

پیامدهای مرتبط با موضوع فشارخون

فشار خون طبیعی سیستول (حداکثر) از 120 میلی متر جیوه و فشارخون طبیعی دیاستول (حداقل) کمتر از 80 میلی متر جیوه محسوب می‌شود.

- فشار خون بالا دلیل اصلی بروز بیماری‌های قلبی-عروقی است.
- بیش از نیمی از سکته‌های مغزی و بیماری‌های قلبی-عروقی بدلیل فشارخون بالا هستند.
- فشار خون بالا به علت ایجاد سکته‌های مغزی و حملات قلبی، بزرگ‌ترین علت مرگ در دنیا است.
- از هر 8 مرگ در دنیا یک مرگ مربوط به فشارخون بالا است.
- فشارخون بالا سومین عامل کشنده در دنیا است.
- فشارخون بالا در صورتی که کنترل نشود، به رگ‌های مغز، قلب، کلیه و چشم آسیب می‌رساند.
- فشار خون بالا، چاقی و اضافه وزن، فعالیت بدنی ناکافی، چربی خون بالا، و مصرف دخانیات، پنج عامل خطری هستند که سبب افزایش بیماریها می‌شوند.
- در ایران از هر 10 نفر، 4 نفر کم تحرک، تقریباً 2 نفر سیگاری و حدود 3 نفر مبتلا به اضافه وزن هستند.
- نیمی از جمعیت ایران بیش از میزان مورد نیاز خود غذا می‌خورند.
- در افراد 18 سال و بالاتر، فشار خون حداکثر 140 میلی متر جیوه و بیشتر و فشارخون حداقل 90 میلی متر جیوه و بیشتر، فشار خون بالا محسوب می‌شود.
- در افراد مبتلا به بیماری قند یا بیماری مزمن کلیه، فشارخون مساوی و یا بیش از 130/80 میلی متر جیوه فشار خون بالا محسوب می‌شود.
- در سنین بین 40 تا 70 سال، بالا رفتن فشار خون ماکزیمم (حداکثر) به اندازه 20 میلی‌متر جیوه یا افزایش فشارخون مینیمم (حداقل) به اندازه 10 میلی‌متر جیوه، فرد را 2 برابر بیشتر در معرض خطر عوارض ناشی از فشار خون بالا قرار می‌دهد.
- این یک باور نادرست است که افزایش فشارخون با بالا رفتن سن، یک امر طبیعی است.
- وجود فشار خون مینیمم (حداقل) مساوی یا بالاتر از 90 میلی متر جیوه علی‌رغم داشتن فشارخون ماکزیمم (حداکثر) طبیعی مثلاً "120"، فشارخون بالا محسوب می‌شود.
- افرادی که فشار خون ماکزیمم آن‌ها بین 120 تا 139 میلی متر جیوه است یا فشار خون مینیمم آن‌ها بین 80 تا 89 است در معرض خطر ابتلا به فشار خون بالا هستند.
- بالا بودن به تنهایی هر یک از عددهای ماکزیمم و مینیمم فشارخون، فشارخون بالا محسوب می‌شود.
- احتمال ابتلا به بیماری فشارخون بالا در افرادی که تا سن 55 سالگی فشارخون بالا نداشته‌اند، خیلی زیاد است.

علائم فشار خون بالا

در برخی موارد فشار خون با علائم زیر همراه است:

- سردرد در ناحیه پس سر
- سرگیجه
- تاری دید
- تپش قلب
- خستگی زودرس
- تنگی نفس شبانه و یا هنگام فعالیت
- درد قفسه سینه
- تکرر ادرار در طول شب

در صورت وجود علائم زیر در فرد مبتلا به فشار خون بالا باید بلافاصله به پزشک مراجعه کرد:

- درد یا فشار (یا هر دو) روی قفسه سینه،
- سردرد به خصوص سردرد پس سر
- تنگی نفس،
- تعریق
- احساس سرگیجه
- با تغییرات ساده در روش زندگی خود مانند داشتن رژیم غذایی مناسب و فعالیت بدنی منظم می توان از افزایش فشار خون پیشگیری کرد.
- در صورت بالا بودن فشار خون، علاوه بر داشتن رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی استفاده از دارو طبق تجویز پزشک ضروری است.
- داروهای گیاهی را به عنوان جایگزین درمان فشارخون استفاده نکنیم.
- کاهش چربی و نمک رژیم غذایی، نه تنها به کاهش فشار خون کمک می کند، بلکه باعث کاهش احتمال بروز بسیاری از بیماری ها از جمله دیابت و بیماری عروق کرونر قلب می شود.
- نمک یکی از عوامل افزایش فشار خون است.
- حذف نمک از رژیم غذایی از افزایش فشار خون و سکنه مغزی به طور قابل توجهی پیشگیری می کند.
- اسم علمی نمک، کلرور سدیم است و بر روی برچسب های مواد غذایی به جای نمک، سدیم درج شده است.

- برای پیشگیری از فشار خون بالا به میزان سدیم درج شده بر روی برچسب‌های بسته‌های مواد غذایی دقت کنیم.
- از مواد غذایی پر نمک مثل غذاهای فست فود، کنسروی، ماهی شور و.. کمتر استفاده کنیم.
- نمک پاش را از سفره برداریم.
- **به هنگام طبخ غذا، تا حد امکان نمک کمتر به غذا اضافه کنید.**
- از آجیل و خشکبار خام و بو نداده استفاده کنیم.
- به جای نمک از ادویه‌جات و سبزیجات معطر و سرکه برای طعم‌دار کردن غذا استفاده کنیم.
- به غذای کودک زیر یکسال نمک اضافه نکنیم تا ذائقه او به غذاهای شور عادت نکند.