

آموزش همگانی آشنایی با فشار خون و راههای کنترل آن

فشار خون بالا تهدیدی جدی محسوب می شود زیرا باعث می شود قلب شدید تر کار کند که نیاز آن به اکسیژن را افزایش داده در ایجاد آثرین دخالت دارد در صورتی که این مشکل تحت کنترل قرار نگیرد خطر حمله قلبی ، سکته مغزی و بیماری کلیوی را افزایش می دهد.

علائم شایع : معمولا علایمی وجود ندارد مگر اینکه بیماری شدید باشد.

علائم زیر مربوط به بالا رفتن فشار خون به طور بحرانی هستند

سردرد، خواب آلودگی، گیجی ، کرختی و مور مور شدن دستها و پاها ، سرفه خونی، خونریزی از بینی ، تنگی نفس شدید
علل:

معمولا ناشناخته است. تعداد کمی از موارد در اثر مشکلات زیر ایجاد می شوند:

بیماری مزمن کلیه ، تنگ شدن سرخرگ آئورت، اختلال در بعضی از غدد درونریز، تصلب شرائین ،عوامل تشدیدکننده بیماری سن بالای ۶۰ سال،

چاقی، سیگار کشیدن، استرس، وابستگی به الکل، رژیم غذایی حاوی نمک یا چربی اشباع شده زیاد، پشت میز نشینی، عوامل ژنتیکی، سابقه خانوادگی فشار خون بالا، سکته مغزی، حمله قلبی یا نارسایی کلیه، مصرف قرص های تنظیم خانواده، استروئیدها و بعضی از انواع داروهای مهارکننده اشتها یا دکونژستان ها

پیشگیری:

در حال حاضر راه خاصی برای پیشگیری از فشارخون بدون علت مشخص وجود ندارد. اگر سابقه خانوادگی فشار خون بالا وجود داشته باشد. فشار خون باید مرتباً کنترل شود.

اگر فشار خون بالا زود تشخیص داده شود، همزمان با تغییر رژیم غذایی، ورزش، کنترل استرس، ترک دخانیات، ننوشیدن الکل و دارو معمولا باعث پیشگیری از بروز عوارض می شود

زنان باردار باید مرتب برای معاینه پیش از زایمان به پایگاه های بهداشتی درمان و خانه بهداشت مراجعه کنند تا کارشناسان بهداشت بتوانند به پرفشاری احتمالی خون پی ببرد و به موقع کنترل کنند.

سکته مغزی، حمله قلبی، نارسایی احتقانی قلب و ورم ریه، نارسایی کلیه و آسیب چشمی و مشکل بینایی از عوارض اصلی فشار خون بالا هستند.

برخی افراد می توانند با شیوه زندگی سالم، کاهش وزن اضافی ، ترک سیگار ، محدود کردن مصرف کافئین و الکل ، کاهش مصرف نمک ، فشار خون بالا را کنترل کنند و آن را کاهش دهند.

مصرف مواد زیر جهت جلوگیری از فشار خون ضروری است

سبزیجات سبز مصرف کنید

استفاده از شیر بدون چربی بطور روزانه

مصرف مغزها و دانه های گیاهی

بطور مداوم گوجه فرنگی مصرف کنید

پیاز و سیر به اندازه کافی مصرف کنید

مصرف نان سبوس دار و حاوی جو دوسر

از غذاهای پر نمک و پر ادویه پرهیزید

مصرف میوه های تازه را در وعده غذایی خود بگنجانید

پرهیز از تنقلات و غذاهای کنسرو شده

پیاده روی و ورزش منظم در طول هفته

از مزایای شکلات تلخ غافل نشوید

قبل از اندازه گیری فشار خون باید شرایط زیر رعایت شود:

- ✓ 1-3 دقیقه قبل از اندازه گیری فشار خون از مصرف کافئین (قهوه-چای) و مصرف محصولات دخانی خودداری کنید و فعالیت بدنی شدید نداشته باشید.
- ✓ نباید ناشتا باشید
- ✓ قبل از اندازه گیری فشار خون ، مثانه خالی باشد.
- ✓ به مدت 5 دقیقه قبل از اندازه گیری فشار خون استراحت کنید و صحبت نکنید.
- ✓ در هنگام اندازه گیری فشار خون پاها باید دارای تکیه گاه باشند، لذا باید کف پا را روی زمین با یک سطح محکم بگذارید.
- ✓ بازوی فردی که می خواهید فشار خون او را اندازه گیری کنید، باید طوری قرار گیرد که دارای تکیه گاه باشد.
- ✓ باید از گفتگوی مهیج و شوخی با فردی که می خواهید فشار خون او را اندازه گیری کنید خودداری نمایید.

نکاتی در مورد کنترل فشار خون در منزل:

- هرچند ممکن است شما جهت اندازه گیری فشار خون نیاز به تمرین داشته باشید ولی باید بدانید که اندازه گیری فشار خون کار نسبتاً ساده ای است. در این قسمت راهنمایی هایی برای اندازه گیری دقیق فشار خون در منزل اریه می شود:
- در صورتی که سیگار کشیده اید، یا قهوه نوشیده اید، نیم ساعت صبر کنید و بعد فشار خون را اندازه بگیرید.
 - کشیدن سیگار و نوشیدن قهوه هر دو می توانند بطور موقت فشار خون را افزایش دهند.
 - آرام در حالتی بنشینید که پاهایتان صاف بر روی زمین بوده و پشتتان را به جایی تکیه داده باشید . در حدود 5 دقیقه قبل از اندازه گیری فشار خون با آرامش در چنین وضعیتی بنشینید.
 - دستتان را بر روی میز یا بر روی دسته صندلی قرار داده و عضلات خودتان را شل کنید.
 - کاف را به آرامی دور بازوی بدون لباس خود پیچیده ، بطوریکه یک انگشت براحتی قادر به لغزش در زیر آن باشد، لبه تحتانی کاف باید در حدود 5/2 سانتی متر بالاتر از چین آرنج قرار بگیرد.
 - تاریخ، ساعت، روز و مقدار اندازه گیری شده فشار خون را ثبت کنید. به شکلی که فشار خون سیستمیک در بالا و فشار خون دیاستولیک در پایین باشد. از یک دفترچه کوچک جهت ثبت مقادیر اندازه گیری شده ، استفاده کنید تا رجوع به آن آسان باشد.
 - اگر در یکبار اندازه گیری ، فشار خون شما بالا بود، خیلی نگران نباشید ، فشار خون شما بطور طبیعی در طول شبانه روز تغییر می کند و اگر شما در مورد موضوعی نگران باشید ، ممکن است فشار خون شما بالاتر برود. اگر فشار خون شما در یکبار اندازه گیری بالا بود، روز بعد چندین دفعه فشار خون خود را اندازه بگیرید تا ببینید که آیا مقادیر فشار خون شما همیشه بالاست یا خیر ، سپس با پزشک مشورت نمایید.
 - دستگاه فشار خون خود را در محلی قرار دهید که دسترسی به آن آسان باشد.

در مورد بیماری کووید 19 استانداردهای وزارت بهداشت برای مراجعه کنندگان توضیحات لازم داده شد

- 1- چکار کنیم تا به ویروس کرونا مبتلا نشویم؟
- 2- در صورت ابتلا به ویروس کرونا چکار کنیم؟
- 3- اگر در خانواده فردی دچار ویروس کرونا شد چکار کنیم؟
- 4- در صورت برخورد با کسی که ویروس کرونا دارد چکار کنیم؟
- 5- چگونه در سفر از نقاط آلوده به ویروس کرونا در امان بمانیم؟
- 6- از کرونا نترسید مقاومت بدنمان را بالا ببرید.