

# HTN

## علائم شایع

معمولا علامتی وجود ندارد مگر این که بیماری شدید باشد.  
علائم زیر مربوط به بالا رفتن فشار خون به طور بحرانی هستند

سردرد، خواب آلودگی، گیجی

کرختی و مور مور شدن دست‌ها و پاها

سرفه خونی، خونریزی از بینی

تنگی نفس شدید

عوارض:

سکته مغزی

حمله قلبی

نارسایی کلیه

عوارض چشمی

برای داشتن زندگی سالم با وجود بیماری فشار خون بالا علاوه بر مصرف دارو، رعایت موارد زیر ضروری است:

اغلب افرادی که فشار خون بالا دارند دارای اضافه وزن نیز می‌باشند، بنابراین توصیه می‌شود که

از گوشت‌های چرب و پیه و کره و لبنیات پرچرب پرهیز نموده و به جای آن از گوشت مرغ و ماهی که چربی اشباع شده کمتری نسبت به گوشت قرمز دارند استفاده نمایید

سعی نمایید از غذاهای کم نمک استفاده کنید و یا حداقل سر سفره به غذای خود نمک اضافه ننمایید

به جای استفاده از روغن نباتی جامد، روغن حیوانی، دنبه و کره، از روغن‌های مایع مانند آفتابگردان و زیتون استفاده نمایید

مصرف میوه‌ها و آب آنها را (به شرط اینکه خود تهیه کرده باشید) افزایش دهید به‌خصوص: زردآلو، موز، طالبی، آلوزرد، میوه‌های خشک مثل آلو و کشمش

## غذاهایی که باید از آنها پرهیز نمایید

گوشت‌های دودی و نمک سود، ماهی دودی شور و کنسرو شده، آجیل شور، سوسیس و کالباس، شیرینی‌های میوه‌ای و خامه‌ای، سبزی‌های کنسرو شده، رب گوجه فرنگی، زیتون شور، خیار شور، و هر نوع شوری،

پنیرهای شور، دوغ پرنمک، کشک، کره شور، سوپ‌های پودری و آماده، نان‌های نمک دار، بیسکویت، جوش شیرین، خردل، سس گوجه فرنگی، ترد کننده های گوشت، پودر شربت و شکلات

-از استعمال دخانیات جداً بپرهیزید

- سعی کنید عصبانی نشوید، به خود مسلط باشید و از رفتن به محیط های ناآرام، شلوغ و یا جاهایی که فکر می‌کنید شما را ناراحت می کند اجتناب ورزید

- چنانچه عصبانی شدید، چند نفس بلند بکشید و به خود یادآوری نمایید که سلامتی شما مهمتر است

- چنانچه وزن اضافی دارید به تدریج وزن خود را با رژیم غذایی مناسب و ورزش منظم کاهش دهید

در برنامه روزانه خود حتما زمانی را جهت ورزش اختصاص دهید. (حداقل ۳۰ دقیقه و به طور منظم و در روزهای مشخص)

-سعی کنید دستگاه فشارسنج تهیه نموده و یکی از اعضاء خانواده‌تان طرز کار با آن را فرا گیرد

-داروهای خود را به موقع مصرف نمایید و از قطع، کاهش و یا افزایش آن بدون مشورت با پزشک خود جداً خودداری نمایید.

-قرار ملاقات با پزشک خود را فراموش نکنید .

-مطمئن شوید که پدر و مادر، برادران، خواهران، بچه ها فشار خون خود را مرتباً چک می‌کنند

در هر حال سرزنده به زندگی ادامه دهید و شاداب باشید.

## نکات آموزشی داروهای مصرفی خانواده در رابطه با بیماری فشار خون بالا

### آنتولول و کاپتوپریل

دارو را هر روز سر ساعت معینی بخورید. معمولاً بهتر است دارو را صبح پیش از صبحانه مصرف کنید تا فراموشش نکنید

هر روز پیش از خوردن آنتولول نبضتان را بشمارید. اگر زیر ۵۰ در دقیقه بود پیش از خوردن داروی آن روز، با پزشکتان مشورت کنید. هیچگاه بیشتر از مقدار تجویز شده مصرف نکنید. از دستورات پزشکتان به دقت پیروی کنید. (یا اگر علائم افت فشار را داشتید)

از وضعیت خوابیده به نشسته یا ایستاده و یا از حالت نشسته به ایستاده آرام تغییر وضعیت دهید تا دچار سرگیجه، سیاهی رفتن چشم یا غش نشوید

-. هیچ یک از نوبت‌های مصرف این دارو نباید فراموش شود و قطع ناگهانی آن بسیار خطرناک است

- این دارو، زیادی فشار خون را درمان نمی‌کند، بلکه آن را کنترل می‌نماید. مصرف آن ممکن است تا پایان عمر ضروری باشد

