

مجموعه آموزشی

مجموعه ششم

زندگی با کیفیت



دانشگاه تهران

با همکاری:

مرکز مشاوره دانشگاه تهران
اداره کل منابع انسانی و امور رفاهی
اداره کل تشکیلات و بودجه
اداره کل بهداشت و درمان دانشگاه
شورای صنفی کارکنان دانشگاه تهران



کنترل فشار خون و سلامتی

ویژه مطالعه کارکنان و اساتید دانشگاه تهران

مترجم: دکتر سالومه سادات صالحی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه تهران

کنترل فشار خون و سلامتی

مجموعه آموزشی زندگی با کیفیت

شماره ۶

ترجمه: دکتر سالومه سادات صالحی

گرافیک و طراحی: حمیدرضا منتظری

نوبت چاپ: چاپ اول / سال انتشار: ۱۳۹۶

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۵،

مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه تهران تلفن: ۶۶۴۸۰۳۶۶

وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:

<http://counseling.ut.ac.ir>

فهرست

۶	اهمیت کاهش فشار خون سیستمی
۱۶	نکاتی در جهت فشار خون سالم
۱۸	تکالیف خانگی
۲۱	سوالات متداول

اهمیت کاهش فشار خون سیستولی

فشار خون چیست؟

فشار خون عبارت است از نیرویی که خون را به سراسر بدن تلمبه می‌کند. فشار خون بالا که به عنوان هیپرتانسیون شناخته می‌شود باری اضافه را بر قلب و عروق خونی شما تحمیل می‌کند.

۱۲۰ ← فشار سیستولیک (فشار خون در زمان تلمبه کردن قلب) به

واحد میلی متر جیوه

۸۰ ← فشار دیاستولیک (فشار خون در زمان استراحت قلب) به واحد

میلی متر جیوه



فشار خون بالا معمولاً هیچ علامتی ندارد و عموماً به آن قاتل خاموش گفته می‌شود.

فشار خون بالا

می‌تواند عامل اولیه موارد زیر باشد:

- ✓ حمله قلبی
- ✓ سکته مغزی
- ✓ فراموشی مرتبط با سن
- ✓ اختلال حافظه
- ✓ نارسایی کلیه
- ✓ نارسایی احتقانی قلب

فاکتورهای خطر برای فشار خون بالا عبارتند از:

- چاقی
- تغذیه حاوی سدیم بالا (نمک)
- عدم فعالیت
- سیگار کشیدن
- سن
- نژاد
- وراثت



ابتلای بیش از ۷۰٪ بزرگسالان به فشار خون آن را به یک بیماری بسیار شایع تبدیل کرده است. با افزایش سن، کنترل فشار خون بالا سیستمی اهمیت می‌یابد. بهترین فشار برای هر فرد میزانی است که در آن میزان خطر بروز عوارض به حداقل برسد. در بزرگسالان فشار خون سیستمی ایده آل زیر ۱۲۰ میلی‌متر جیوه است. فشار خون شرایط مهمی است که نیازمند درمان است. می‌توان فشار خون را با دارو و تغییرات شیوه زندگی کاهش داد.

هدف: کاهش فشار خون سیستمی (در بهترین حالت به زیر ۱۲۰ میلی‌متر جیوه)

اقدام کنید. شما می‌توانید فشار خون را کاهش دهید.

دانستن و ثبت عدد فشار

بر فشار خون خود در طول زمان نظارت کنید و اعداد آن را در موبایل یا در دفترچه شخصی خود ثبت نمایید. تلاش کنید تا فشار خون سیستمی خود را زیر ۱۲۰ نگه دارید.

در مورد فشار خون خود با دکتر گفتگو کنید.

آماده باشید: اعداد فشار خون خود را بدانید و همواره آن‌ها را با خود در ملاقات با دکتر به همراه داشته باشید.

سؤال پرسید: از دکتر بخواهید در مورد تشخیص بیماری شما توضیح دهد و توصیه‌های خاصی در زمینه تغییرات سبک زندگی و دارودرمانی به شما ارائه دهد.

نقطه نظرات خود را به اشتراک بگذارید: با دکتر خود در مورد نگرانی‌ها

و برنامه تغییر سبک زندگی بحث و گفتگو کنید.

سبک زندگی خود را اصلاح کنید.

به وزن مناسب برسید: اگر دچار اضافه وزن هستید، کاهش وزن را هدف خود قرار دهید.

از لحاظ جسمی فعال باشید: بیشتر روزهای هفته حداقل ۳۰ دقیقه در روز فعالیت بدنی داشته باشید.

