

بسم الله الرحمن الرحيم

فشارخون بالا - قسمت دوم درمان پرفشاری خون

دکتر طوبی کاظمی
متخصص قلب و عروق
مرکز تحقیقات بیماریهای قلب و عروق
دانشگاه علوم پزشکی بیرجند
۳ خرداد ماه ۱۴۰۱



گروه قلب و عروق
دانشگاه علوم پزشکی بیرجند



اداره بهداشت و درمان دانشگاه بیرجند با همکاری مدیریت برنامه، بودجه و تحول اداری دانشگاه برگزار می کند:



دانشگاه بیرجند
سازمان آموزش و پرورش
اداره بهداشت و درمان



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
سازمان امور دانشجویان
دفتر مشاوره و سلامت

دومین وینار آموزشی

راہهای پیشگیری از ابتلا به فشار خون و خودمراقبتی در بیماران مبتلا به فشار خون بالا



مدرس:

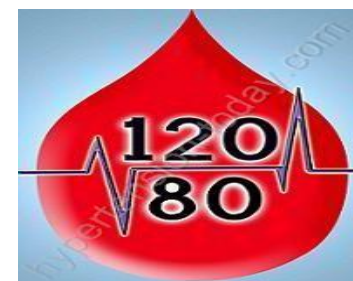
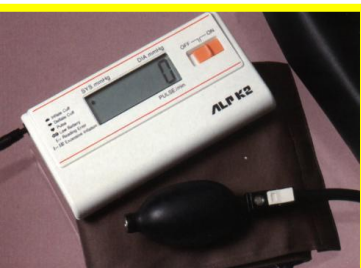
دکتر کاظمی

متخصص بیماریهای قلبی عروقی و استاد دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

زمان: سه شنبه ۳ خرداد - ساعت ۱۳:۰۰ الی ۱۴:۳۰

لینک وینار: ac5.birjand.ac.ir/kargah-amozeshi

اندیشه ما؛ سلامت شما





۳ خرداد



سالروز آزاد سازی
خرمشهر گرامی باد

گروه قلب و عروق
دانشگاه علوم پزشکی بیرجند



تولید شده توسط

علل فشارخون بالا

○ در حدود ۱۵٪ موارد علت واضح و مشخصی ندارد.

○ در ۱۵ تا ۲۰٪ ممکنست عامل فشارخون بالا پیدا شود.

○ مانند :

○ بیماریهای کلیوی، تیروئید، بیماری عروقی و....

○ داروها مخصوصا مسکن ها و قرص های ضد بارداری

○ حتی گیاهان دارویی : شیرین بیان، زیره، آویشن و...

○ قرص جینسینگ و...



با کنترل فشار خون بالا از بروز سگته های قلبی مغزی و نارسایی کلیوی جلوگیری کنیم .



