

" با اندازه گیری دقیق فشارخون خود و کنترل آن عمری طولانی و با کیفیت داشته باشیم "



## فشار خون بالا

### آیا می دانستید؟؟؟

- فشارخون بالا یکی از عوامل خطر اصلی بیماری قلبی عروقی است.
- فشارخون بالا به عنوان قاتل خاموش نامیده می شود، چون معمولاً هیچ علائم هشدار دهنده ای ندارد و بسیاری از افراد متوجه ابتلا به این بیماری نمی شوند.
- در جهان حدود ۲۰ میلیون مرگ در سال ناشی از بیماری قلبی عروقی است.
- یک نفر از هر ۱۰ نفر ۳۰ تا ۷۰ سال به علت بیماری قلبی عروقی فوت می کنند.
- ۳۱٪ تمام مرگ ها در جهان ناشی از بیماری قلبی عروقی است.

### توصیه های بهداشتی برای پیشگیری و کنترل فشارخون بالا:

- فشارخون خود را دقیق اندازه گیری کنید و از میزان فشارخون تان آگاه شوید.
- فشارخون بالا بدون علامت است و حتماً باید با فواصل مناسب بر حسب شرایط جسمی اندازه گیری شود.
- بهترین راه برای تشخیص فشارخون بالا اندازه گیری آن توسط پزشک است.
- تشخیص زودهنگام فشارخون باعث کاهش عوارض آن خواهد شد.
- بهترین راه اطلاع از عدد فشارخون خود مراجعه به اولین مرکز بهداشتی درمانی می باشد.
- با کنترل فشارخون بالا از بروز سکته های قلبی و مغزی و نارسایی کلیوی جلوگیری کنیم.
- اگر تاکنون به بیماری فشارخون بالا مبتلا نشده اید، برای تشخیص به موقع، حداکثر هر سال یک بار فشارخونتان را اندازه گیری کنید.
- **فعالیت بدنی مناسب ، به طور منظم ورزش کنید**
- روزانه حداقل نیم ساعت فعالیت بدنی متوسط، پیاده روی نسبتاً سریع طوری که تعداد تنفس و ضربان زیاد شود، اما بتوان با همراه خود به راحتی صحبت کرد (۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی در هفته با شدت متوسط)
- حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط و ۵ روز در هفته انجام دهید.

- حداقل 75 دقیقه فعالیت بدنی با شدت زیاد در طول هفته انجام دهید.
- بجای رانندگی، پیاده روی یا دوچرخه سواری کنید.
- رژیم غذایی سالم داشته باشید، رعایت رژیم غذایی کم نمک و کم چربی و حاوی فیبرهای غذایی
- مصرف میوه ها، سبزی ها، غلات کامل (سبوس دار)، گوشت مرغ، ماهی و غذاهای کم چربی تاکید دارد و کاهش مصرف نمک در رژیم غذایی است. سعی کنید از مواد غذائی فیبردار مانند: میوه، سبزی، حبوبات و غلات بیشتر استفاده کنید.
- از گوشت سفید (مرغ و ماهی) خصوصاً ماهی بیشتر استفاده نمائید.
- جهت طعم دادن به غذا به جای نمک از سبزیجات معطر، آبلیمو، آبغوره و ادویه جات استفاده نمایید.
- از نان های سبوس دار (سنگک، نان جو) استفاده نمایید.
- مصرف مواد غذایی چرب خصوصاً سوسیس، کالباس و سس سالاد را به حداقل برسانید.
- **نمک (سدیم) را در رژیم غذایی خود کاهش دهید**
- **حفظ وزن مطلوب، کنترل وزن: (پیشگیری از چاقی و اضافه وزن)، مراقب اندازه دور کمر خود باشید**

• با توجه به اینکه چاقی و اضافه وزن از عوامل زمینه ساز بیماریهای قلبی عروقی و عوامل خطری مانند فشارخون بالا و دیابت است باید برای کاهش وزن برنامه ریزی شود.

- **عدم مصرف یا ترک دخانیات**
- **الکل مصرف نکنید.**
- نوشیدن الکل علاوه بر اینکه باعث افزایش فشار خون می شود، می تواند اثربخشی داروهای ضد فشارخون بالا را کاهش دهد.
- **کنترل استرس، استرس را کاهش دهید.**
- **خواب شبانه خوبی داشته باشید.**
- کیفیت پایین خواب شبانه ( کمتر از 6 ساعت برای چند هفته) می تواند منجر به افزایش فشارخون شود. تعدادی از عوامل که باعث اختلال در خواب شبانه می شوند عبارتند از: آپنه خواب- سندروم پای بیقرار و بیخوابی عمومی (Insomnia)

**اگر مبتلا به بیماری فشار خون بالا هستید، مهمترین قدم مدیریت فشار خون**

**بالا است، از برنامه درمانی خود پیروی کنید.**