



فشار خون بالا برای تندرستی شما خوب نیست

وقتی خون از قلب به بدن پمپ می شود و سپس به قلب باز می گردد فشاری ایجاد می شود که فشار خون نامیده می شود. فشار خون بالا که "هیپرتونی" نیز نامیده می شود، باعث تغییرات در دیواره های رگها شده و به مرور زمان دیواره های رگها سفت و حالت ارتجاعی آنها کمتر می شود. این امر باعث دشواری پمپ خون توسط قلب شده و اگر درمان نشود می تواند خطرناک باشد. داشتن فشار خون بالا در درجه نخست خطر بروز سکته مغزی را افزایش می دهد، ولی خطر حمله قلبی (انفرکتوس)، نارسائی قلب، بیماری های کلیوی و کاهش جریان خون در پاها نیز افزایش می یابد. از اینرو مهم است که فشار خون به سطح مطلوبی کاهش یابد.

شما خودتان می توانید کارهای بسیاری برای خوبی حال تان و کاهش خطر ابتلاء به بیماری جدی انجام دهید.

- اگر سیگاری هستید، سیگار کشیدن را ترک کنید.
- غذاهای مفید تری بخورید.
- اگر لازم است وزن کم کنید.
- تحرک جسمی داشته باشید - از بی حرکت نشستن در مدت زمان های طولانی پرهیز کنید.
- مشروبات الکلی کمتر بنوشید.
- از استرس خود کم کنید

اگر برای تغییر شیوه زندگی خود به کمک نیاز دارید با درمانگاه تماس بگیرید.

فشار خون تان را اندازه بگیرید تا بدانید چطور است

بسیاری از افرادی که دارای فشار خون بالا هستند ولی اصلاً علائمی احساس نمی کنند. گاهی اوقات ممکن است علائم خفیفی مانند سردرد خفیف و احساس خستگی بروز کنند.

فشار خون مناسب برای اغلب افراد زیر ۱۴۰/۹۰ میلیمتر جیوه است. برای اطمینان از تشخیص فشار خون بالا بایستی فشار خون فرد چندین مرتبه اندازه گیری شود.

فشار خون بالا باید درمان شود

– شیوه زندگی خود را تغییر دهید

اگر فشار خون کمی بالا باشد فقط تغییر شیوه زندگی می تواند کافی باشد. وزن روی فشار خون تأثیر می گذارد. کاهش وزن در بسیاری از افراد به کاهش فشار خون کمک می کند. تحرک جسمی مرتب و منظم، حتی بدون کاهش همزمان وزن نیز نشان داده که فشار خون را کاهش می دهد. اگر مشروبات الکلی زیاد مصرف می کنید، نوشیدن آنرا کم کنید. در اغلب موارد فشار خون کاهش می یابد. برای مقابله با فشار خون بالا باید رژیم غذایی کم نمک داشت.

بسیاری از افراد به دارو نیاز دارند

اغلب افراد دارای فشار خون بالا به نوعی دارو برای کاهش فشار خون نیاز دارند. همه این داروها برای مصرف روزانه تولید شده اند. گاهی اوقات روزانه یک نوبت و گاهی چند نوبت باید از دارو استفاده کرد. همه داروهای فشار خون که امروزه مصرف می شوند دارای عوارض جانبی هستند. اغلب عوارض جانبی دارو خیلی زیاد ناراحت کننده نیستند و پس از مدتی برطرف می شوند. ولی گاهی اوقات لازم است دارو را عوض کرد یا میزان مصرف (دوز) آنرا کم کرد. در اغلب موارد بهتر است بجای مصرف دوز بالا از یک دارو، از دو یا چند دارو با دوز کم مصرف کرد. شما و دکترتان باهم تصمیم می گیرید که کدام دارو برای شما بهترین است.

به یک درمان دارونی موفق خاتمه ندهید

اغلب افراد دارای فشار خون بالا به درمان مادام العمر نیاز دارند. علیرغم اینکه خود را کاملاً تندرست احساس می کنند. ولی اگر شما عوامل مؤثر در شیوه زندگی خود را در جهت مثبت تغییر دهید و فشار خون تان تحت کنترل باشد، در برخی موارد می توان دوز دارو را کم کرد و احتمالاً حتی به درمان فشار خون خاتمه داد. ولی همیشه تغییر دارو را با دکتر خود مشورت کنید و یک درمان مؤثر و مطلوب را خاتمه ندهید.

برخی از افراد در معرض خطر بیشتری برای ابتلاء به بیماری های قلب و عروق قرار دارند

اگر دیابت (مرض قند)، ناهنجاری های چربی خون دارید، سیگاری هستید یا وزن تان بالاست بایستی فشار خون خود را حدوداً سالی یک مرتبه اندازه بگیرید. این امر شامل افرادی که خیلی مشروبات الکلی مصرف می کنند نیز می شود. به درمانگاه محلی خود تلفن کنید تا یک وقت برای اندازه گیری فشار خون بگیرید.

اگر می خواهید مطالب بیشتری در مورد فشار خون بالا بخوانید به صفحه اینترنتی "www.1177.se" یا "www.sundkurs.se" رجوع کنید.