مراجعه منظم
به پزشک



مصرف دارو
به طور منظم

راه های
کنترل

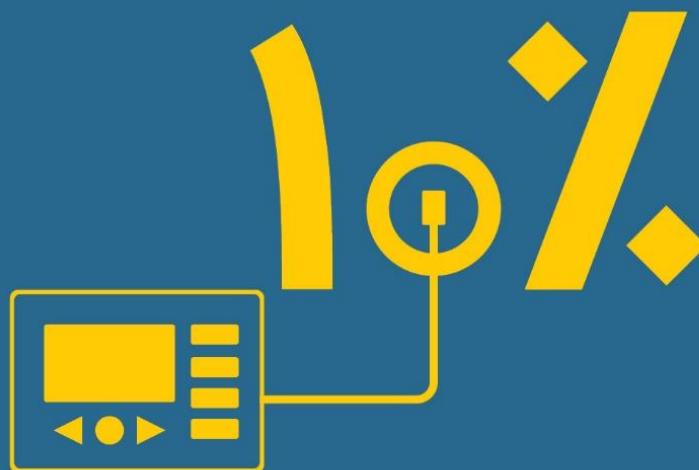
فشار خون بالا

فعالیت منظم
بدنی

عدم مصرف
سیگار و دیگر
مواد دخانی

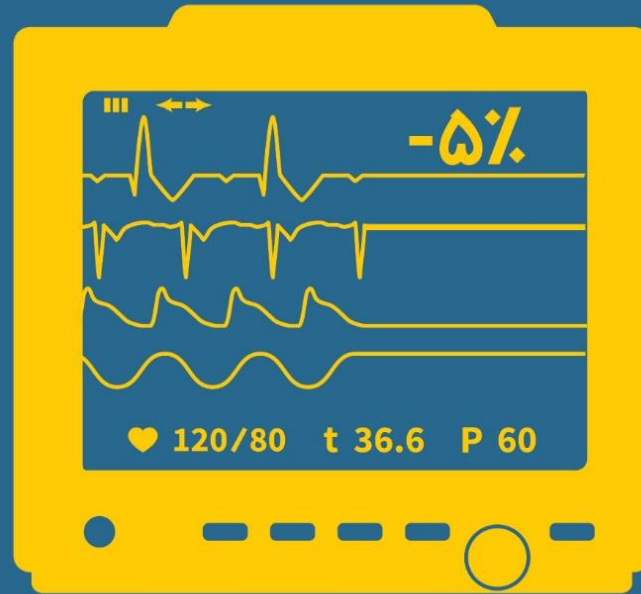
رعایت رژیم غذایی مناسب
(کم نمک و کم چرب) و مصرف
میوه و سبزیجات





در کشورهای با درآمد کم و متوسط
از بین افراد مبتلا به فشار خون بالا
فقط ۱۰ درصد فشار خونشان به صورت مناسب
کنترل شده





هر ۵ میلی‌متر جیوه کاهش فشار خون
خطر مرگ‌های قلبی عروقی را ۵ درصد کم می‌کند

قلب‌شما
کلینیک تخصصی قلب و عروق



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

گروه قلب و عروق
دانشگاه علوم پزشکی تبریز



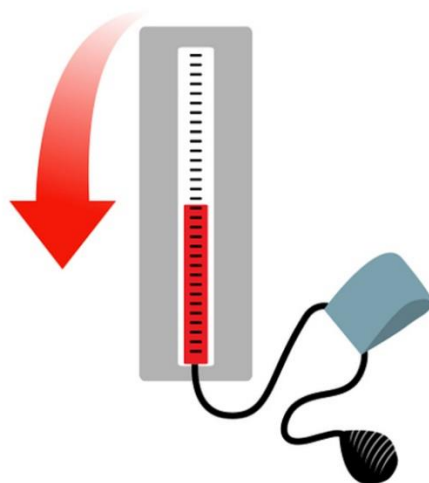
درمان پرفشاری خون : درمان غیردارویی

❖ درمان فشارخون بالا به دو روش مداخلات غیر دارویی و درمان دارویی انجام می شود.

❖ مداخلات غیر دارویی باید برای کلیه بیماران مبتلا به فشارخون بالا توصیه شود و در صورت ضرورت، درمان دارویی نیز شروع گردد.

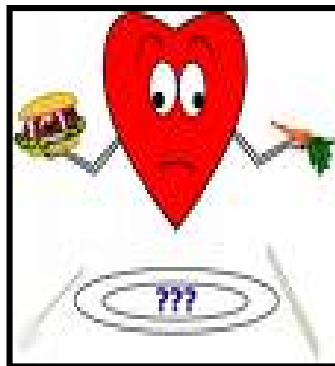
❖ بهتر است تمام موارد توسط بیماران رعایت شود.

❖ بهتر است پمفلت آماده دریافت کنید.





