



تعریف فشار خون بالا:

فشار خون یعنی فشاری که جریان خون حین عبور از کانال عروقی به دیواره رگها وارد می کند. فشار خون بالا یک بیماری جدی است که باعث ابتلاء به نارسایی قلبی، بیماریهای عروق کرونر (عروق تغذیه کننده قلب)، ایست قلبی و نارسایی کلیه می شود. فشار خون به خودی خود هیچ علامتی ندارد. ممکن است شما مدتها دچار فشار خون بالا باشید و متوجه نشوید ولی در همین زمان قلب، کلیه ها، عروق خونی و بسیاری از قسمتهای بدن دچار صدمه می شوند. بنابراین شما باید هر چند وقت یکبار فشار خون خود را اندازه گیری نمایید.

عوامل موثر در ایجاد فشار خون بالا:

- ✘ سن بالا: مردان بالای ۴۵ سال و خانمهای بالای ۵۵ سال بیشتر در معرض خطر هستند.

- ✘ جنس: در سنین بالا مردان بیش از زنان دچار فشار خون بالا می شوند.
 - ✘ اضافه وزن و چاقی: با افزایش وزن خطر فشار خون بالا ۶-۲ برابر افزایش می یابد. دور کمر ۸۵ سانتی متر یا بیشتر برای خانمها و ۹۸ سانتی متر یا بیشتر برای آقایان عامل خطر آفرین برای ابتلاء به فشار خون بالا به حساب می آیند.
 - ✘ عادات غیر بهداشتی: برخی از عادات زندگی می تواند خطر ابتلاء به بیماری فشار خون را بالا ببرد. این موارد شامل:
 - عدم تحرک (۴۵-۳۰ دقیقه پیاده روی سریع در بیشتر روزهای هفته که همراه با افزایش تعداد ضربان قلب و تنفس باشد موجب کاهش فشار خون بالا می شود).
 - مصرف الکل
 - مصرف زیاد نمک (در هنگام انتخاب غذاهای کنسروی بیمار و خانواده وی باید به خواندن برچسبهای غذایی آماده عادت کرده و غذای کم نمک را انتخاب کنند).
 - مصرف دخانیات
- پیشگیری و کنترل فشار خون:**
- کنترل مرتب فشار خون، تغییر رژیم غذایی، ورزش منظم و دینامیک، کاهش استرس، ترک سیگار و الکل و تغییر روش زندگی

نکات آموزشی مهم:

- از خوردن سوسیس، کالباس و کنسرو بعلت دارا بودن مقادیر بالای نمک باید پرهیز نمود.
- ماهی دودی یا کنسرو شده و تن ماهی سرشار از نمک هستند.
- سس ها، قرضه های عصاره گوشت، کنسرو لوبیا و سایر غذاهای آماده مصرف می تواند سبب افزایش فشار خون شود.
- مواد حاوی کافئین از قبیل قهوه، چای، نوشابه سبب افزایش فشار خون می شوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند.
- مصرف سیگار سبب تشدید پرفشاری خون شده بنابراین توصیه به ترک سیگار می شود.
- نمکدان از سفره حذف گردد و برای چاشنی غذا از سبزیجات تازه، آبلیمو و انواع سرکه استفاده کنید.
- آهسته غذا بخورید و به بدن خود توجه داشته باشید. اگر تند غذا بخورید به راحتی می توانید مقدار زیادی غذا خورده و متوجه مصرف حجم زیاد غذا نشوید.
- مصرف دقیق و منظم دارو و کنترل فشار خون، مراجعه به پزشک قبل از تمام شدن دارو باید انجام شود.