

علل ایجاد فشار خون بالا

- ۱- سن بالای ۶۰ سال با افزایش سن احتمال بروز فشار خون افزایش می یابد.
- ۲- چاقی و اضافه وزن
- ۳- سیگار کشیدن
- ۴- مصرف الکل
- ۵- رژیم غذایی حاوی نمک زیاد یا چربی اشباع شده و عدم مصرف میوه و سبزی
- ۶- کم تحرکی و نداشتن فعالیت بدنی کافی
- ۷- استرس
- ۸- عوامل ژنتیکی، اگر یکی از والدین و یا هر دو دچار فشار خون بالا باشند، خطر ابتلای فرد به فشار خون بیشتر است.
- ۹- مصرف قرصهای ضد حاملگی ، استروئیدها و بعضی از انواع داروهای مهارکننده اشتها
- ۱۰- پشت میزنشینی
- ۱۱- نژاد : سفید پوستان و نژاد هند و اروپایی

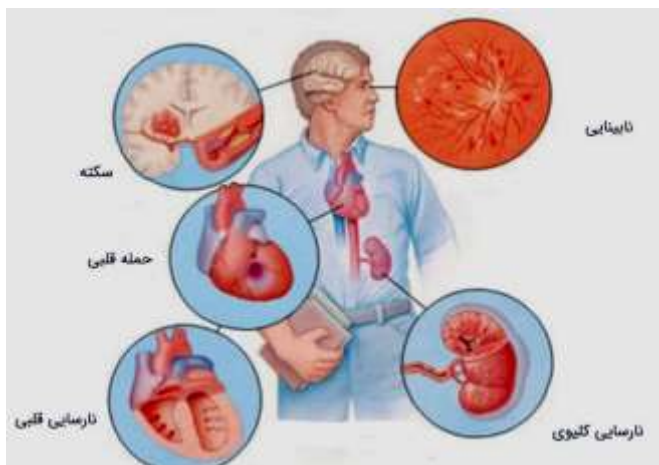
فشار خون چیست؟

هنگامی که عروق بزرگ، قابلیت ارتجاع و استحکام طبیعی خود را از دست بدهند و عروق کوچک نیز باریکتر شوند فشار خون بالا می رود.

فشار خون بالا گاهی کشنده بی سر و صدا نامیده می شود ، زیرا تا مراحل انتهایی اکثرا هیچ علامتی ندارد.

عوارض فشار خون بالا

سکته مغزی ، حمله قلبی ، نارسایی احتقانی قلب و ورم ریه ، نارسایی کلیه و آسیب چشمی و مشکل بینایی از عوارض اصلی فشار خون بالا هستند.



دانشگاه علوم پزشکی شیراز
مرکز آموزشی درمانی چشم پزشکی پوسنچی



فشار خون



سیده سارا شریفی
کارشناس ارشد پرستاری
پاییز ۱۴۰۲

پیشگیری از بیماری فشارخون

۱- کنترل وزن ، کم کردن حتی یک کیلوگرم از وزن برای کنترل فشار خون مفید است .

۲- انجام ورزش مرتب، ۳۰ دقیقه ورزش در هر روز بهترین راه مبارزه با پرفشاری خون است.

۳- کم کردن مصرف نمک و غذاهای پرچرب

۴- داشتن رژیم غذایی حاوی میوه و سبزیجات لبنیات کم چرب و غذاهای حاوی پتاسیم نظیر دانه‌های سبوس‌دار و خشکبار استفاده کنید.

۵- عدم مصرف سیگار و مشروبات الکلی

۶- اندازه گیری فشار خون حداقل هر شش ماه یک بار

۷- زنان باردار باید مرتب برای معاینه پیش از زایمان به مراکز بهداشت مراجعه کنند تا بتواند به پرفشاری احتمالی خون پی ببرد و به موقع کنترل کنند.

۸- در خانم هایی که قرصهای پیشگیری از بارداری استفاده می کنند باید فشار خون خود را مرتب کنترل نمایند.



۹- پرهیز از مصرف سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، برگرها و سایر فرآورده‌های گوشتی به علت دارا بودن مقادیر بالای سدیم و همچنین پرهیز از سبزی‌های کنسرو شده در آب نمک، زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات شور.

۱۰- مواد حاوی کافئین از قبیل قهوه ، چای ، نوشابه‌های کولا و شکلات، سبب افزایش فشارخون می‌شوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند.

۱۱- اجتناب از مصرف غذاهای سرخ کرده یا غذاهایی که در درجه ی حرارت‌های بسیار بالا و یا با مدت زمان طولانی تهیه می شوند، و عدم استفاده ی چند باره از روغن‌های آشپزی .



۱۲- استفاده از گوشت سفید به جای گوشت‌های قرمز.

۱۳- کنترل استرس، زیرا یکی از عوامل بالا بردن فشار خون که بسیار سریع هم عمل می کند، استرس و عصبانیت است.

۱۴- استراحت به میزان کافی هر روز زیرا کار کردن بی وقفه بیشترین فشار را بر سلامتی فرد وارد خواهد کرد .

۱۵- انجام ورزش‌هایی مثل پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری برای پایین آوردن فشار خون مفید هستند بنابراین حداقل ۳ بار در هفته و هر بار حداقل ۳۰ دقیقه باید ورزش کرد .



فشار خون را جدی بگیریم!

Poostchi ophthalmology Clinic