



● **مصرف درست داروها:** دارو باید طبق دستور و در ساعت‌های تعیین شده مصرف شود. اگر عوارض دارو آزار دهنده است یا دارو گران است، پیش از هر تصمیمی و انجام هر کاری باید با پزشک مشورت نمود. هرگونه اقدام خودسرانه برای تغییر دارو یا روش استفاده آن می‌تواند خطرهای زیادی به دنبال داشته باشد.

● **ویزیت مرتب پزشک:** در درمان بیماری فشارخون، دو نفر مهم‌ترین نقش را دارند اولی بیمار و دوم پزشک این بیمار. بنابراین وقتی درمان فشارخون به درستی انجام خواهد شد که این دو نفر نهایت همکاری را برای درمان داشته باشند.

● **کاهش مصرف نمک:** افسراط در مصرف نمک یکی از مهم‌ترین عوامل خطرساز در ابتلا به فشارخون بالا است.



سازمان بهداشت و آموزش پزشکی
وزارت بهداشت و آموزش پزشکی
جمهوری اسلامی ایران



سازمان تحقیقات، آموزش و ترویج بهداشت
وزارت بهداشت و آموزش پزشکی
جمهوری اسلامی ایران



www.behdasht.gov.ir
Tabasom.ihio.gov.ir



● **ترک مصرف الکل:** حتی در افرادی که فشارخون بالا ندارند، خوردن الکل می‌تواند سبب افزایش فشارخون شود. پس لازم است که افراد با فشارخون بالا از نوشیدن الکل پرهیز کنند.

● **کاهش استرس:** برای کاهش استرس باید از روش‌های مختلفی استفاده کرد. کار نکردن بیشتر از اندازه عادی، داشتن خواب کافی، تنفس آرام و عمیق، پرهیز از اضطراب، کنار گذاشتن افکار منفی و مزاحم، گسترش روابط دوستانه با دیگران، صبوری و خوش بین بودن. این کارها تأثیر چشمگیری بر کنترل فشارخون دارد. اگر با این کارها نتوان استرس را کاهش داد، باید برای کمک گرفتن از یک روانشناس یا روانپزشک کمک گرفت.

● **اندازه‌گیری فشارخون در خانه:** این کار باید طبق یک روال ثابت انجام بگیرد. اندازه‌گیری فشارخون در خانه، این حسن را دارد که فشار اندازه‌گیری شده به اندازه واقعی بسیار نزدیک است و تحت استرس و خستگی افزایش نیافته است. بهتر است دستگاه‌های اندازه‌گیری فشارخونی که به دور مچ یا انگشت بسته می‌شوند، مورد استفاده قرار نگیرند. همچنین در هر ملاقات با کارکنان بهداشتی و یا پزشک، از آنها درخواست کنید فشارخون شما را اندازه‌گیری کنند. در اندازه‌گیری فشارخون باید به یاد داشت که باید از نیم ساعت قبل، از مصرف غذا و نوشیدنی خالی به ویژه قهوه و چای خودداری کرد، فعالیت بدنی نداشت، خالی بودن مثانه، مصرف نکردن سیگار و قرار نداشتن تحت فشارهای عصبی کمک می‌کند که اندازه‌گیری فشارخون دقیق‌تر انجام شود. اندازه‌گیری مرتب و درست فشارخون به بیمار و پزشک کمک می‌کند تا به میزان اثربخشی دارو و عوارض احتمالی بیماری آگاهی پیدا کنند.

مدیریت دراز مدت

فشارخون بالا

پرفشاری خون

بیماری فشارخون بالا بی سروصدا پیشرفت می کند و عوارض خود را ایجاد می کند. مشکلاتی که به دنبال این بیماری بوجود می آید، متنوع است و مهم ترین آن‌ها عبارتند از سکتته قلبی، سکتته مغزی، نارسایی قلبی، نارسایی کلیوی، آنوریسم (اتساع عروقی) و تخریب شبکه چشم.