تغذیه و پرفشاری خون



واحد سبزی و میوه



vitamin C (ascorbic acid)



ADAM

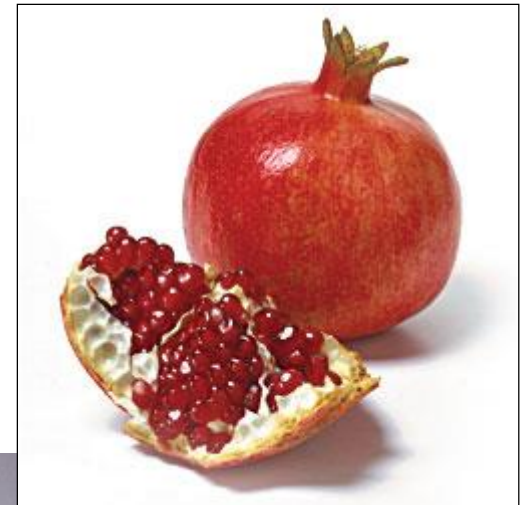
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران



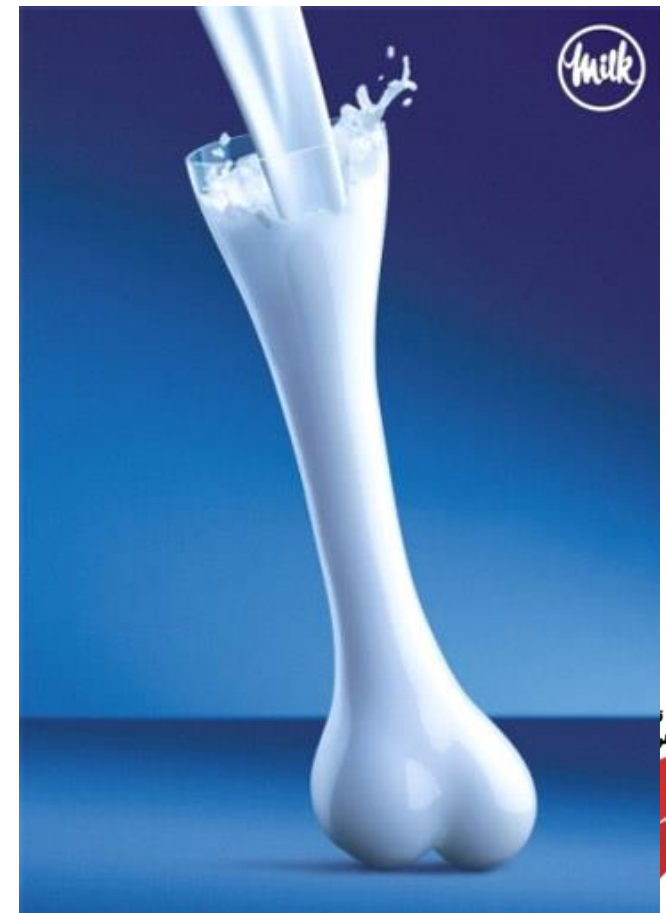
گروه
دانشگاه



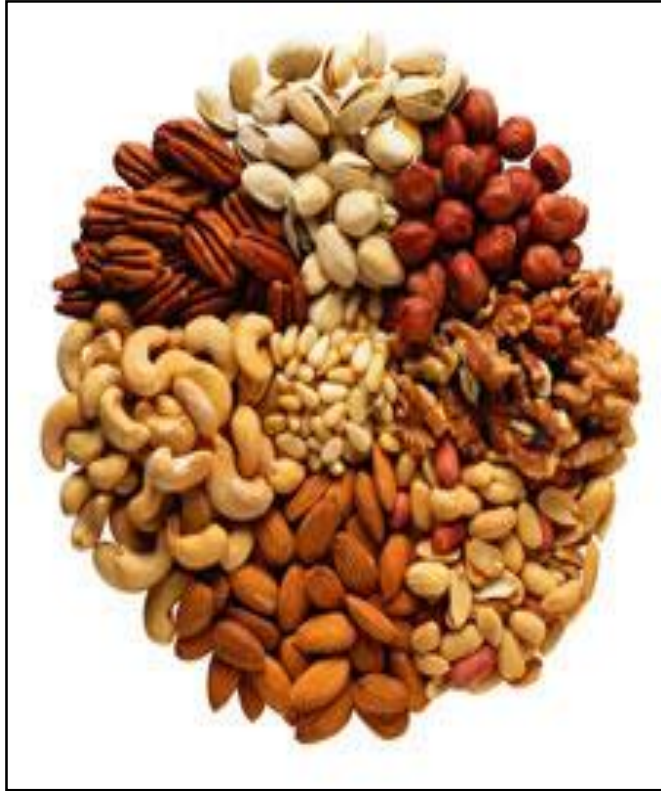
سبزی و میوه تازه



لبنیات کم چرب



حبوبات و آجیل



روغن ها



دانست



گوشت



مواد قندی و نمک



گروه قلب
دانشگاه علوم



غذاهای آماده (فست فود)



رژیم غذایی دَش (DASH)

رژیم غذایی مناسب برای کاهش فشار خون



گروه قلب و عروق
دانشگاه علوم پزشکی تبریز



رزرو آنلاین نوبت پزشکان سراسر ایران
www.salamati24.com



صبحانه

