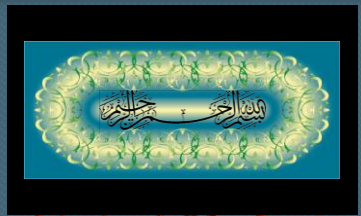




hypertension

مصطفی صادقی، حسین مایل



دانشجویان پرستاری ۹۰

تعریف فشار خون:

به نیرویی گفته می‌شود که توسط **خون** در جریان، به دیواره رگ‌ها وارد می‌آید. شایع ترین علامت بی علامتی است، نام دیگر بیماری فشار خون قاتل خاموش است.



رژیم غذایی برای مبتلایان به فشار خون:

چاقی و اضافه وزن مسلماً با فشار خون بالا ارتباط دارد. شیوع این مشکل در افراد جوان دچار اضافه وزن ۲ دو برابر و در افراد مسن و چاق ۵۰ درصد بیشتر از افراد دارای وزن طبیعی است. در مردان به ازای هر ۱۰ درصد افزایش وزن، فشار خون ۶/۶ میلی‌مترجیوه بالاتر می‌رود.

چه غذاهایی مفید هستند؟

افراد دچار پرفشاری، نیاز به کاهش دریافت سدیم دارند. پتاسیم و کلسیم اضافی نیز می‌تواند به کاهش فشارخون کمک کند. *موز، زردآلو، انجیر، هلو، انگور و آلو میوه‌هایی سرشار از پتاسیم هستند و سیب‌زمینی، سیر کدو سبز، قارچ و گوجه‌فرنگی و سبزی‌ها سرشار از پتاسیم هستند. حبوبات نیز از این نظر غنی‌اند.

*میوه‌ها و سبزی‌ها دارای مقدار کم سدیم هستند و باید به وفور مصرف شوند.

*مرکبات، توت‌ها و سبزی‌های دارای برگ سبز، منابع خوب ویتامین ث هستند. دریافت کم این ویتامین با پرفشاری ارتباط دارد. مصرف مکمل ویتامین ث در افراد دچار پرفشاری و همچنین افراد سالم سبب کاهش

فشارخون مرغ شیوع شده بدون نمک برای افراد دچار پرفشاری توصیه می‌شود.

از چه غذاهایی باید پرهیز کرد؟

از سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت،

برگ‌ها و سایر فرآورده‌های گوشتی به علت * دارا بودن مقادیر بالای سدیم باید پرهیز کرد. سبزی‌های کنسرو شده در آب نمک، زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات شور نیز نباید مصرف شوند.

مصرف الکل با فشار بالا ارتباط داشته و می‌تواند سبب تشدید بیماری شود.



عوارض فشار خون بالا چیست؟

سکته مغزی، حمله قلبی، نارسایی قلب، نارسایی کلیه و آسیب چشمی و مشکل بینایی از عوارض اصلی فشار خون بالا هستند. همچنین فشار خون عوارض جانبی نیز دارد، این عوارض عبارتند از، ضخامت دیواره قلب، بزرگی و نارسایی قلب، بیماری آترواسکروز (تصلب شرایین)، سکته قلبی، پارگی آئورت (شاهرگ بدن)، دفع پروتئین در ادرار

شیوع بیماری فشار خون و آماران در ایران:

فشار خون بالا، شایع‌ترین علت سکته مغزی در ایران و سومین عامل مرگومیر پس از سرطان و بیماری‌های قلبی است که با افزایش سن از ۵۰ سالگی احتمال بروز آن نیز زیاد می‌شود. سکته‌های مغزی به ۲ گروه ایسکمیک و خونریزی مغزی دسته‌بندی می‌شوند.

. عوامل متعددی در بروز سکته مغزی مؤثرند که از مهم‌ترین آنها دیابت، بیماری‌های قلبی، فشار خون بالا و سیگار را می‌توان نام برد. در ایران نسبت ۲ به ۱ در مورد سکته‌های ایسکمیک نسبت به خونریزی مغزی است. شایع‌ترین عامل مؤثر در بروز خونریزی‌های مغزی، فشار خون بالا و کنترل نشده است (استاد مربوطه: سرکار خانم مدی نشاط)

منابع:

هندبوک آموزش به بیمارماری ام کانایو

ترجمه خدیجه نصیریانی-محمد رضاخواجه امینیان- علی رضاحیبی

ناشر: تهران، نشر جامعه نگر- سال ۱۳۸۷