-. مصرف دارو، حتی در صورت احساس بهبودی، باید ادامه یابد

- در صورتی که یک نوبت مصرف دارو فراموش شود، به محض به یاد آوردن آن نوبت باید مصرف شود، ولی اگر تا زمان مصرف نوبت بعدی ۴ ساعت باقی مانده باشد، از مصرف آن نوبت خودداری شود و مقدار مصرف بعدی نیز دو برابر نگردد. برای روزهای تعطیل مقدار کافی دارو در دسترس داشته باشید. - آنتولول را دور از دسترس کودکان، و دور از گرما، نور مستقیم، و حرارت مرطوب نگه دارید. (در این شرایط آنتولول فاسد می شود))

## کاهش وزن:

در صورت اضافه وزن، وزن خود را کم کنید. از رژیم غذایی سخت پرهیز کنید. برنامه کاهش وزن معمولاً شامل رژیم غذایی سالم همراه با فعالیت جسمی می باشد.

## ورزش:

فعالیت جسمی منظم باعث می شود که عضله قلب شما قوی تر شود. قلب قوی تر، مقدار بیشتری خون را با تلاش کمتری پمپ می کند. اگر قلب شما با فشار کمتری بتواند خون را پمپ کند، نیروی وارد بر شریان های تان کاهش می یابد و فشار خون تان پایین می آید.

اگر فعالیت جسمی روزانه تان را افزایش دهید، می توانید فشار خون سیستولی (شماره بالا در اندازه گیری فشار خون) را به طور میانگین ۴ تا ۹ میلی متر جیوه کاهش دهید. این میزان پایین آوردن فشار خون به اندازه تأثیر برخی از داروهای کاهش دهنده فشار خون است. در برخی از افراد انجام مقداری ورزش ممکن است آنقدر فشار خون را پایین بیاورد که نیاز به مصرف دارو به وسیله آن ها را برطرف کند.

اگر فشار خون شما در حد مطلوب است (کمتر از ۱۲۰ روی ۸۰ میلی متر جیوه) ورزش می تواند مانع از بالا رفتن آن از این حد طبیعی با افزایش سن تان شود. ورزش منظم همچنین به حفظ وزن شما در حد سالم کمک می کند که این هم راه دیگری برای کنترل فشار خون است.

برای اینکه فشار خون را پایین نگه دارید، باید به ورزش کردن ادامه دهید. حدود یک تا سه ماه طول می کشد تا اثر ورزش منظم بر پایین آوردن فشار خون، خود را نشان دهد؛ اما این اثر تا هنگامی ادامه خواهد یافت که شما ورزشتان را قطع نکنید.

گرچه تمرین های کششی و قدرتی بخش مهمی در یک برنامه کلی تناسب اندام هستند، اما این ورزش های هوازی هستند که باعث کاهش فشار خون می شوند و برای انجام این گونه ورزش ها لازم نیست که حتماً هر روز چند ساعت را در سالن ورزشی بگذرانید. افزودن فعالیت جسمی با شدت متوسط به برنامه روزانه ی زندگی تان هم می تواند تأثیر گذار باشد.

هر فعالیتی که سرعت ضربان قلب و تنفس شما را افزایش دهد، یک تمرین هوازی شمرده می شود. فعالیت های زیر در این زمینه مؤثر خواهد بود:

- انجام کارهای خانه مانند چمن زنی، سابیدن کف اتاق، جمع کردن آشغال ها و....
- ورزش های فعال مانند بسکتبال و تنیس
- بالا رفتن از پله ها
  - پیاده روی
  - دویدن آرام
- دوچرخه سواری
  - شنا

انجمن قلب آمریکا انجام دست کم ۱۵۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط یا ۷۵ دقیقه ورزش با شدت بالا یا ترکیبی از این دو را در هر هفته توصیه می کند. هدف این است که در اغلب روزهای هفته روزانه دست کم سی دقیقه فعالیت هوازی انجام دهید. اگر نمی توانید این مقدار زمان را در روز به ورزش اختصاص دهید، می توانید آن را به دوره های کوتاه تر هم تقسیم کنید. برای مثال می توانید سه

**برنامه پیشنهادی دانشکده طب ورزشی آمریکا برای کاهش فشار خون به بار در روز هر بار ۱۰ دقیقه ورزش هوازی انجام دهید:**  
شرح زیر است:

- هفته اول: سه جلسه، ۲ تا ۵ دقیقه پیاده روی که میان پیاده روی ها، ۵ دقیقه استراحت کامل وجود داشته باشد (به طوری (که فرد بنشیند و هیچ فعالیتی انجام ندهد).
- هفته دوم: چهار جلسه، ۲ تا ۱۰ دقیقه پیاده روی با ۴ دقیقه استراحت میان آن ها
  - هفته سوم: پنج جلسه، ۲ تا ۱۵ دقیقه، با ۳ دقیقه استراحت میان آن ها
  - هفته چهارم: شش جلسه، ۲ تا ۲۰ دقیقه پیاده روی با ۲ دقیقه استراحت میان آن ها
  - هفته پنجم: هفت جلسه، ۳۰ دقیقه پیاده روی بدون استراحت
  - هفته ششم: هفت جلسه، ۳۵ تا ۴۰ دقیقه پیاده روی بدون استراحت
- بعد از این، برنامه هفته ششم را هر هفته اجرا کنید

