



بسبج ملی کنترول فشار خون با شعار: فشار خون، بدانیم، اقدام کنیم و....

جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و امور پزشکی



بسمه تعالی

«پیهست اطلاع رسانی ویژه»

«بسبج ملی کنترول فشار خون»



مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی





با نام و یاد او

« بسیج ملی کنترل فشار خون »

پرفشاری خون از دیدگاه علمی (از علت، شناسایی تا درمان)

- اهمیت گردش و فشار خون در بدن

خون در بدن ساکن نیست و در گردش است که به آن گردش خون می گویند. خون در گردش موجب رساندن مواد غذایی انرژی زا و اکسیژن به بافت های بدن و حمل مواد زاید به ارگان های دفعی شده و بطور کلی فعالیت سیستم دفاعی و بازسازی بافت ها نیز از این طریق میسر می گردد. مهمترین بخش دستگاه گردش خون در بدن قلب است. رگ هایی که خون را به قلب وارد می کنند، سیاهرگ و رگ هایی که خون را از قلب خارج می کنند، سرخرگ نام دارند. قلب با هر بار ضربان، خون را به درون سرخرگ ها می فرستد و در نتیجه، نیرویی به سرخرگ ها وارد می کند که باعث می شود فشاری به دیواره سرخرگ ها وارد گردد که به آن فشارخون می گویند. مقدار فشارخون به دو عامل بستگی دارد: مقدار خونی که در هر دقیقه از قلب خارج می شود، و مقاومتی که بر سر راه خروج خون از قلب در سرخرگ وجود دارد. فشارخون وقتی بالا می رود که یا خون با قدرت بیشتر از قلب پمپ شود و یا مجرای سرخرگ تنگ شود. مهمترین عامل در ایجاد تنگی بر سر راه جریان خون، رسوب چربی است. با بالا رفتن سن به تدریج چربی بیشتری در جدار سرخرگ ها رسوب می کند و فرد بیشتر در معرض فشارخون بالا قرار می گیرد. علاوه بر افزایش سن، برخی رفتارها مانند فعالیت بدنی کم، تغذیه ناسالم و مصرف سیگار یا قلیان هم در ایجاد و تشدید فشارخون تاثیر دارند.

- مقدار فشارخون طبیعی و غیرطبیعی

مقدار فشارخون با دو عدد مشخص می شود: عدد بزرگتر که فشارخون سیستول را نشان می دهد و عدد کوچک تر که فشارخون دیاستول را نشان می دهد. در زمان انقباض عضله قلب که خون وارد سرخرگ ها می شود و فشارخون به حداکثر مقدار خود می رسد و در زمان استراحت قلب خون به تدریج از سرخرگ ها خارج می شود و فشارخون به حداقل مقدار خود می رسد. مقدار فشارخون دیاستول مهم تر از فشارخون سیستول است. واحد اندازه گیری فشارخون میلی متر جیوه است و در بزرگسالان مقادیر طبیعی و غیرطبیعی آن چنین است:

- فشارخون طبیعی: فشارخون سیستول کمتر از ۱۲۰ و فشارخون دیاستول کمتر از ۸۰ میلی متر جیوه
- پیش فشارخون بالا (قبل از ایجاد فشارخون بالا): فشارخون سیستول ۱۳۹ - ۱۲۰ و فشارخون دیاستول ۸۹ - ۸۰ میلی متر جیوه
- فشارخون بالا: فشارخون سیستول بیشتر از ۱۴۰ و فشارخون دیاستول بیشتر از ۹۰ میلی متر جیوه سلامت قلب: عضله قلب قوی تر می شود و خونی که در هر ضربان قلب به بدن می رسد زیاد می شود. ضربان قلب منظم تر و رگ ها گشادتر می شود و مواد چربی در رگ ها رسوب نمی کند.

- چرا فشارخون بالا می رود؟

فشارخون وقتی بالا می رود که یا خون با قدرت بیشتر از قلب پمپ شود و یا مجرای سرخرگ تنگ شود. مهمترین عامل در ایجاد تنگی بر سر راه جریان خون، رسوب چربی است. با بالا رفتن سن به تدریج چربی بیشتری در جدار سرخرگ ها رسوب می کند و فرد بیشتر در معرض فشارخون بالا قرار می گیرد. علاوه بر افزایش سن، برخی رفتارها مانند فعالیت بدنی کم، تغذیه ناسالم و مصرف



سیگار یا قلیان هم در ایجاد و تشدید فشارخون تاثیر دارند.

