

# آشنایی با فشار خون بالا



**Blood Pressure  
Association**

the blood pressure charity

فشار خون بالا مهم ترین عامل از کار افتادگی و مرگ های زودرس در بریتانیا است که به شکل سکته، حمله قلبی و بیماری های قلبی رخ می نمایند. فشار خون یک نفر از هر سه نفر بزرگسال بریتانیایی بالا است و هر روز 350 نفر به سکته یا حملات قلبی ناشی از فشار خون بالا که قابل پیشگیری هم هستند، دچار می شوند.

## فشار خون چیست؟

قلب شما موقعی که می زند خون را در داخل بدن به گردش درآورده و انرژی و اکسیژن لازم را به آن می رساند. خون در حین حرکت خود به دیواره های رگ ها فشار می آورد. زور و قدرت این فشار همان چیزی است که با عنوان فشار خون می شناسیم.

شما معمولاً فشار خود را حس نمی کنید. تنها راه برای آگاه شدن از فشار خون، اندازه گیری آن است.

فشار خون با واحد 'میلی متر جیوه' (mmHg) سنجیده می شود. فشار خون را با دو عدد ثبت می کنند. بعنوان مثال، اگر عدد شما 120/80mmHg باشد، فشار خون شما '120 روی 80' می باشد.

معنی اعداد متفاوت سنجش شده فشار خون در جدول زیر نشان داده شده است.



عدد فشار خون	معنی آن چیست	چه کاری باید انجام دهید
پایین تر از 120 روی 80	فشار خون شما عادی و طبیعی است	با دنبال کردن عادت های سالم در زندگی فشار خون خود را در همین حد حفظ کنید
بین 121 روی 81 و 139 روی 89	فشار خون شما کمی بیشتر از حد عادی است، و باید سعی کنید آنرا کاهش دهید	تغییراتی در عادات خود بدهید تا زندگی تان سالم تر گردد
140 روی 90، یا بالاتر (در طول چند هفته)	فشار خون شما بالاست	عادت های زندگی خود را عوض کنید - پیش دکتر یا پرستار خود بروید و داروهایی را که برای تان تجویز می کنند مصرف کنید

## فشار خون بالا چیست؟

اگر عدد فشار خون شما مرتباً در طول چند هفته 140 روی 90 یا بالاتر باشد، احتمالاً فشار خون بالا دارید. اگر فقط یکی از عددها هم بالاتر از حد باشد احتمالاً فشار خون بالا دارید.

فشار خون بالا معمولاً هیچ علامت یا نشانه ای ندارد، بنابراین تنها راه تشخیص دادن اینکه فشار خون بالا دارید این است که فشارتان را اندازه بگیرید. اما باید توجه داشت که اگر عدد فقط یک آزمایش فشار خون بالا باشد نمی توان نتیجه گرفت که فشار خون بالاست. خیلی عوامل هستند که در طول روز فشار خون را بالا می برند، بنابراین باید ببینید آیا فشار خون با گذشت زمان بالا می ماند یا خیر.

### ♥ چرا بالا بودن فشار خون مهم است؟

اگر فشار خون شما خیلی بالا باشد، روی قلب و رگ های شما فشار بیش از اندازه وارد می کند. این مسئله در طول زمان می تواند به اعضاء بدن آسیب برساند و شما را در معرض خطر ابتلا به بیماری های مختلف قرار دهد.

اگر فشار خون شما بالا باشد و هیچ کاری برای کنترل آن انجام ندهید، خطر سکته یا حمله قلبی را افزایش داده اید. فشار خون بالا همچنین باعث بروز بیماری های قلبی و کلیوی شده و ارتباط نزدیکی با برخی از انواع جنون دارد.



### عوامل بوجود آورنده فشار خون بالا چیستند؟

برای بیشتر افراد نمی توان یک عامل را دلیل اصلی بالا بودن فشار خون دانست. ما دقیقاً نمی دانیم چه عواملی فشار خون را بالا می برند. ما می دانیم که عادت های شما در زندگی می توانند به بالا رفتن فشار خون منجر شوند. شما در موارد زیر بیشتر در معرض خطر هستید:

♥ میوه و سبزیجات کافی نخورید؛

♥ نمک زیاد بخورید؛

♥ فعالیت کافی نداشته باشید؛

♥ اضافه وزن داشته باشید؛ یا

♥ بیش از اندازه مشروبات الکلی بنوشید.