همچنین تمرین با وزنه ممکن است باعث افزایش گذرای فشار خون در حین ورزش شود. میزان این افزایش بسته به مقدار وزنه‌ای که زده می‌شود، ممکن است قابل توجه باشد؛ اما وزنه زدن در درازمدت ممکن است منافع دراز مدتی داشته باشد که خطر افزایش گذرای فشار خون را در اغلب افراد جبران کند. در فشار خون بالا در کار با وزنه باید به نکات زیر توجه داشته باشید:

- با وزنه‌های مناسب و با شیوه درست تمرین کنید تا خطر آسیب دیدگی کاهش یابد
- نفستان را حبس نکنید. حبس کردن نفس در حین وزنه زدن ممکن است فشار خون را در حد خطرناکی بالا ببرد. به جای این کار، به طور مداوم و راحت در طول هر بار وزنه زدن نفس بکشید
- به تعداد بیشتر، وزنه‌ی سبک‌تر بزنید. بلند کردن وزنه‌های سنگین تر، نیاز به زور زدن بیشتری دارد که می‌تواند فشار خون را بیشتر بالا ببرد. شما می‌توانید با وزنه‌های سبک تر، با افزودن تعداد حرکات تان، به همان اندازع عضلاتتان را تقویت کنید
- به بدنتان گوش فرا دهید؛ فعالیت جسمی‌تان را درست در هنگامی که کاملاً از نفس افتاده‌اید یا دچار سرگیجه یا درد و فشار در قفسه‌ی سینه شده اید، متوقف کنید

## تغذیه مناسب:

اصلاح الگوی تغذیه در پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی از جمله فشار خون بالا اثر چشمگیری دارد. رژیم غذایی متعادل می‌تواند خطر ایجاد فشار خون بالا را کاهش دهد و در کنترل آن مؤثر باشد. یک رژیم غذایی متعادل رژیمی است که، مقادیر معینی از کربوهیدرات، پروتئین، چربی اشباع و غیر اشباع، ویتامین، فیبر و املاح را داشته باشد. از نوشابه‌های گازدار، شکلات، شیرینی، شکر، امعاء و احشاء حیوانات مثل جگر، دل و قلوه به ندرت استفاده شود. نحوه مصرف و پخت غذا نیز بسیار مهم است

خوردن غذا در سه وعده به مقدار متعادل بهتر از مصرف آن در یک وعده و به مقدار فراوان است. در پخت غذا رعایت این نکات در سالم بودن غذا مؤثر است: غذا بیشتر به صورت آب پز، بخارپز و کباب شده فراهم گردد و کمتر سرخ شود. در طبخ غذا از روغن و نمک به مقدار کم استفاده شود

## ترک دخانیات:

توصیه‌های زیر برای ترک سیگار مناسب است

- ابتدا فرد سیگاری باید برای ترک سیگار تصمیم بگیرد و دلیلی برای آن داشته باشد. بهتر است زمان ترک با یک برنامه ورزشی شروع گردد
- از خستگی زیاد پرهیز شود و به قدر کافی استراحت نماید
- یک روز مشخص برای ترک سیگار توسط فرد سیگاری تعیین و به اطرافیان و دوستان اعلام گردد و باید به فرد سیگاری اطمینان داد که: ترک سیگار کار دشواری نیست
- علائمی که بعد از ترک پیدا می‌کند مدت کوتاهی باقی می‌ماند
- با توجه به اینکه اکثر افرادی که مصرف سیگار را ترک می‌کنند ظرف هفته اول تا سه ماهه اول به مصرف سیگار روی می‌آورند، لذا باید تمام شرایطی که منجر به عود می‌گردد پیش بینی و نسبت به رفع آن اقدام گردد

- فرد سیگاری باید بداند که سیگار کشیدن یک عادت است و این عادت را می‌توان کنار گذاشت.
- باید به خاطر داشت ممکن است افراد سیگاری بعد از چندین بار تلاش موفق به ترک سیگار شوند.
- فرد سیگاری اگر همراه با افراد دیگری که سیگاری هستند به ترک سیگار مبادرت کند، احتمال عود بسیار کمتر خواهد بود.
- فردی که سیگار را ترک کرده است پولی را که روزانه برای خرید سیگار می‌پرداخته است برای خود هدیه بخرد.
- هر زمان هوس سیگار کرد یک لیوان آب بنوشد یا میوه میل کند.
- این فرد نباید بیکار بماند و در طول روز باید مشغول باشند.
- افراد خانواده باید به او کمک کنند، بخصوص در هفته اول ترک که ممکن است تحت فشارهای روحی باشد و آرامش او را فراهم نمایند.