-علائم فشارخون بالا کدامند؟

فشارخون بالا معمولاً علامت ندارد. البته ممکن است افراد دارای فشارخون بالا ممکن است سردرد در ناحیه پشت سر، سرگیجه، تاری دید، خستگی زودرس و تپش قلب، تنگی نفس شبانه یا هنگام فعالیت، و درد در قفسه سینه داشته باشند. تنها راه تشخیص، اندازه گیری فشارخون با دستگاه فشارسنج است. برای مقابله و کنترل فشارخون بالا در جامعه باید فشارخون افراد در معرض خطر به ویژه افراد ۳۰ ساله و بالاتر و زنان باردار اندازه گیری شود تا بتوان آن را به موقع تشخیص داد و درمان کرد. برای اطلاع از وضعیت فشارخون خود می توانیم به خانه های بهداشت، پایگاه های سلامت، مراکز خدمات جامع سلامت، مطب پزشکان، درمانگاه ها و بیمارستان ها مراجعه کنیم و از پزشکان، پرستاران و ماماها بخواهیم تا فشارخون ما را اندازه بگیرند.

-عوارض فشارخون بالا چیست ؟

۱. در افرادی که فشارخون بالا دارند، به علت فشار وارد بر قلب به تدریج عضله قلب آنها ضخیم می شود. این ضخیم شدن می تواند فشار بر قلب را افزایش دهد و در طولانی مدت، عمر فرد را کم کند.
 ۲. فشارخون بالا باعث می شود تا چربی در دیواره سرخرگ ها سریع تر رسوب کند. رگ های قلب در این افراد زودتر تنگ می شوند و خون کمتری به عضله قلب می شود. اگر رگ های قلب بسته شوند و خون اصلاً به عضله قلب نرسد، سکتة قلبی رخ می دهد.
 ۳. رسوب چربی در دیواره سرخرگ های مغزی باعث کم شدن جریان خون به مغز می شود. اگر تنگی بسیار شدید شود و یا رگ های مغز کاملاً بسته شود، سکتة مغزی رخ می دهد.
 ۴. فشارخون بالا می تواند باعث پارگی رگ های مغز شود و خونریزی مغزی ایجاد کند که ممکن است باعث مرگ شود و یا باعث اختلال در حرکت اندام ها، بینایی و قدرت تکلم شود.
 ۵. فشارخون بالا می تواند باعث نارسایی کلیه ها شود.
 ۶. در فشارخون بالا چشم می تواند مشکل پیدا کند و باعث خونریزی ته چشم، تاری دید و حتی کوری شود.
- لازم است هر بار که به پزشک و یا دیگر ارائه کنندگان خدمات سلامت مراجعه می کنیم، از آنها بخواهیم که فشارخون ما را اندازه گیری کنند. اگر از حد طبیعی بالاتر باشد، مراجعه به پزشک ضروری است.
- حداقل نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشارخون خود، غذا نخورید، قهوه و چای ننوشید، فعالیت بدنی انجام ندهید، سیگار یا قلیان نکشید، ادرار خود را کاملاً تخلیه کنید، و عصبانی نباشید.



نحوه اقدام در مورد فشار خون بالا

۱- اگر فشارخون بالا باشد، چه باید کرد؟

درمان افراد مبتلا به فشارخون بالا شامل درمان دارویی و اصلاح شیوه زندگی است. اصلاح شیوه زندگی شامل این اقدامات است:

۱. مصرف دارو براساس نظر پزشک
۲. اصلاح رفتارهای تغذیه‌ای ناسالم: کاهش مقدار مصرف چربی، حذف روغن و چربی جامد و جایگزین کردن آن با روغن 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
۳. انجام فعالیت بدنی منظم و کافی
۴. ترک مصرف نوشیدنی های الکلی
۵. کاهش وزن و اصلاح چاقی به ویژه چاقی شکمی

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره فشارخون بالا و اندازه گیری فشارخون می توان به مراکز و پایگاه های تعیین شده مراجعه نمود.

۱- اقدامات و پیگیری افراد بزرگسال برحسب مقدار فشارخون

۱- افراد با فشارخون طبیعی (کمتر از ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه) لازم است حداکثر هر دو سال یک بار فشارخون آنها اندازه گیری شود.