(دو پیمانه)



دانه های کامل (یک پیمانه)
آجیل و انواع تخم (۳۰ گرم)

شام



سبزیجات (یک و نیم پیمانه)
میوه (یک عدد متوسط)
روغن زیتون (یک قاشق غذاخوری)

دانه های کامل (دو تکه)

ماهی و حبوبات (یک چهارم پیمانه حبوبات - ۳۰ گرم ماهی)
(لغزانه پنیر کم چرب، گوشت سفید و تخم مرغ به به حداقل پخت)

میان وعده



میوه (یک عدد متوسط)

آجیل و انواع تخم (۱۵ گرم)



نهار



سبزیجات (یک و نیم پیمانه)
میوه (یک عدد متوسط)
روغن زیتون (یک قاشق غذاخوری)

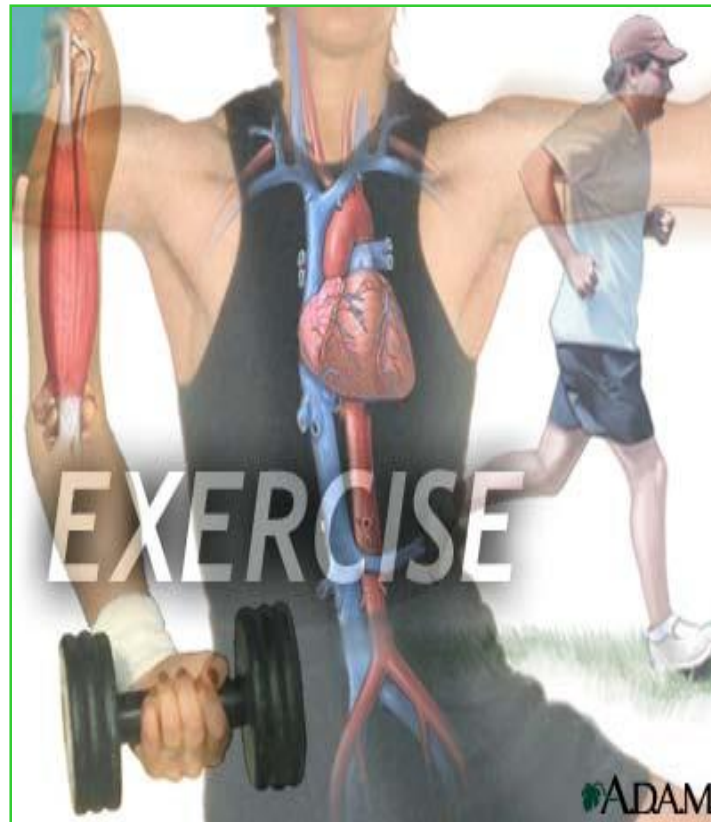
دانه های کامل (یک پیمانه)
ماهی و حبوبات (نیم پیمانه حبوبات - ۵۵ گرم ماهی)
(لغزانه پنیر کم چرب، گوشت سفید و تخم مرغ به به حداقل پخت)

