



برگزاری آموزش همگانی با فشارخون و راه های کنترل آن

به گزارش روابط عمومی بیمارستان شهید دکتر بهشتی، در راستای افزایش آگاهی عموم مردم نسبت به شناخت فشارخون بالا و کنترل زودهنگام آن، آموزش همگانی با موضوع فشارخون و راه های کنترل آن در سالن درمانگاه تخصصی برگزار گردید.

به گزارش روابط عمومی بیمارستان شهید دکتر بهشتی، در راستای افزایش آگاهی عموم مردم نسبت به شناخت فشارخون بالا و کنترل زودهنگام آن، آموزش همگانی با موضوع فشارخون و راه های کنترل آن در سالن درمانگاه تخصصی برگزار گردید و در خصوص فشار خون، علائم و راههای کنترل آن صحبت شد.

برای اطمینان خاطر از سلامت افراد جامعه و مبتلا نبودن آنها به بیماریهای قلبی، کنترل فشار خون مردان بالاتر از 45 سال و زنان بالاتر از 40 سال به عنوان یک امر ضروری توصیه گردید.

فشار خون بالا تهدیدی جدی محسوب می شود زیرا باعث می شود قلب شدید تر کار کند که نیاز آن به اکسیژن را افزایش داده در ایجاد آنژین دخالت دارد در صورتی که این مشکل تحت کنترل قرار نگیرد خطر حمله قلبی، سکته مغزی و بیماری کلیوی را افزایش می دهد.

علائم شایع: معمولا علائمی وجود ندارد مگر اینکه بیماری شدید باشد.

علائم زیر مربوط به بالا رفتن فشار خون به طور بحرانی هستند.

سر درد، خواب آلودگی، گیجی، کرختی و مور مور شدن دستها و پاها، سرفه خونی، خونریزی از بینی، تنگی نفس شدید
علل:

معمولا ناشناخته است. تعداد کمی از موارد در اثر مشکلات زیر ایجاد می‌شوند:

بیماری مزمن کلیه، تنگ شدن سرخرگ آئورت، اختلال در بعضی از غدد درونریز، تصلب شرایین، عوامل تشدیدکننده بیماری سن بالای ۶۰ سال، چاقی، سیگار کشیدن، استرس، وابستگی به الکل، رژیم غذایی حاوی نمک یا چربی اشباع شده زیاد، پشت میزنشینی، عوامل ژنتیکی، سابقه خانوادگی فشار خون بالا، سکته مغزی، حمله قلبی یا نارسایی کلیه، مصرف قرص‌های تنظیم خانواده، استروئیدها و بعضی از انواع داروهای مهارکننده اشتها یا دکونژستان‌ها؛
پیشگیری:

در حال حاضر راه خاصی برای پیشگیری از فشارخون بدون علت مشخص وجود ندارد. اگر سابقه خانوادگی فشار خون بالا وجود داشته باشد. فشار خون باید مرتباً کنترل شود. اگر فشار خون بالا زود تشخیص داده شود، همزمان با تغییر رژیم غذایی، ورزش، کنترل استرس، ترک دخانیات، نوشیدن الکل و دارو معمولا باعث پیشگیری از بروز عوارض می‌شود.

زنان باردار باید مرتب برای معاینه پیش از زایمان به پایگاه های بهداشتی درمان و خانه بهداشت مراجعه کنند تا کارشناسان بهداشت بتوانند به پرفشاری احتمالی خون پی ببرند و به موقع کنترل کنند.

سکته مغزی، حمله قلبی، نارسایی احتقانی قلب و ورم‌های قلبی؛ ریه، نارسایی؛ کلیه و آسیب چشمی و مشکل بینایی از عوارض اصلی فشار خون بالا هستند. برخی افراد می توانند با شیوه زندگی سالم، کاهش وزن اضافی، ترک سیگار، محدود کردن مصرف کافئین و الکل، کاهش مصرف نمک و انجام روشهای تمدد اعصاب، فشار خون بالا را کنترل کنند و آن را کاهش دهند.

مصرف مواد زیر جهت جلوگیری از فشار خون ضروری است

سبزیجات سبز مصرف کنید

استفاده از شیر بدون چربی بطور روزانه

مصرف مغزها و دانه های گیاهی

بطور مداوم گوجه فرنگی مصرف کنید

پیاز و سیر به اندازه کافی مصرف کنید

مصرف نان سبوس دار و حاوی جو دوسر

از غذاهای پر نمک و پر ادویه بپرهیزید

مصرف میوه‌های تازه را در وعده غذایی خود بگنجانید

پرهیز از تنقلات و غذاهای کنسرو شده

پیاده روی و ورزش منظم در طول هفته

از مزایای شکلات تلخ غافل نشوید