۲- افراد با فشارخون بالاتر از حد طبیعی (۸۹-۱۳۹/۸۰-۱۲۰ میلی متر جیوه) لازم است در طی ۴ الی ۶ هفته بعد، چندین بار در شرایط مختلف فشارخون آنها اندازه گیری شود و میانگین فشارخون های اندازه گیری شده مشخص شود. اگر این مقدار برای فشارخون سیستول ۱۴۰ میلی متر جیوه و بیشتر و یا برای فشارخون دیاستول ۹۰ میلی متر جیوه و بیشتر بود، لازم است به پزشک مراجعه کنند.

افراد با فشارخون سیستول ۱۴۰ میلی متر جیوه و یا فشارخون دیاستول ۹۰ میلی متر جیوه و بیشتر، باید تحت نظر پزشک قرار گیرند.

۱- اقدامات بعد از اندازه گیری فشارخون

۱. اگر فشارخون کمتر از ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه باشد، به وی توصیه شود، هر سال یک بار برای اندازه گیری فشارخون به پزشک مراجعه کند.

۲. اگر فشارخون بین ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه و ۱۳۹/۸۹ میلی متر جیوه باشد، چون احتمال بروز بیماری فشارخون در وی بیشتر است، به وی توصیه شود در هر مراجعه به پزشک درخواست کند فشار وی اندازه گیری شود یا حداکثر سالانه به پزشک مراجعه کند.

۳. اگر فشارخون نوبت دوم یا میانگین فشارخون دو نوبت دوم و سوم فرد کمتر از ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه باشد، در این وضعیت دو حالت مفروض است:

- اگر فرد مبتلا به بیماری فشارخون بالا باشد، چون فشارخون بیمار کنترل شده است، نیاز به ارجاع بیمار نیست ولی به عنوان یک بیمار مبتلا به فشارخون بالا (و در معرض خطر بیماری قلبی عروقی) باید تحت آموزش اصلاح شیوه زندگی قرارگیرد. به این فرد مواد و رسانه های آموزشی تحویل دهید.
- اگر فرد مبتلا به بیماری فشارخون بالا نباشد، به عنوان یک فرد سالم از نظر بیماری فشارخون بالا باید تحت آموزش حفظ



شیوه زندگی سالم یا اصلاح شیوه زندگی نامناسب قرار گیرد.

- به این فرد مواد و رسانه های آموزشی تحویل می شود.

۴. اگر میانگین **فشارخون ۱۴۰/۹۰** میلی متر جیوه و بیشتر باشد، در این وضعیت یکی از دو حالت وجود دارد:

الف- اگر فرد بیمار قبلی نباشد:

- در صورتی که فشارخون ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه تا ۱۵۹/۹۹ میلی متر جیوه باشد، برای بررسی بیشتر و تعیین ابتلا به بیماری فشارخون بالا، **فرم ارجاع غیرفوری** تکمیل و به فرد تحویل دهید و توصیه کنید طی هفته آینده به نزد پزشک در نزدیکترین مرکز خدمات جامع سلامت محل زندگی خود مراجعه کند و برگه ارجاع را به پزشک تحویل دهد.
- اگر فشارخون سیستول ۱۶۰ میلی متر جیوه و بیشتر و یا فشارخون دیاستول ۱۰۰ میلی متر جیوه و بیشتر باشد، **فرم ارجاع فوری** برای فرد تکمیل شود و به فرد تحویل گردد و توصیه شود تا هرچه سریع تر به نزد پزشک در نزدیکترین مرکز خدمات جامع سلامت محل زندگی خود مراجعه کند و برگه ارجاع را به پزشک تحویل دهد.
- به افرادی که فشارخون میانگین دو نوبت آن‌ها ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه و بیشتر است، برگه های آموزشی مخصوص افراد مشکوک تحویل داده شود.

ب- اگر فرد بیمار قبلی باشد:

- در صورتی که فشارخون ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه تا ۱۵۹/۹۹ میلی متر جیوه باشد، به فرد توصیه شود داروهای خود را بطور منظم مصرف کند و برای بررسی، **فرم ارجاع غیرفوری** تکمیل و به فرد تحویل دهید و توصیه کنید حتما سه هفته دیگر به نزد پزشک در نزدیکترین مرکز خدمات جامع سلامت محل زندگی خود مراجعه کند و برگه ارجاع را به پزشک تحویل دهد.
 - اگر فشارخون سیستول ۱۶۰ میلی متر جیوه و بیشتر و یا فشارخون دیاستول ۱۰۰ میلی متر جیوه و بیشتر باشد، **فرم ارجاع فوری** برای فرد تکمیل شود و به فرد تحویل گردد و توصیه شود تا هرچه سریع تر به نزد پزشک در نزدیکترین مرکز خدمات جامع سلامت محل زندگی خود مراجعه کند و برگه ارجاع را به پزشک تحویل دهد.
- به بیماران مبتلا به فشارخون بالا، برگه های آموزشی مخصوص بیماران تحویل داده شود.