میزان نمک مصرفی در غذای روزانه خود را کاهش دهید: غذاهایی که کمتر فرآوری شده را انتخاب کنید و برچسب روی غذاها را بخوانید تا غذاهایی با میزان نمک کمتر از ۱۲۰ میلی گرم را تهیه کنید، هدف آن است که میزان کلی نمک مصرفی خود را به کمتر از ۱۵۰۰ میلی گرم در روز برسانید. غذاها را قبل از نمک زدن بچشید؛ از گیاهان معطر و ادویه جات به عنوان جایگزین جهت خوش طعم کردن غذای خود استفاده کنید.

اگر دارو تجویز شد، آن را به صورتی که دستور داده شده مصرف کنید.

برای بهترین کنترل فشار خون، عادات به سبک زندگی صحیح را باید با دارودرمانی همراه نمود. بیشتر این داروها عوارض جانبی کمی دارند و ارزان قیمت هستند.



در فاصله بین ویزیت‌های پزشک فشار خون خود را کنترل کنید.

از امکانات موجود برای غربالگری رایگان فشار خون که توسط درمانگاه‌ها، مراکز بهداشت، داروخانه‌ها، باشگاه‌ها و یا سایر مراکز محلی در جامعه پیشنهاد می‌شود، استفاده کنید. اگر فشار خون شما بالا بود از دکتر خود بخواهید که جهت کنترل فشار در منزل شما را راهنمایی کنند.

با دکتر خود صحبت کنید:

- سؤالات خود را قبل از ویزیت دکتر یادداشت کنید و در مورد آنها صحبت کنید.
- از دکتر خود بخواهید تا عوامل مستعد کننده که منجر به ایجاد فشار خون بالا در شما می‌شود، را ارزیابی کند.
- اعداد فشار خون ثبت شده خود را ارزیابی کنید.
- باید بدانید که دارو درمانی ممکن است لازم گردد.
- در مورد داروهای اخیر خود بپرسید:
 - چه مواردی از عوارض جانبی محتمل است که من باید از آنها آگاه باشم؟
 - آیا داروهای جایگزین با قیمت کمتر وجود دارد؟
 - آیا اضافه کردن دارویی دیگر می‌تواند فشار خون سیستولی من را به زیر ۱۲۰ میلی‌متر جیوه برساند؟
 - داروهای خود را همان‌طور که تجویز شده است مصرف نمایید.

مصرف داروها به همان شیوه ای که تجویز شده می تواند مانع حملات قلبی، سکته یا نارسایی احتقانی قلب شود. در فشار خون بالا شرایط خطرناکی ایجاد می شود که ممکن است در آنها جریان خون مسدود گردد. مصرف داروهای خود را بخشی از امور روزمره خود قرار دهید تا آن را فراموش نکنید.

- داروهای خود را در زمان مشابهی هر روز مصرف نمایید (با وعده های غذایی یا سایر وقایع روزانه هماهنگ نمایید).
- از ظرف های دارویی برای برنامه ریزی و یادآوری خود استفاده کنید.
- از تقویم کارهای روزانه جهت خط زدن داروهایی که در روز مصرف شده استفاده نمایید.
- برای یادآوری خود برگه شامل داروی مصرف شده را خارج نمایید.
- از خانواده یا دوستان بخواهید به شما یادآوری کنند.
- حتماً اطمینان حاصل کنید که مقدار مصرفی داروی روزانه خود را در گردش یا مسافرت به همراه دارید.
- به پزشک یا داروخانه جهت جایگزین نمودن داروها قبل از اتمام دارو مراجعه کنید.
- قرص ها را در مکان مشخصی قرار دهید تا هر روز در دید شما باشد (همانند میز پای تخت یا روی میز آشپزخانه).

به وزن مناسب برسید

به وزن مناسب برسید. حتی کاهش حدود ۴ کیلوگرم زمانی که شما اضافه وزن دارید و چاق هستید می‌تواند به کاهش فشار خون شما کمک نماید.



از لحاظ جسمی فعال باشید

حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی روزانه در اکثر روزهای هفته می‌تواند در پیشگیری یا کنترل فشار خون بالا کمک کننده باشد.

