابع:

- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. پیشگیری از فشار خون. ۱۳۹۳. معاونت بهداشت واحد بیماریهای غیر واگیر؛ اداره پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی.
- www.behdasht.gov.ir

آدرس: کرج - ابتدای جاده چالوس - سه راه عظیمیه - مرکز آموزشی درمانی امام علی (ع)

تلفن: 026-32500123

نشانی وب سایت بیمارستان: <https://emamali.abzums.ac.ir>

- مصرف سدیم یا نمک را کاهش دهید:

- موقع پخت غذا نمک زیادی اضافه نکنید.
- مصرف غذاهای شور نظیر سوسیس و کالباس، همبرگر، چیپس، پفک، کراکرها، خیارشور، گوشت نمک سود شده، سبزی های کنسرو شده، ماهی های شور و دودی، سوپ های آماده، ترشی، آجیل شور و نظایر آن را کاهش دهید.
- نمکدان را از روی سفره بردارید.



- به جای نمک از چاشنی هایی مانند سبزی های معطر تازه یا خشک مانند (نعناع، مرزه، ترخون، ریحان و...) یا سیر، آبلیمو یا انواع سرکه، لیموترش تازه و آب نارنج برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک استفاده کنید.
- مقدار سدیم در برچسب های غذایی را بررسی کنید و محصولات کم سدیم را انتخاب کنید.
- غذاهای کنسرو شده نظیر نخود فرنگی را بشویید تا مقداری از سدیم (نمک) آن خارج شود.
- سعی کنید مصرف غذاهای فرآوری شده و غذاهای سریع آماده یا فوری که دارای نمک زیادی هستند را محدود کنید.
- از سسهای خانگی استفاده کنید.
- بهتر است تا حد امکان مصرف غذا در رستوران ها محدود شود. زیرا در این قبیل اماکن برای بهبود طعم غذا از نمک و روغن فراوان استفاده می شود.

- یک زندگی فعال داشته باشید.

بدن شما برای تحرک آفریده شده است. بنابراین، از هر طریقی که دوست دارید، فعالیت کنید. دوچرخه سواری، شنا، پیاده روی سریع و هر کاری که فعالیت شما را افزایش میدهد! حتی اگر وقت کافی ندارید، ۱۰ دقیقه تمرین ساده چند بار در روز را فراموش نکنید، واقعا "مؤثر" است.

فعالیت بدنی با شدت متوسط، فعالیتی است که « باعث گرم شدن بدن، عرق کردن و افزایش ضربان قلب تان گردد اما در حین انجام فعالیت، قادر به صحبت کردن با فرد دیگری باشید.