به دلایل مختلف در طول روز فشار خون ممکن است تغییر کند این دلایل عبارتند از:

- I. در طول خواب فشار خون کاهش می‌یابد.
- II. تنفس و ضربان قلب در فشار خون تاثیر دارد.
- III. فعالیت فکری و جسمی ممکن است در فشار خون موثر باشد.
- IV. در طول شب فشار خون در افراد سالخورده و بیماران قندی کمتر است.
- V. مصرف سیگار، الکل و قهوه باعث افزایش فشار خون می‌شود.
- VI. پربودن مثانه در فشار خون موثر است.
- VII. کم‌خوابی و فشار عصبی فشار خون را افزایش می‌دهد.
- VIII. عوامل محیطی مانند دما و سر و صدا بر میزان فشار خون موثر هستند.

علت‌های ایجادکننده فشار خون بالا عبارتند از :

- I. ارث: در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده به فشارخون بالا، احتمال ابتلای سایر اعضای خانواده زیاد است.
- II. سن: با افزایش سن احتمال بروز فشار خون بالا بیشتر می‌شود.
- III. چاقی: افرادی که وزن بالاتر از حد طبیعی دارند، شانس بیشتری برای ابتلا به فشار خون بالا دارند. فشارخون در افراد چاق ۶-۲ برابر بیش از افرادی است که اضافه وزن ندارند.
- IV. فعالیت بدنی کم
- V. مصرف الکل
- VI. مصرف زیاد نمک
- VII. قرص‌های ضدبارداری‌های خوراکی: بانوانی که از قرص ضدبارداری خوراکی استفاده می‌کنند، شانس بیشتری برای ابتلا به فشار خون بالا دارند مخصوصاً اگر همزمان سیگار بکشند.
- VIII. جنس: تا سن ۴۵ سالگی، فشار خون بالا در مردان شایع‌تر است. در ۴۵ تا ۵۴ سالگی خطر در دو جنس برابر است. بعد از ۵۴ سالگی، خطر ابتلا به فشار خون بالا در زنان بیشتر می‌شود.
- IX. ابتلا به بیماری‌های دیابت، بیماری مزمن کلیه، تیروئید، غدد فوق‌کلیه یا چربی خون بالا، احتمال بروز فشار خون بالا را بیشتر می‌کند.
- X. تنها راه تشخیص فشارخون بالا، اندازه‌گیری آن با دستگاه فشارسنج است.
- XI. با یک‌بار اندازه‌گیری فشارخون، نمی‌توان فشارخون بالا را تشخیص داد.
- XII. افراد بالای ۱۸ سال با فشارخون طبیعی باید برای اندازه‌گیری فشارخون خود هر دو سال یک‌بار به پزشک مراجعه کنند.
- XIII. فشار خون کودکان باید از سه سالگی، هر سال توسط پزشک انجام شود.
- XIV. اگر فشار خون عددی بالاتر از ۱۸۰/۱۲۰ باشد باید هر چه سریع‌تر به پزشک مراجعه کرد.



برای اندازه گیری صحیح فشار خون رعایت نکات زیر ضروری است:

- ۳۰ دقیقه قبل از اندازه گیری فشارخون، سیگار، چای و قهوه استفاده نکنیم.
- ۳۰ دقیقه قبل از اندازه گیری فشارخون، فعالیت بدنی شدید نداشته باشیم
- ناشتا نباشیم.
- قبل از اندازه گیری فشارخون مثانه خالی باشد.
- اندازه گیری فشارخون در وضعیت نشسته انجام شود.
- در حالت آرام و پشت خود را تکیه دهیم.
- دستی که قرار است فشارخون از طریق آن اندازه گیری شود را روی تکیه گاه قرار دهیم.
- از خم کردن و مشت کردن دست خودداری کنیم.
- بهتر است فشار خون از دست راست اندازه گیری شود.
- در حین اندازه گیری باید ساکت و بی حرکت باشیم.
- آستین لباس باید نازک و به اندازه کافی گشاد باشد تا بر روی بازو فشار نیاورد.
- اگر داروی فشارخون مصرف می کنیم، بهتر است فشارخون در حالت ایستاده و یا دراز کشیده نیز اندازه گیری شود.
- زانوها را در حالت آویزان قرار ندهیم. کف پا را باید روی زمین یا یک سطح محکم قرار دهیم
- پهنای کیسه دستگاه فشارخون باید به اندازه ۲/۳ طول بازو باشد. بنابراین دستگاهی که برای اندازه گیری فشارخون در کودکان استفاده می شود کوچکتر از دستگاه بزرگسالان است.
- کیسه دستگاه فشارخون باید دور بازو را بپوشاند.
- کیسه فشارخون حدود دو انگشت (۲ تا ۳ سانتی متر) بالای چین آرنج بسته شود.
- از باد کردن مکرر بازویند بدلیل تاثیر بر مقدار فشارخون خودداری کنیم
- در صورتی که نیاز است به طور منظم فشارخون خود را اندازه گیری کنیم، بهتر است هر روز در یک زمان مشخص، این کار را انجام دهیم.
- اگر فشارخون خود را چند بار اندازه گیری می کنیم بین هر بار اندازه گیری، یک دقیقه صبر کنیم.
- لوله لاستیکی دستگاه فشارسنج نباید گره یا پیچ بخورد.
- در افراد مسن فشارخون باید از هر دو دست گرفته شود و اگر فشارخون متفاوت بود مقدار فشاری که بالاتر است را در نظر بگیریم
- برای اطمینان از عملکرد درست دستگاه فشارسنج، هر ۶ ماه یکبار با یک دستگاه دقیق و سالم آن را تنظیم کنیم.
- برای اندازه گیری فشارخون در منزل از دستگاه های دیجیتالی مچی استفاده نکنید. بهتر است دستگاه فشارسنج دارای بازویند باشد.
- افرادی که در خانواده ایشان یکی از اعضا مبتلا به فشارخون است باید حداقل سالی یکبار فشارخون اندازه گیری شود
- استرس و فشار عصبی بر بالا رفتن فشار خون موثر است.
- فشار عصبی باعث تنگ شدن عروق می شود و در نتیجه موجب بالا رفتن موقتی فشار خون می شود.
- شیوع فشار خون بالا در کودکان کمتر است، اما احتمال ابتلای کودکان نیز به فشارخون بالا وجود دارد.
- فشارخون بالا معمولاً علامتی ایجاد نمی کند، حتی اگر شدید باشد. به همین دلیل به فشار خون بالا، قاتل خاموش هم می گویند.
- تنها نیمی از موارد ابتلا به فشارخون شناسایی شده است که از این تعداد نیمی تحت درمان هستند. از بین افراد تحت درمان نیز تنها یک سوم از موارد فشارخون تحت کنترل هستند.



در برخی موارد فشار خون با علائم زیر همراه است:

- (۱) سردرد در ناحیه پس سر
- (۲) سرگیجه
- (۳) تاری دید
- (۴) طپش قلب
- (۵) خستگی زودرس
- (۶) تنگی نفس شبانه و یا هنگام فعالیت
- (۷) درد قفسه سینه
- (۸) ادرار کردن بیش از یکبار در طول شب

در صورت وجود علائم زیر در فرد مبتلا به فشار خون بالا باید بلافاصله به پزشک مراجعه کرد:

- (۱) درد یا فشار (یا هر دو) روی قفسه سینه،
- (۲) احساس سنکوپ و افتادن،
- (۳) تنگی نفس،
- (۴) احساس ناراحتی روی معده (زیر جناغ)
- (۵) تعریق
- (۶) علائم حمله مغزی: ضعف ناگهانی یا بی حسی صورت، بازو یا پا در یک طرف بدن؛ کاهش ناگهانی بینایی مخصوصاً در یک چشم؛ به سختی صحبت کردن یا تکلم نامفهوم، سردردهای ناگهانی و شدید؛ سبکی سر؛ ناتوانی در حفظ تعادل و افتادن ناگهانی
- (۷) علائم کلیوی مانند درد در پایین کمر، ورم کردن دست و پا، افزایش دفعات ادرار، سوزش و ناراحتی هنگام ادرار کردن و وجود خون در ادرار.
- (۸) با تغییرات ساده در روش زندگی خود مانند رژیم غذایی و داشتن فعالیت بدنی منظم می‌توان از افزایش فشار خون پیشگیری کرد.
- (۹) با کنترل فشار خون می‌توان از ابتلا به تمام بیماری‌ها و عوارض آن پیشگیری کرد.
- (۱۰) در صورت بالا بودن فشار خون، علاوه بر داشتن رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی استفاده از دارو طبق تجویز پزشک ضروری است.
- (۱۱) داروهای گیاهی را به عنوان جایگزین درمان فشارخون استفاده نکنیم.
- (۱۲) کاهش چربی و نمک رژیم غذایی، نه تنها به کاهش فشار خون کمک می‌کند، بلکه باعث کاهش احتمال بروز بسیاری از بیماری‌های می‌شود.
- (۱۳) نمک عامل اصلی فشار خون است.
- (۱۴) حذف نمک از رژیم غذایی از افزایش فشار خون و سکتة مغزی به‌طور قابل توجهی پیشگیری می‌کند.
- (۱۵) اسم علمی نمک، کلرید سدیم است و بر روی برچسب‌های مواد غذایی به جای نمک، سدیم درج شده است.
- (۱۶) برای پیشگیری از فشار خون بالا به میزان سدیم درج شده بر روی برچسب‌های بسته‌های مواد غذایی دقت کنیم.
- (۱۷) از مواد غذایی پرنمک مثل غذاهای فست‌فود، کنسروی، ماهی شور و... کمتر استفاده کنیم.



- ۱۸) نمک پاش را از سر سفره برداریم.
- ۱۹) به هنگام طبخ غذا، تا حد امکان نمک کمتر به غذا اضافه کنید.
- ۲۰) از آجیل و خشکبار خام و بو نداده استفاده کنیم.
- ۲۱) به جای نمک از ادویه جات و سبزیجات معطر و سرکه برای طعم دار کردن غذا استفاده کنیم.
- ۲۲) به غذای کودک زیر یکسال نمک اضافه نکنیم تا ذائقه او به غذاهای شور عادت نکند.

تغییراتی که می توان در رژیم غذایی خود (علاوه بر کاهش چربی و نمک رژیم غذایی) ایجاد کرد:

- خوردن غذاهای حاوی کلسیم بالا مثل لبنیات کم چرب.
 - مصرف غذاهای حاوی پتاسیم بالا مثل موز، پرتقال، گوجه فرنگی، سیب زمینی و کیوی
 - مصرف روزانه پنج نوبت میوه و سبزی
 - مصرف حداقل دو بار در هفته ماهی و غذاهای دریایی
 - مصرف گوشت بدون چربی
 - کاهش مصرف قهوه، چای، نسکافه
 - عدم مصرف و یا محدود کردن مصرف مواد غذایی آماده ی پرنمک مانند فست فود، سوسیس، کالباس ترشیجات، چیپس
 - زمانی که بیرون از منزل غذا می خورید حتما درخواست کنید که نمک کمتری در غذایتان بریزند و بخواهید که ریختن نمک غذا به عهده خودتان باشد؛ در این صورت می توانید نمک غذایتان را کنترل کنید
- ✓ پیروی از یک رژیم غذایی سالم برای همه ی اعضای خانواده ضروری است؛ بنابراین نیاز نیست برای فرد مبتلا به فشار خون بالا غذای جداگانه طبخ شود.
- ✓ خطر ابتلا به فشار خون در کودکانی که نمک مصرف می کنند و پدر و مادرشان نیز فشارخون بالا دارند، زیاد است.
- ✓ از ابتدا ذائقه کودک خود را به غذاهای کم نمک عادت دهیم.
- ✓ کاهش وزن (در صورت بالا بودن وزن)، کاهش نمک و چربی رژیم غذایی و شروع فعالیت بدنی منظم که مورد تأیید پزشکتان باشد، به کاهش فشار خون شما کمک می کند.

افزایش وزن سبب افزایش کار قلب می شود. همچنین فشارخون بر اثر وزن اضافی بالا می رود.

