

عواملی که می تواند افراد را مستعد فشار

خون بالا بسازد عبارتند از:

- ۱-سبک نادرست زندگی (مانند عدم فعالیت بدنی، مصرف بیش از حد نمک و ...)
- ۲-مصرف سیگار و الکل
- ۳-سابقه خانوادگی
- ۴-افزایش سن
- ۵-اضطراب و استرس بیش از حد

فشار خون چیست؟

نیرویی که جریان خون به دیواره ی رگ وارد می کند. فشار خون نامیده می شود امروزه از هر ۱۰ نفر ۳ نفر مبتلا به فشار خون بالا هستند و با توجه به عوارض فشار خون بالا باید به آن بیشتر توجه کرد فشار خون از ۲ جز تشکیل شده است که با ۲ عدد نمایش داده می شود. (برای مثال عدد ۱۲۰ روی ۸۰ که توسط فشار سنج نشان داده می شود)

فشار خون بالا به چه دلایلی ایجاد می شود؟

فشار خون بالا در اکثر موارد در نتیجه تعامل عوامل محیطی و ژنتیکی می باشد فشار خون بالا در بقیه موارد می تواند به علت مشکلات کلیوی، مشکلات قلبی-عروقی، مشکلات غددی و هورمونی (مانند دیابت و ...)، دلایل عصبی و بعضی داروها ایجاد شود.

فشار خون



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی سرطان برکت

کد سند: ۳۶-۲۰-۶-BCC

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۴/۰۲/۲۷

☎ ۰۲۱-۹۲۰۰۱۳۶۰

📱 barkat.ccenter

🌐 bcc.barkathsd.com





چگونه از فشار خون بالا پیشگیری کنیم؟

افزایش فعالیت بدنی (برای مثال با انجام ۳۰ دقیقه پیاده روی تند ۶-۷ روز در هفته)
جویدن کافی غذای خورده شده (حداقل ۱۵-۲۰ بار برای هر لقمه)
مصرف غذا تنها پس از گرسنگی و اتمام غذا پیش از سیر شدن

استفاده بیشتر از میوه ها به ویژه پرتقال، هوز، آلبالو، زردالو و شاتوت
استفاده بیشتر از سبزیجات به ویژه کاهو، اسفناج، پیاز، سیر، هویج و سیب زمینی
اضافه کردن غلات سبوس دار به برنامه غذایی (مانند نان سبوس دار، جو کامل، جو دوسر، گندم کامل، ماکارانی سبوس دار و...)
مصرف روغن زیتون، کنجد و کلزا (کانولا) به جای روغن جامد کره حیوانی و مارگارین
مصرف لبنیات کم چرب (شیر، ماست، پنیر)
استفاده از آجیل های خام و بدون نمک (مانند پسته، بادام، بادام زمینی، فندق و...) به عنوان میان وعده
گنجاندن ماهی در برنامه ی غذایی و مصرف بیشتر گوشت پرندگان (مانند مرغ، بوقلمون، بلدرچین و...)
استفاده بیشتر از حبوبات (مانند لوبیا، عدس، سویا و...)

فشار خون بالا چه علائمی در بدن ایجاد می کند؟

اکثر موارد بر پر فشاری خون علامتی ندارند و به همین خاطر فشار خون بالا، قاتل خاموش نامیده می شود. در بعضی افراد دارای فشار خون بالا علائمی مانند سر درد گیجی و تپش قلب ایجاد می شود.

عوارض فشار خون بالا چیست؟

مشکلات کلیوی، مشکلات قلبی - عروقی، سکته مغزی، آسیب به چشم و... از عوارض فشار خون بالاست.



اگر فشار خون بالا باشد چه باید کرد؟

درمان افراد مبتلا به فشار خون بالا شامل درمان دارویی و اصلاح شیوه زندگی است. اصلاح شیوه زندگی شاملی این اقدامات است.

- ۱- مصرف دارو بر اساس نظر پزشک
- ۲- کاهش وزن و اصلاح چاقی به ویژه چاقی شکمی
- ۳- ترک مصرف نوشیدنی های الکلی
- ۴- انجام فعالیت بدنی منظم و کافی
- ۵- اصلاح رفتار های تغذیه ای ناسالم: کاهش مقدار مصرف چربی، حذف روغن و چربی جامد و جایگزین کردن آن با روغن های مایع، کاهش مصرف نمک، مصرف مقدار کافی میوه و سبزی، پرهیز از مصرف غذاهای سرخ کردنی و استفاده از شیوه های سالم تر پخت غذا