گاهی اوقات بعضی ها به دلیل یک مشکل یا بیماری دیگر مانند مشکلات کلیوی به فشار خون بالا مبتلا می شوند. این افراد اگر مشکل و بیماری دیگر خود را درمان کنند می توانند فشار خون خود را به حد عادی پایین بیاورند.



### عوامل دیگری که بر فشار خون شما تاثیر می گذارند

سن: با بالا رفتن سن، اثرات عادت های ناسالم در زندگی بیشتر نمایان شده و فشار خون می تواند افزایش یابد.

اصلیت نژادی: افرادی که از تبار آفریقایی-کارائیب و جنوب آسیا هستند در مقایسه با دیگر مبتلایان به فشار خون بیشتر در معرض خطر هستند.

سابقه خانوادگی: اگر اعضاء خانواده شما فشار خون بالا داشته، یا دارند بیشتر در معرض خطر هستید.

# عادت های سالم برای کم کردن فشار خون

اگر فشار خون شما بالا است، می توانید با تغییر دادن عادت های خود آنرا پایین بیاورید. اگر تغییرات زیر را در رژیم غذایی و فعالیت های خود بدهید تاثیر قابل توجهی روی فشار خون تان خواهد داشت.

## 1 کمتر نمک بخورید

نمک زیاد فشار خود را بالا می برد، بنابراین بسیار مهم است که تا جایی که می شود کمتر نمک بخورید. بخش عمده نمکی که می خورید آن نمکی نیست که به غذای خود می زنید، بلکه نمکی است که در هنگام تهیه مواد غذایی مختلف مانند نان، کورن فلکس های صبحانه، و غذاهای آماده به آنها اضافه می شود. هنگام آشپزی یا سر سفره نمک به غذا نزنید. موقعی که دارید خرید می کنید، برچسب روی مواد غذایی را بخوانید و آنهایی را انتخاب کنید که کم نمک تر هستند.

## 2 بیشتر میوه و سبزیجات بخورید

خوردن میوه و سبزیجات به کم کردن فشار خون کمک می کنند. افراد بزرگسال باید روزی حداقل پنج واحد میوه و سبزیجات بخورند. یک واحد معادل 80 گرم، یا تقریباً به اندازه مشت شماست. سعی کنید میوه و سبزیجات متنوع مصرف کنید. میوه جات خشک شده، یخ زده و در قوطی هم خوب هستند، اما مواظب نمک، شکر یا چربی های اضافه شده به آنها باشید.



### 3 کمتر مشروبات الکلی بنوشید

اگر خیلی زیاد مشروبات الکلی بنوشید، فشار خون شما در دراز مدت افزایش خواهد یافت. حد توصیه شده فعلی برای آقایان 21 واحد مشروب در هفته، و 14 واحد در هفته برای خانم هاست. یک واحد حدوداً نیم پاینٹ آبجو یا سایدر، یک لیوان کوچک شراب، یا یک پیمانه مشروبات قوی تر می باشد.

اگر میزان مصرف خود را در این حد نگه دارید، فشار خون تان پایین خواهد ماند.

### 4 وزن تان را کم کنید

کم کردن وزن در صورت نیاز می تواند به کم کردن فشار خون و کاستن از خطرات و بیماری ها کمک کند. بهترین راه برای کم کردن وزن استفاده از غذاهایی که چربی و کالری کمتری دارند، و زیاد کردن فعالیت های جسمانی است. با این کارها هیچ نیازی نیست که 'رژیم بگیرید'.

هدف های واقع بینانه برای خود تعیین کنید. با اعمال تغییرات کوچک در رژیم غذایی و میزان فعالیت خود می توانید عادت هایی را در خود ایجاد کنید که حفظ کردن شان در طول عمر آسان باشد.

### 5 بیشتر فعالیت کنید

30 دقیقه ورزش و نرمش با شدت متوسط پنج بار در هفته به سلامت قلب شما کمک کرده و فشار خون را کاهش می دهد. اگر اختصاص دادن 30 دقیقه در روز برای تان سخت است، کمی زیاد کردن فعالیت ها هم می تواند مفید باشد.