میزان سدیم یا نمک مصرفی را در غذای روزانه کاهش دهید

- بیشترین سدیم بخاطر نمکی است که حین فرآوری غذایی افزوده می‌شود.
- غذا را قبل از افزودن نمک بچشید. زمانی که از نمک کمتری در غذا استفاده می‌کنید باز هم غذا طعم نمک خود را دارد و به مرور زمان شما به غذاهایی با نمک کمتر عادت کرده و آن را ترجیح می‌دهید.
- سبزیجات تازه، فریز شده یا کنسرو شده را «بدون نمک افزوده» بخرید.
- از سبزیجات معطر، ادویه جات و طعم دهنده های مخلوط بدون نمک، در غذا و بر روی میز غذا استفاده کنید.
- غذاهای «آماده» عموماً دارای مقادیر بالایی از نمک و چربی هستند. برچسب غذایی را بخوانید و مواد غذایی با میزان سدیم و چربی کمتر را انتخاب نمایید. میزان مصرف غذاهای آماده منجمد، پیتزا، مخلوط های بسته بندی شده، سوپ های کنسروی و سس های سالاد را کاهش دهید زیرا این ها حاوی مقادیر بالایی نمک هستند.
- غذاهای کنسروی مثل تن ماهی یا کنسرو سبزیجات را بشوید تا مقداری از نمک آنها کم شود.

مصرف سیگار یا تنباکو را قطع نمایید

سیگار کشیدن فشار خون شما را افزایش می‌دهد و می‌تواند نواحی آسیب در عروق ایجاد کند که سبب کاهش بیشتر جریان خون می‌شود. مواد افزودنی موجود در تنباکوهاى غیر دود کردنى نیز مى‌تواند سبب کاهش قطر عروق خونى و افزایش فشار خون شما شود.



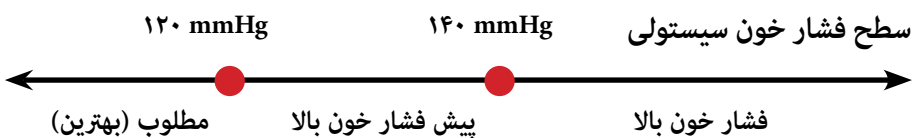
نکاتی در جهت دستیابی به فشار خون سالم

- وقتی از شما خواسته می‌شود که برای یک دوره‌ی یا میهمانی غذا فراهم کنید، میوه یا سبزیجات تازه، بیسکوئیت بدون نمک یا یک خوراک سالم و خانگی کم نمک بیاورید. سایرین را هم به انجام این کار تشویق نمایید.
- وقتی با دوستانتان که به افزایش سطح فعالیت روزانه خود فکر می‌کنند صحبت می‌کنید، آن‌ها را به ایجاد تغییرات کوچک تشویق کنید، همانند پارک کردن خودرو دورتر از مقصدشان. تغییرات کوچک می‌تواند منجر به پیشرفت‌های بزرگ شود.
- اندازه‌گیری فشار خون را یاد بگیرید و به دیگران بیاموزید تا بتوانید به دوستان و خانواده خود کمک کنید تا از میزان فشار خود آگاه شوند و آن را کنترل نمایند.
- تلاش کنید آموخته‌های خود را با محیط پیرامون خود به اشتراک بگذارید و پیام خود را به اطرافیان منتقل کنید.
- از فشار خون ثبت شده خود کپی تهیه کرده و در دوره‌ی یا ملاقات‌های گروهی به همراه ببرید.
- دیگران را تشویق کنید تا دستگاه فشار خون خود را برای کالیبره کردن و تنظیم نزد دکتر خود ببرند. کالیبره کردن سبب می‌شود تا دستگاه میزان فشار خون را به درستی تشخیص دهد.



ایده هایی جهت ارتقاء فشار خون سالم

فشارخون اخیر من



اهداف شخصی فشار خون من:

.....

.....

.....

.....

مراحل دستیابی به اهداف:

۱.....

۲.....

۳.....

تکالیف خانگی: بخش ۱

مکانی را در محل زندگی خود بیابید که بتوانید در آنجا فشار خون خود را چک نمایید. این مکان ممکن است یک دستگاه فشار اتوماتیک در داروخانه یا خدمات رایگان در درمانگاه باشد. به این مکان بروید و فشار خون را اندازه بگیرید. سپس فشار خون خود را بر روی موبایل یا در دفترچه خود ثبت نمایید.

تجربه شما چگونه بود؟ چه پیشنهادی برای سایرین دارید؟

با یک دوست یا عضو خانواده در مورد فشار خون صحبت کنید. از آنها بپرسید که آیا آنها میزان فشار خون خود را می‌دانند. از برگه اطلاعات فشار خون استفاده نمایید.

