دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور

فشارخون بالا یکی از مهم ترین عوامل خطر بروز بیماری‌های ایسکمیک قلبی، نارسایی قلبی، نارسایی کلیه و سکته مغزی است. مهم ترین مشخصه فشارخون بالا بی علامت بودن آن است و این موضوع مهم ترین مانع در تشخیص و کنترل فشارخون بالا در جامعه می‌باشد .

سردرد، سرگیجه، تنگی نفس می تواند ناشی از فشارخون بالا باشد، با این وجود، تنها راه تشخیص فشارخون بالا اندازه گیری آن است. علت 95 – 90 درصد موارد فشارخون بالا نامشخص است(پرفشاری خون اولیه). 5 درصد موارد فشارخون های بالا علت مشخصی دارند (فشارخون ثانویه). در پرفشاری خون ثانویه، با تشخیص علت می توان درمان قطعی را انجام داد بنابراین بررسی آن ها در بیماران با شرایط خاص توسط پزشک انجام می شود.

شایع ترین علت پرفشاری خون ثانویه در زنان جوان مصرف قرص های جلوگیری از بارداری است ولی در سایر افراد جامعه معمولاً بیماری های کلیوی سبب فشارخون ثانویه

1 / 4

Phoca PDF

[illegible] 80/120 [illegible] 139-120 /90-80 [illegible] [illegible] [illegible]

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور

(بدون چربی) و اسیدهای چرب اشباع نشده (روغن های گیاهی) توصیه می شود.

مصرف غلات کامل مانند نان تهیه شده از آرد کامل به جای آرد تصفیه شده، برنج قهوه ای ، جوی دوسر، رشته ماکارونی تهیه شده از آرد کامل ذرت، منبع خوبی از فیبر هستند. استفاده از نان تهیه شده از گندم کامل علاوه بر ایجاد سیری بیشتر، به دریافت کافی منیزیم نیز کمک می کند. حبوبات، مغزهای گیاهی و تخمه ها سرشار از منیزیم، پتاسیم و فیبر هستند. گردو سرشار از اسیدهای چرب امگا 3 است که به کاهش خطر بیماریهای قلبی کمک می کند.

رژیم غذایی مدیترانه ای شامل بسیاری از این مواد مغذی و غذاها، سبب کاهش حوادث قلبی عروقی و مرگ و میر می شود و به طور قابل توجهی سطح فشارخون، قند و چربی خون را کاهش می دهد. مصرف چای سبز یا سیاه نیز ممکن است اثر کوچک اما قابل توجهی در کاهش فشار خون داشته باشد نوشابه های شیرین شده با شکرسبب اضافه وزن و چاقی، و افزایش خطر بیماری های قلبی عروقی می شوند و باید از مصرف این نوشیدنی ها خودداری کرد فعالیت بدنی و ورزش شدید باعث افزایش شدید فشارخون شده، اما فعالیت بدنی هوازی منظم جهت پیشگیری و درمان فشارخون بالا، کاهش خطر حوادث قلبی عروقی ومرگ و میر بسیار کمک کننده خواهند بود. به بیماران مبتلا به فشارخون توصیه میشود که حداقل 5 روز در هفته 30 دقیقه ورزش هوازی (پیاده روی، آهسته دویدن، دوچرخه سواری یا شنا) با شدت متوسط را انجام دهند.

سیگار کشیدن یک عامل خطر اصلی برای حوادث قلبی عروقی و سرطان است. افراد سیگاری دارای فشارخون طبیعی یا فشارخون بالا درمان نشده، فشارخون روزانه بالاتری نسبت به افراد غیر سیگاری دارند. سیگار دارای یک اثر تحریک کننده طولانی مدت بر عروق را دارد، که فشارخون را در طول

3 / 4

Phoca PDF

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Phoca PDF