به روشهای بیشتر فعال بودن در زندگی روزمره خود فکر کنید. هر فعالیتی که در شما گرما و کمی نفس نفس زدن ایجاد کند خوب است.



## داروهای کنترل فشار خون بالا

عوض کردن رژیم غذایی و فعالیت بیشتر می تواند به کنترل فشار خون کمک کند، اما شاید نتوان فقط با این کارها فشار خون را به اندازه کافی کاهش داد. شاید لازم باشد برای کم کردن بیشتر از آن، دارو مصرف کنید.

داروهای بسیار متنوعی برای کنترل فشار خون بالا وجود دارند. اما اکثر آنها در قالب چهار گروه اصلی قرار می گیرند:

♥ مهارکننده های ACE

♥ مسدود کننده گیرنده های آنژیوتنسن

♥ مسدود کننده کانال های کلسیم

♥ تیازید دیورتیک

داروهای دیگری نیز وجود دارند، اما چهار نوع فوق امروزه بیشتر مصرف و کاربرد دارند.

♥ یافتن داروهای مناسب

شرایط هر کس متفاوت است، و بعضی داروها در بعضی افراد بهتر جواب می دهند. اگر دارویی برای یک نفر دوست یا فامیل مفید بوده دلیل نمی شود که برای شما هم خوب عمل کند.

خیلی ها متوجه می شوند که فشار خون شان فقط با مصرف یک دارو به اندازه کافی کم نمی شود. هر دارو در بدن افراد روی سیستم های متفاوتی اثر می گذارد، بنابراین مصرف بیشتر از یک دارو می تواند بیشتر روی فشار خون شما تاثیر بگذارد.







## ♥ کسب بهترین نتیجه از مصرف داروها

فشار خون بالا قابل درمان نیست، و اگر دارو برای آن مصرف می کنید، احتمالاً باید تا آخر عمر به مصرف آنها ادامه دهید. اگر مصرف دارو را متوقف کنید، فشار خون تان دوباره زیاد خواهد شد.

مصرف مداوم داروها بسیار مهم است، حتی اگر احساس ناخوشی نکنید. با پایین نگه داشتن فشار خون از قلب و رگ های خود در برابر آسیب و بیماری محافظت می کنید.

## ♥ همکاری با دکتر یا پرستار

بعد از شروع دارو، دکتر یا پرستار به احتمال زیاد می خواهند در فاصله کوتاهی دوباره شما را ببینند. آنها می خواهند بدانند که آیا دارو برای تان خوب بوده، و آیا دچار عوارض جانبی شده اید یا خیر.

اگر بعد از شروع یک داروی جدید احساس متفاوتی داشتید، می توانید فهرست عوارض جانبی را که در دفترچه دارو چاپ شده بخوانید. اما بهتر است با دکتر یا پرستار، یا داروساز خود صحبت کنید. آنها در زمینه این داروها تخصص دارند و می توانند راهنمایی تان کنند.

اگر بعد از مصرف یک دارو دچار عوارض جانبی شدید، دکتر یا پرستار می توانند دوز (میزان مصرف) شما را تغییر داده، یا دارویی دیگر برای تان تجویز کنند که شاید بهتر در بدن شما جواب بدهد.



# اندازه گیری فشار خون در خانه

اندازه گرفتن فشار خون در خانه در فاصله بین ویزیت ها با دکتر یا پرستار می تواند مفید باشد. با این کار می توانید با تغییرات روزانه فشار خون خود آشنا شوید. درباره روش اندازه گیری فشار خون در خانه از دکتر یا پرستار خود سؤال کنید. آنها شاید بخواهند بدانند که وضعیت فشار خون شما در بیرون از کلینیک چطور است.



## ♥ سنجشگرهای فشار خون

اگر به فکر اندازه گیری فشار خون در خانه هستید، باید از سنجشگر مناسبی استفاده کنید. سنجشگرهایی که از بخش بالای بازو برای اندازه گیری استفاده می کنند دقیق تر بوده و نتیجه هماهنگ تری ارائه می دهند.