فشارخون طبیعی چیست؟

برای این که خون در سرخرگ‌ها 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 سرخرگ‌ها این نیرو را ایجاد می کند. فشارخون یعنی فشاری که از طرف خون به دیواره داخلی رگ‌های بدن وارد می شود. اگر دیواره سرخرگ‌ها به دلیل رسوب چربی توانایی انقباض و انبساط خود را از دست بدهند، فشارخون افزایش می یابد. وقتی می گوئیم کسی فشارخون بالا دارد یا به بیماری فشارخون بالا مبتلاست، منظور این است که شخص مزبور دچار افزایش فشارخون 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 انسان‌ها باید فشارخون عادی را داشته باشند تا خون بتواند در رگ‌ها گردش عادی خود را انجام دهد.

مدیریت دراز مدت فشارخون بالا

فشارخون بالا از بیماری‌هایی نیست که بتوان آن را درمان قطعی کرد و پس از پایان درمان، زندگی را مانند گذشته ادامه داد. این بیماری تا آخر عمر نیاز به مراقبت و توجه دارد. مصرف دارو تنها بخشی از درمان بیماری فشارخون است. در کنار درمان دارویی، افراد مبتلا به بیماری فشارخون بالا باید روش زندگی خود را تغییر بدهند. برای کنترل فشارخون باید به این توصیه‌ها توجه داشت:



دو نکته مهم:

- بعد از ۵۰ سالگی، موارد افزایش فشار سیستولیک بیشتر دیده می شود. چون در این سنین، رایج ترین نوع بیماری فشارخون، همان نوعی است که در آن، فشار خون سیستولیک افزایش پیدا می کند، اما فشار دیاستولیک طبیعی باقی می ماند.
- در افرادی که فشارخون در محدوده آستانه است، تقریباً یک نفر از هر سه نفر در سنین ۶۴-۳۵ سالگی و یک نفر از هر دو نفر در سن بالای ۶۵ سالگی به فشارخون دچار می شوند.



● **تغییر الگوی تغذیه‌ای و تغذیه سالم:** باید به یک برنامه غذایی هدفدار و مخصوص بیماران فشارخونی روی آورد. کاهش مصرف چربی، مصرف روغن مایع به جای روغن جامد، افزایش مصرف انواع سبزی‌ها و میوه‌ها، حبوبات و موادغذایی سبوس‌دار و لبنیات کم‌چرب کاهش مصرف نمک و غذاهای شور و افزایش مصرف پتاسیم، پخت غذا به روش‌های صحیح مانند بخارپز یا آب‌پز و پرهیز از سرخ کردن غذاها نمونه‌هایی از اصول تغذیه سالم است.

● **رسیدن به وزن ایده‌آل:** در صورت وجود اضافه وزن، باید کاهش وزن و رسیدن به وزن طبیعی مورد توجه قرار گیرد. کاهش وزن حتی به اندازه ۲ کیلوگرم، اثر فوق‌العاده‌ای بر کاهش فشارخون خواهد داشت. برخی بررسی‌ها نشان داده است که کاهش یک کیلوگرم وزن اضافه، فشارخون را یک میلیمتر جیوه کاهش می دهد.

● **افزایش فعالیت بدنی:** انجام ورزش روزانه و منظم برای مبارزه با کم‌تحركی برای رسیدن به وزن مناسب کمک کننده است. انجام حداقل نیم ساعت فعالیت بدنی با شدت متوسط در حداقل ۵ روز در هفته را می توان به عنوان یک الگوی مناسب در نظر گرفت.

● **ترک مصرف دخانیات:** تنباکو سبب می شود که سرعت ساخته شدن پلاک در دیواره سرخرگ‌ها افزایش پیدا کند و بیمار فشارخونی با عوارض قلبی عروقی بیماری روبرو شود. اگر کنار گذاشتن دخانیات برای فرد دشوار است، باید از پزشک برای حل این مشکل کمک بگیرد.