به‌عنوان مثال بگویید:

من در کلاسی مربوط به سلامت سالمندی شرکت می‌کنم. آیا ممکن است با شما در مورد فشار خون و عوامل خطر آن صحبت کنم؟

مکالمه شما چگونه بود؟ دفعه بعد چه کاری را به صورت متفاوت انجام خواهید داد؟

تکالیف خانگی: بخش ۲

کابیت های آشپزخانه خود را جستجو کنید و چهار غذای متفاوت که به طور معمول در یک هفته می خورید را جدا نمایید. اسامی این غذاها و میزان محتوای سدیم آنها در جدولی مشابه نمونه زیر وارد نمایید. این برگه را با خود به سوپرمارکت ببرید.

دفعه بعد که شما برای خرید به سوپرمارکت می روید، روزی را انتخاب کنید که وقت کافی جهت مطالعه و مقایسه برچسب غذاها داشته باشید. غذاهایی را تهیه کنید که شبیه به مواردی باشد که در منزل دارید ولی میزان سدیم کمتری داشته باشد. میزان سدیم آنها را زمانی که به منزل رسیدید ثبت نمایید. آنها را با آنچه که در کابینت داشتید مقایسه نمایید. چه میزان سدیم را با انتخاب گزینه های کم نمک از غذاهای خود حذف نمودید؟ به یاد داشته باشید شما باید کمتر از ۲۳۰۰ میلی گرم سدیم در روز مصرف نمایید.

نوع غذای موجود در آشپزخانه	سدیم موجود در غذاهای آشپزخانه	سدیم موجود در غذاهای کم نمک	میزان حذف سدیم
نمونه: کنسرو نخود فرنگی	۳۸۰ mg	۱۲۵ mg	۲۵۵ mg
حبوبات	mg	mg	mg
سس سالاد	mg	mg	mg
کنسر سوپ	mg	mg	mg
غذای آماده منجمد	mg	mg	mg

از محصولات کم نمک برای تهیه غذای مورد علاقه خود استفاده کنید. خانواده و دوستان خود را جهت چشیدن و خوردن غذای کم نمک خود دعوت کنید.

این مهمانی فرصت مناسبی برای بحث و گفتگو با میهمانان در مورد اهمیت کاهش مصرف نمک است. اگر شما به آنها نگوید که این غذا کم نمک است، آنها هرگز نخواهند فهمید. غذایی که شما تهیه کردید نمونه قابل توجهی از سهولت و لذت بخش بودن تدارک غذاهای کم نمک می‌تواند باشد.



سوالات متداول

آیا ممکن است فشار خون سیستولی من بسیار کم باشد؟

بله اگر فشار خون سیستولی (حد بالایی) شما به طور دایم زیر ۹۰ میلی‌متر جیوه باشد و برای شما مشکلاتی نظیر غش کردن یا سرگیجه ایجاد نماید، شما باید با دکتر خود در این مورد صحبت کنید. برای فشار خون «پایین» دلایلی وجود دارد که دکتر شما به بررسی آنها می‌پردازد.

میزان سدیم چگونه می‌تواند بر فشار خون تأثیر بگذارد؟

خوردن میزان زیاد سدیم می‌تواند منجر به احتباس مایعات در بدن گردد. این مایع اضافی فشار مازادی را بر شرایین وارد می‌کند که نهایتاً سبب افزایش فشار خون می‌گردد. اکثر افراد بیش از دو برابر میزان توصیه شده نمک مصرف می‌کنند.

فعالیت فیزیکی چگونه می‌تواند به کاهش فشار خون کمک نماید؟

فعالیت فیزیکی منظم به ایجاد یک وزن بدنی مناسب کمک می‌کند و سبب می‌شود تا قلب شما قوی تر گردد. یک قلب قوی می‌تواند خون را با تلاش کمتری تلمبه کند و متعاقب آن فشار کمتری به شرایین وارد می‌شود.

چرا فشار خون با افزایش سن، افزایش می‌یابد؟

زیرا با افزایش سن خاصیت کشسانی جدار عروق خونی کاهش می‌یابد.

سوالات متداول

چرا در صورت طبیعی شدن فشار خون، باز هم باید به دارو درمانی ادامه دهم؟

فشار خون شما در محدوده «طبیعی» است زیرا داروها آن را کنترل کرده اند. پس به مصرف داروها ادامه دهید تا فشار خون شما طبیعی باقی بماند. بدون مشورت با پزشک معالجتان داروها را تغییر ندهید.

سوالاتی که هنوز در ذهن من در مورد فشار خون وجود دارد عبارت است از:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد
براون، پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه تهران
تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴ فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰

وبسایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:
<http://counseling.ut.ac.ir>

مهرماه ۱۳۹۶