توصیه های مفید تغذیه ای

- ✓ عدم مصرف غذاهای چرب و سرخ شده و جایگزینی روغن مایع
- ✓ مصرف غذاهای **آب پز**، بخارپز، کباب پز یا تنوری
- ✓ عدم مصرف سس های سالاد و جایگزینی **آب لیمو**، **غوره** یا **نارنج تازه**
- ✓ عدم مصرف یا کاهش مصرف غذاهای کنسروی
- ✓ کم کردن مصرف **نمک** و عدم مصرف غذاهای شور و نمک سود
- ✓ جدا کردن **پوست مرغ** و چربی های گوشت
- ✓ **روغن مایع** :زیتون، کانولا، ذرت و آفتابگردان



فعالیت بدنی و فشارخون



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

گروه قلب و عروق
دانشگاه علوم پزشکی بیرجند



چه ورزشی؟



- ✓ تمام ورزش های همراه با تحرك عضلات:
- ✓ پیاده روی ، شنا در آب، دوچرخه سواری ،دویدن ،طناب زدن(ورزش ایزوتونیک)
- ✓ گرم و سرد کردن

✓ دمای هوا ملایم تر (اول صبح و شب یا““ هر وقت که فرصت دارید““““)

✓ بلا فاصله پس از غذا خوردن **ممنوع**

✓ **مداوم و منظم بودن فعالیت بدنی**

✓ البته باید ورزش از درجات کمتر و ملایم تر شروع شده و تدریجاً به این میزان دست یافت.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران





گروه قلب و عروق
دانشگاه علوم پزشکی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران





گروه قلب و عروق
دانشگاه علوم پزشکی بیرجند



سیگار و پرفشاری خون



سیگار
کشیدن را
متوقف کنیم. تا
فشارخونمان تحت
کنترل در آید.

سیگاری‌ها
بیش از افراد
غیر سیگاری فشار
خون بالا دارند.

از افراد سیگاری
اجتناب کنیم. زیرا در
معرض سیگار دیگران
بودن نیز ما را در خطر
فشار خون بالا قرار
می‌دهد.

استعمال
دخانیات باعث
افزایش ضریان قلب،
خطر ابتلا به فشار خون بالا،
گرفتگی عروق و نهایتاً
ایجاد حمله قلبی و
سکته می‌شود.

به
غیر از همه خطراتی که
برای سیگار و تنباکو شناخته
شده نیکوتین موجود در آن‌ها،
فشار خون را حداقل تا یکساعت پس
از مصرف بالا نگه می‌دارد. بنابراین
کسانی که در طول روز چند بار
سیگار می‌کشند فشار خونشان
دائماً بالا می‌ماند.



فواید ترک سیگار

۲۰ دقیقه بعد:

فشار خون و ضربان قلب نرمال میشود.

۸ ساعت بعد:

سطح اکسیژن خون افزایش و سطح دی اکسید کربن کاهش می یابد.

۲۴ ساعت بعد:

احتمال حمله قلبی کاهش می یابد.

۴۸ ساعت بعد:

بو و مزه بهتر میشود.

۲ هفته تا ۳ ماه بعد:

جریان خون بهبود می یابد و ۳۰٪ کارریه بهبود می یابد.



۱ تا ۹ ماه بعد:

سرفه و تنگی نفس کاهش می یابد

یک سال بعد:

ریسک بیماری قلبی نصف می شود.

۵ سال بعد:

ریسک سکته مغزی مشابه غیر سیگاری،
ریسک سرطان دهان، حنجره، مری، ریه نصف می شود.

۱۰ سال بعد:

ریسک مرگ سرطان ریه نصف می شود.

۱۵ سال بعد:

ریسک بیماری قلبی و سکته مغزی مشابه غیر سیگاری میشود.