- ✓ خطر بروز سکته ی قلبی و مغزی در افرادی که فشار خون بالا دارند و سیگار می کشند زیاد است.
- ✓ ورزش و فعالیت بدنی منظم نه تنها به کاهش فشارخون کمک می کند، بلکه باعث کاهش سطح چربی (کلسترول) خون، طبیعی باقی ماندن سطح قندخون، تقویت اکسیژن رسانی به مغز و بدن و بهتر شدن روحیه شما می شود
- ✓ افرادی که فشار خون بالا دارند، و همزمان سیگار می کشند، خطر بروز سکته ی قلبی و مغزی را در خودشان افزایش می دهند.
- ✓ فشار خون بالا درمان قطعی ندارد ولی با دارو و داشتن شیوه زندگی سالم قابل کنترل است.
- ✓ در صورتی که فشار خون در اثر بیماری خاصی ایجاد شود اغلب بعد از درمان بیماری، فشار خون بالا نیز کاهش می یابد و نیازی به درمان مادام العمر فشارخون نخواهد بود.
- ✓ در صورت نداشتن فشار خون خیلی بالا یا عدم وجود عوارض ناشی از فشار خون مانند آسیب بینایی، کلیوی و قلبی، افراد مبتلا به فشارخون می توانند انواع فعالیت های بدنی را انجام دهند.
- ✓ مصرف دارو برای کنترل فشارخون به معنای مجوزی برای خوردن مواد غذایی پرنمک و پرچرب نیست
- ✓ مصرف دارو در کنار رژیم غذایی مناسب برای کنترل فشارخون ضروری است.



اقدامات زیر برای برای کنترل فشار خون بالا ضروری است:

- مراجعه منظم به پزشک
- مصرف دارو به طور منظم
- رعایت رژیم غذایی (کم نمک و کم چرب)
- داشتن فعالیت بدنی منظم
- کاهش مصرف نمک و چربی
- عدم مصرف سیگار و الکل (در افراد فشارخونی که دخانیات مصرف می کنند بروز سکتة قلبی و بیماری قلبی دو تا سه برابر نسبت به افراد سالم بیشتر است)
- کنترل وزن
- مصرف میوه و سبزیجات: در میوه ها و سبزیجات به دلیل وجود ماده ای به نام پتاسیم موجب کاهش فشار خون می شود در میوه ها و سبزی ها ماده ای به نام پتاسیم وجود دارد که باعث کاهش فشارخون می شود.
- روزانه یک قاشق سوپ خوری روغن زیتون همراه غذا یا سالاد مصرف کنیم.
- تا حد امکان مصرف گوشت قرمز و چربی های حیوانی را کاهش دهیم و گوشت ماهی، مرغ و سویا را جایگزین کنیم
- قبل از طبخ مرغ پوست آن را کاملاً جدا کنید.
- بیش از ۵-۴ عدد تخم مرغ در هفته چه به تنهایی و چه به صورت کوکو مصرف نکنیم
- پیاز و سیر از مواد غذایی هستند که بر فشار خون بالا موثر نیستند اما خوش طعم هستند و جایگزین های خوبی برای چاشنی های نمکی هستند.

فعالیت بدنی می تواند فشارخون را کاهش دهد.

- ✓ با انجام یک جلسه فعالیت بدنی، ۴ میلی متر جیوه فشار خون ماکزیمم و ۲/۵ از فشار خون مینیمم کاهش می یابد. یعنی اگر فشار شما $\frac{18}{11}$ است با داشتن فعالیت بدنی منظم فشار خون به $\frac{14}{7}$ کاهش می یابد.
- ✓ انجام فعالیت بدنی علاوه بر کاهش فشار خون باعث تقویت ماهیچه ها، استخوان، بهبود سوخت و ساز، کنترل وزن و کاهش بیماری های مزمن می شود.
- ✓ فعالیت بدنی که متناسب با توانایی خود انتخاب کرده اید انجام دهید.
- ✓ اگر قبلاً فعالیت بدنی نداشته اید یک باره شروع به انجام فعالیت بدنی نکنید بلکه به آرامی شروع و بتدریج مدت و شدت آن را افزایش دهید.
- ✓ برای کودکان ۲ تا ۱۸ سال داشتن حداقل روزانه ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی ضروری است.
- ✓ برای افراد ۱۸ سال به بالا، داشتن حداقل فعالیت بدنی با شدت متوسط به مدت ۳۰ دقیقه، ۵ روز در هفته و یا ۱۵۰ دقیقه در یک هفته توصیه می شود.
- ✓ فعالیت بدنی با شدت متوسط، فعالیتی است که « باعث گرم شدن بدن، عرق کردن و افزایش ضربان قلبتان گردد اما در حین انجام فعالیت، قادر به صحبت کردن با فرد دیگری باشید.»
- ✓ نوعی از فعالیت بدنی را انتخاب کنیم که بتوانیم آن را به طور مداوم ادامه دهیم.
- ✓ فعالیت بدنی داشتن به معنای انجام تمرینات سخت ورزشی نیست، بلکه فعالیتهایی نظیر انجام کارهای منزل، پیاده روی و یا نرمش جزء فعالیت بدنی محسوب می شوند.



