



## فشارخون مراجعین به درمانگاه تخصصی به صورت رایگان کنترل و موارد مشکوک به متخصص ارجاع داده شد

به گزارش روابط عمومی و به نقل از مسئول آموزش همگانی، به منظور افزایش آگاهی و آشنایی مراجعین با فشار خون و راههای کنترل آن، روز چهارشنبه هفتم اسفند کارگاه دوساعته ی آموزشی در محل سالن انتظار درمانگاه تخصصی برگزار گردید.

در این کارگاه ضمن آموزش علائم پرفشاری خون، کنترل فشار خون مردان بالای 45 سال و زنان بالای 40 سال به عنوان یک امر ضروری توصیه گردید . در پایان جلسه آموزشی فشار خون حاضرین کنترل شده و موارد مشکوک جهت پیگیری بعدی به متخصص قلب و عروق درمانگاه ارجاع داده شد.

در ایران تقریباً یک نفر از هر 5 نفر به فشارخون بالا مبتلا هستند. فشارخون بالا دلیل اصلی بروز بیماری های قلبی-عروقی است و بیش از نیمی از سکتها و بیماری های قلبی و عروقی بدلیل فشارخون بالا بوجود می آیند. فشارخون کمتر یا مساوی 120/80 فشارخون طبیعی محسوب می شود.

### قبل از اندازه گیری فشار خون باید شرایط زیر رعایت شود:

1-3 دقیقه قبل از اندازه گیری فشارخون از مصرف کافئین(قهوه-چای) و مصرف دخانیات خودداری کنید و فعالیت بدنی شدید نداشته باشید. نباید ناشتا باشید

قبل از اندازه گیری فشار خون ، مثانه خالی باشد.

به مدت 5 دقیقه قبل از اندازه گیری فشارخون استراحت داشته باشید و صحبت نکنید.

در هنگام اندازه گیری فشارخون پاها باید دارای تکیه گاه باشند، لذا باید کف پا روی زمین با یک سطح محکم بگذارید.

بازوی فردی که می خواهید فشارخون او را اندازه گیری کنید، باید طوری قرار گیرد که دارای تکیه گاه باشد.

باید از گفتگوی مهیج و شوخی با فردی که می خواهید فشارخون او را اندازه گیری کنید خودداری نمایید.

### نکاتی در مورد کنترل فشارخون در منزل:

هرچند ممکن است شما جهت اندازه گیری فشارخون نیاز به تمرین داشته باشید ولی باید بدانید که اندازه گیری فشارخون کار نسبتاً ساده ای است.

در صورتی که سیگار کشیده اید، یا قهوه نوشیده اید، نیم ساعت صبر کنید و بعد فشارخون را اندازه بگیرید. کشیدن سیگار و نوشیدن قهوه هر دو می توانند بطور موقت فشارخون را افزایش دهند.

آرام در حالتی بنشینید که پاهایتان صاف بر روی زمین بوده و پشتتان را به جایی تکیه داده باشید ( حدود 5 دقیقه قبل از اندازه گیری فشارخون با آرامش در چنین وضعیتی بنشینید)

دستتان را بر روی میز یا بر روی دسته صندلی قرار داده و عضلات خودتان را شل کنید.

کاف را به آرامی دور بازوی بدون لباس خود پیچیده ، بطوریکه یک انگشت براحتی قادر به لغزش در زیر آن باشد، لبه تحتانی کاف باید در حدود 5/2 سانتی متر بالاتر از چین آرنج قرار بگیرد.

تاریخ، ساعت، روز و مقدار اندازه گیری شده فشارخون را ثبت کنید. به شکلی که فشارخون سیستمولیک در بالا و فشارخون دیاستولیک در پایین باشد. از یک دفترچه کوچک جهت ثبت مقادیر اندازه گیری شده ، استفاده کنید تا رجوع به آن آسان باشد.

اگر در یکبار اندازه گیری ، فشارخون شما بالا بود، خیلی نگران نباشید ، فشارخون شما بطور طبیعی در طول شبانه روز تغییر می کند و اگر شما در مورد موضوعی نگران باشید ، ممکن است فشارخون شما بالاتر برود. اگر فشار خون شما در یکبار اندازه گیری بالا بود، روز بعد چندین دفعه فشارخون خود را اندازه بگیرید تا ببینید که آیا مقادیر فشارخون شما همیشه بالاست یا خیر ، سپس با پزشک مشورت نمایید.

دستگاه فشارخون خود را در محلی قرار دهید که دسترسی به آن آسان 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:

معمولاً ناشناخته است. تعداد کمی از موارد در اثر مشکلات زیر ایجاد می شوند:

بیماری مزمن کلیه ، تنگ شدن سرخرگ آکورت، اختلال در بعضی از غدد درون ریز، تصلب شرائین

### 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، سکتة مغزی، حمله قلبی یا نارسایی کلیه، مصرف قرص های تنظیم خانواده، استروئیدها و بعضی از انواع داروهای مهارکننده اشتها یا دکونژستان ها

## پیشگیری:

در حال حاضر راه خاصی برای پیشگیری از فشارخون بدون علت مشخص وجود ندارد. اگر سابقه خانوادگی فشار خون بالا وجود داشته باشد. فشارخونتان باید مرتباً کنترل شود. اگر فشار خون بالا زود تشخیص داده شود، همزمان با تغییر رژیم غذایی، ورزش، کنترل استرس، ترک دخانیات، ننوشیدن الکل و دارو معمولاً باعث پیشگیری از بروز عوارض می شود زنان باردار باید مرتب برای معاینه پیش از زایمان به پایگاه های بهداشتی درمان و خانه بهداشت مراجعه کنند تا کارشناسان بهداشت بتواند به پرفشاری احتمالی خون پی ببرد و به موقع کنترل کنند. سکتة مغزی، حمله قلبی، نارسایی احتقانی قلب و ورم 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 میوه های 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