

پمفلت آموزشی در خصوص

روز جهانی فشار خون

برگزاری روز جهانی فشار خون فرصت مناسبی است که مداخلات لازم برای اصلاح عوامل رفتاری ایجاد کننده فشار خون (مانند مصرف دخانیات، کم تحرکی، تغذیه ناسالم و ...) انجام داده و با کنترل فشار خون، سلامت قلب خود را تضمین نماییم.

شعار سال ۲۰۲۵ در روز جهانی فشار خون

"فشار خون خود را دقیق اندازه گیری کنید و با کنترل آن طولانی تر زندگی کنید"

و پیام آن:

"با اندازه گیری دقیق فشارخون و کنترل آن، عمر طولانی تری داشته باشید"

" Measure your blood Pressure, Accurately,Control it, live longer "

نیروی فشاری وارده به دیواره سرخرگها (با ورود خون بداخل سرخرگها در اثر پمپاژ قلب)، فشارخون نامیده می شود. عبارتی دیگر فشار خون یعنی فشاری که خون در هر انقباض عضله قلب به دیواره سرخرگها وارد می کند.

بیماری پرفشاری خون قاتل خاموش نامیده می شود، زیرا بی صدا و بدون علامت شخص مبتلا را به مرگ و پایان زندگی نزدیک می کند و اگر پرفشاری خون در مراحل اولیه کنترل نشود، نه تنها فعالیت دستگاه قلب و عروق، بلکه سایر اعضای بدن نیز دچار مشکل می شود.



فشار خون بالا شایع ترین شکل بیماری قلبی عروقی است که تقریباً از هر سه نفر یک فرد به آن مبتلا می شود.



فشار خون بالا تهدید جدی محسوب می شود زیرا باعث می شود قلب شدیدتر کار کند که نیاز آن به اکسیژن را افزایش داده در ایجاد آنژین دخالت دارد.

در صورتی که این مشکل تحت کنترل قرار نگیرد خطر حمله قلبی، سکته مغزی و بیماری کلیوی را افزایش می دهد.

تاثیر خواب در پایین آوردن فشار خون بالا

اگر به مدت چند هفته در شبانه روز کمتر از ۶ ساعت بخوابید، ممکن است فشارخون شما افزایش پیدا کند. مشکلاتی مانند آپنه انسدادی خواب، سندروم پای بی قرار و بیخوابی ممکن است باعث افزایش فشارخون شوند. اگر چنین مشکلاتی دارید، حتماً برای درمان آن به پزشک مراجعه کنید. هر روز در ساعت مشخصی بخوابید. برای خواب فضای آرامی را فراهم کنید. بیشتر از ۳۰ دقیقه در روز چرت ننزید و قبل از خواب پرخوری نکنید.



الکل و سیگار را محدود کنید:

مصرف الکل را محدود کنید. دقت داشته باشید که مصرف زیاد الکل اثربخشی برخی از داروهای فشارخون را کاهش می دهد. سیگار نیز روی فشار خون تاثیر دارد. همچنین خطر بیماری قلبی را افزایش می دهد.



کنترل فشار خون با سبک زندگی سالم "داشتن یک رژیم غذایی غنی از غلات کامل، میوه ها، سبزیجات و لبنیات کم چرب با میزان اسید چرب اشباع و کلسترول اندک می تواند فشار خون را تا ۱۱ پایین بیاورد".



کاهش مصرف نمک برای درمان فشار خون بالا

نمک افزاینده فشار خون است. در صورتی که مصرف نمک خود را کاهش دهید می توانید بالا رفتن فشار خون را کنترل کنید.



کاهش مصرف کافئین جهت کنترل فشار خون

برای کنترل فشار خون باید رژیم غذایی خود را رعایت کنید. نکاتی که باید رعایت کنید شامل این موارد هستند: رژیم غذایی کم‌سدیم و کم‌چرب، محدود کردن مصرف کافئین، کاهش مصرف نمک، مصرف غذاهای غنی از پتاسیم (اگر دچار نارسایی کلیوی هستید غذاهای غنی از پتاسیم ممکن است برای شما مضر باشد)، مصرف میوه و سبزیجات، مصرف لبنیات کم‌چرب و گوشت بدون چربی برای شما مفید است.

تنظیم: واحد HSE مرکز تصویربرداری بابک به مناسبت روز جهانی فشار خون: "۱۴۰۴/۰۲/۲۷" برابر با 17 May

درمان فشار خون بالا با ورزش

ورزش در کاهش فشار خون تاثیر زیادی دارد. دقت داشته باشید که برای کنترل فشار باید ورزش را منظم ادامه دهید. حداقل روزی ۳۰ دقیقه ورزش کنید. ورزش‌های هوازی مانند پیاده‌روی، دویدن و شنا تاثیر خوبی در کنترل فشار خون دارند. بهتر است در هفته حداقل ۲ بار هم تمرینات قدرتی داشته باشید.

"Regular physical activity can lower high blood pressure by about 5 to 8 mm Hg"

ورزش منظم فشار خون را ۵ تا ۸ میلی‌متر جیوه کاهش می‌دهد.



پایین آوردن فشار خون با کنترل استرس

برای پایین آوردن فشار خون بالا بهتر است راه‌های کنترل استرس را یاد بگیرید. برای هر روز برنامه‌ریزی کنید و فشار زیادی به خود وارد نکنید. از عوامل استرس‌زا دوری کنید و زمانی را برای استراحت در نظر داشته باشید.

درمان فشار خون بالا با کاهش وزن

یکی از عوامل خطر در ابتلا به این بیماری اضافه‌وزن است. هرچه وزن شما بیشتر شود، فشار خون هم افزایش پیدا می‌کند. از طرفی چاقی باعث اختلالات خواب شده و آپنه خواب نیز فشار را بیشتر افزایش می‌دهد. به همین دلیل یکی از بهترین راه‌ها برای کنترل و درمان فشار خون بالا کاهش وزن است.