بسیج ملی کنترل فشارخون با شعار: فشار خون، بدانیم، اقدام کنیم و....

- ✓ برای بیماران مبتلا به فشار خون انجام فعالیت‌هایی مانند وزنه برداری که به تلاش بیش از حد نیاز دارند توصیه نمی‌شود.
- ✓ بهترین نوع فعالیت بدنی برای افراد مبتلا به فشارخون بالا، فعالیت‌هایی مانند پیاده روی، دویدن با سرعت کم، قایق سواری، طناب زدن، شنا، اسکی، دوچرخه سواری و استفاده از دوچرخه ثابت است.
- ✓ پیاده روی؛ ارزان‌ترین، مؤثرترین و آسان‌ترین نوع فعالیت بدنی است.
- ✓ افراد مبتلا به فشارخون قبل از شروع پیاده روی، بهتر است حرکات کششی انجام دهند.

برای افزایش فعالیت بدنی توصیه می‌شود:

- ✓ هنگام صحبت با تلفن، راه برویم.
- ✓ در باغچه کوچک منزل خود باغبانی کنیم و برگ‌های خشک را جمع کنیم.
- ✓ کارهای خانه را انجام دهیم برای مثال جارو بزنیم و زمین را دستمال بکشیم.
- ✓ ۳۰ دقیقه از زمانی را که در اداره به ناهار اختصاص می‌دهیم ورزش کنیم.
- ✓ با بچه‌هایمان بازی کنیم و با آن‌ها به پیاده روی برویم.
- ✓ به جای عوض کردن کانال تلویزیون با استفاده از «کنترل از راه دور»، از دکمه‌های خود تلویزیون برای عوض کردن کانال استفاده کنیم.
- ✓ وسیله نقلیه خود را بشوییم و به کارواش ببریم.
- ✓ خودروی خود را در جایی دورتر از مرکز خرید پارک کنیم و تا آن‌جا پیاده روی کنیم.
- ✓ برای خرید مایحتاج روزمره و هنگام رفتن به خانه یا محل کار، مسیر را پیاده طی کنیم و یا از دوچرخه استفاده کنیم.
- ✓ چنانچه لازم است از اتوبوس یا مترو و... برای رفتن به منزل یا محل کار استفاده شود، از یک یا چند ایستگاه قبل از رسیدن به مقصد از اتوبوس پیاده شویم و بقیه مسیر را پیاده برویم. از ایستگاه دورتر برای پیاده یا سوار شدن و رسیدن به مقصد استفاده کنیم.
- ✓ وقتی بچه‌ها را به پارک می‌بریم، به جای نشستن روی صندلی، در اطراف فضای بازی آن‌ها قدم بزنیم.
- ✓ در صورتی که منع پزشکی وجود نداشته باشد، حتی الامکان به جای آسانسور یا پله برقی از پله برای بالا و پایین رفتن استفاده کنیم.
- ✓ به منظور اجرای صحیح حرکات ورزشی، یک فیلم ورزشی بخريد و در خانه نگاه کنیم.
- ✓ در روز تعطیل، به همراه یک دوست برای انجام یک پیاده روی طولانی مدت اقدام کنیم.

دخانیات و فشارخون

- ✓ سیگاری‌ها بیش از افراد غیرسیگاری فشار خون بالا دارند.
- ✓ سیگار کشیدن را متوقف کنیم. تا فشارخونمان تحت کنترل درآید.
- ✓ به غیر از همه خطراتی که برای سیگار و تنباکو شناخته شده نیکوتین موجود در آن‌ها، فشار خون را حداقل تا یکساعت پس از مصرف بالا نگه می‌دارد. بنابراین کسانی که در طول روز چند بار سیگار می‌کشند فشار خونشان دائما بالا می‌ماند.
- ✓ از افراد سیگاری اجتناب کنیم. زیرا در معرض سیگار دیگران بودن نیز ما را در خطر فشار خون بالا قرار می‌دهد.
- ✓ استعمال دخانیات باعث افزایش ضربان قلب، خطر ابتلا به فشار خون بالا، گرفتگی عروق و نهایتا ایجاد حمله قلبی و سکته می‌شود.