اما از هر نوع سنجشگری که استفاده می کنید، باید مطمئن شوید که بطور 'کلینیکی تایید' شده باشد. این بدان معنی است که مورد آزمایش قرار گرفته و نتایج آن قابل اعتماد است.

## ♥ زمان و روش اندازه گیری فشار خون

درباره تعداد دفعات اندازه گیری فشار خون از دکتر یا پرستار خود بپرسید. شاید بهتر باشد از ابتدای کار در فواصل کمتر و بعداً با فاصله بیشتر اندازه گیری کنید.

سعی کنید فشار خون خود را هر روز در یک ساعت مشخص، که بدن تان آرام است اندازه گیری کنید. مطمئن شوید که دارید 'دو کیفیت هم ارز' را مقایسه می کنید.

اندازه گیری فشار خون در خانه برای همه مناسب نیست. اگر فکر می کنید اینکار باعث می شود درباره فشار خون خود اضطراب و نگرانی بیشتری داشته باشید، با دکتر یا پرستار خود صحبت کنید.

قرار بود یک آزمایش عادی فشار خون باشد. می خواستیم یک برنامه اطلاع رسانی درباره فشار خون برگزار کنیم و از من خواسته شد تا اول از همه فشار خونم را اندازه گیری کنم.

تا آن لحظه هیچ نمی دانستم که چه اتفاقی افتاده. 62 سال سن داشتم، سالم خوب بود و سعی می کردم کارهایی را انجام بدهم که 30 سال پیش انجام می دادم. البته، کمی وزنم بیشتر شده بود ولی همه اینطورند، مگر نه؟

گفتم ”آخر من هیچ چیزی احساس نمی کنم.“ ”بله“ او ادامه داد، ”برای همین است به آن می گوئیم قاتل بیصدا.“

مشاور بهداشتی بعد از اینکه فشار خونم را اندازه گرفت با نگاهی نگران و هراس آلود به من نگریست. او گفت ”فکر می کنم باید فوراً پیش دکتر عمومی (GP) خود بروید – همین حالا.“



## درباره این دفترچه

اگر فشار خون شما بالاست، باید این دفترچه را بخوانید. در این دفترچه اطلاعاتی پایه درباره فشار خون، و زندگی کردن با فشار خون بالا آورده ایم. موضوعاتی که درباره آنها صحبت شده عبارتند از:

♥ معنی واقعی فشار خون چیست

♥ فشار خون چه کسانی بالا می رود و چرا

♥ عادت های زندگی برای کم کردن فشار خون

♥ داروهای فشار خون بالا

برای تهیه این دفترچه از کمک افرادی که خود فشار خون بالا دارند، و متخصصان صاحب نظر در این زمینه کمک گرفته ایم. این دفترچه برای دادن اطلاعات لازم به شما جهت اتخاذ تصمیمات صحیح طراحی شده است.

## آشنایی با انجمن فشار خون [Blood Pressure Association]

انجمن فشار خون یک سازمان خیریه بریتانیایی است که هدف و رسالت آن کم کردن فشار خون مردم کشور برای جلوگیری از بروز از کار افتادگی و مرگ ناشی از سکته، حمله قلبی و بیماری های قلبی است. برای انجام این کار سعی می کنیم آگاهی توده مردم، افرادی که در معرض خطر هستند و متخصصان بهداشتی را از اهمیت فشار خون بالا ببریم. ما از افرادی که با فشار خون بالا زندگی می کنند و افرادی که در معرض ابتلا به آن هستند حمایت می کنیم. سعی داریم با برنامه های خود به افراد مبتلا به فشار خون بالا اجازه مطرح کردن نظرات شان را بدهیم تا مطمئن شویم بهترین مراقبت های مورد نیازشان را دریافت می کنند.

انجمن فشار خون یک سازمان خیریه ثبت شده است و برای ادامه کار خود صرفاً به کمک های مردمی وابسته هستیم. از دریافت هر گونه کمک مالی شما برای جبران هزینه تهیه این دفترچه ممنون می شویم.

Blood Pressure Association

[www.bpassoc.org.uk](http://www.bpassoc.org.uk)

60 Cranmer Terrace, London SW17 0QS

تلفن: 020 8772 4994



**Blood Pressure Association**  
the blood pressure charity



Supported by

**The National Lottery**  
through the Big Lottery Fund