الکل و پرفشاری خون



تحقیقات سال‌های اخیر
تصور شایع سودمند بودن الکل برای قلب را وارونه کرد:
الکل، خطر بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد

قلب‌شما
کلینیک تخصصی قلب و عروق



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

گروه قلب و عروق
دانشگاه علوم پزشکی تبریز



بهترین مداخلات غیردارویی به منظور پیشگیری و کنترل هیپرتانسیون

مداخله غیردارویی	میزان	اثر تقریبی بر روی فشارخون سیستولیک	
		در افراد هیپرتانسیو	در افراد با فشارخون طبیعی
کاهش وزن	- هدف ایده آل، رسیدن به وزن نرمال است. انتظار این است به ازای هر کیلوگرم کاهش وزن، یک میلیمتر جیوه فشارخون کاهش یابد.	کاهش ۵ میلی‌متر جیوه	کاهش ۳ میلی‌متر جیوه
تغذیه سالم	- مصرف رژیم غذایی حاوی میوه، سبزیجات، حبوبات، محصولات لبنی کم چرب با کمترین مقدار چربی اشباع شده	کاهش ۱۱ میلی‌متر جیوه	کاهش ۳ میلی‌متر جیوه
کاهش جذب سدیم	- هدف مطلوب و ایده آل ۱۵۰۰ میلی گرم در روز است اما هدف اصلی کاهش حداقل ۱۰۰۰ میلی گرم در روز در اکثر بزرگسالان است. (حذف نمکدان از سر سفره و طبخ غذای کم نمک)	کاهش ۵-۶ میلی جیوه	کاهش ۲-۳ میلی‌متر جیوه
افزایش جذب پتاسیم غذایی	- هدف ۳۵۰۰ تا ۵۰۰۰ میلی گرم در روز، ترجیحاً مصرف رژیم غذایی حاوی پتاسیم*	کاهش ۴ میلی‌متر جیوه	کاهش ۲ میلی‌متر جیوه
فعالیت فیزیکی	ورزش اثربویک	کاهش ۵-۸ میلی‌متر جیوه	کاهش ۲-۴ میلی‌متر جیوه
	ورزش مقاومتی پویا (مانند جابجا کردن وزنه)	کاهش ۴ میلی‌متر جیوه	کاهش ۲ میلی‌متر جیوه
مداخله در مصرف الکل	ورزش مقاومتی ایزومتریک (مانند نگه داشتن وزنه بالای سر)	کاهش ۵ میلی‌متر جیوه	کاهش ۴ میلی‌متر جیوه
مصرف الکل	- در افرادی که الکل مصرف می کنند کاهش مصرف آن**.	کاهش ۴ میلی‌متر جیوه	کاهش ۳ میلی‌متر جیوه

* بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات تازه از جمله: موز، پرتقال، طالبی، زردآلو، گریپ فروت، برخی میوه های خشک (مثل آلو، کشمش و خرما)، اسفناج پخته، کلم بروکلی پخته، سیب زمینی، قارچ، نخود، خیار، بادمجان و کدو تنبل جزء غذاهای پتاسیم دار می‌باشد.

** ارجح ترک کامل مصرف الکل است.

درمان دارویی فشارخون بالا



درمان پرفشاری خون : درمان دارویی

❖ **اغلب بیماران** برای کنترل ایده‌آل فشارخون بالا علاوه بر روش‌های اصلاح سبک زندگی به دارو درمانی نیز نیاز دارند.

❖ **درمان دارویی** ضد فشارخون، خطر نسبی نارسایی قلبی را ۵۰٪، سکته مغزی را ۳۰-۴۰٪ و انفارکتوس میوکارد را ۲۵-۲۰٪ **کاهش می دهد.**

❖ تصمیم برای شروع درمان **دارویی باید فردی** و با تصمیم مشترک بیمار و پزشک باشد .

❖ **همه داروها باعث کاهش مورتالیتی** قلبی عروقی بیماران می‌شوند.

❖ بیشتر از آن که **نوع دارو** تاثیری در پیش آگهی بیمار داشته باشد **میزان کاهش** فشارخون، **تحمل** بیمار و **عوارض** داروها نقش آفرین است.

درمان پرفشاری : درمان دارویی

❖ شروع درمان حتما با نظر پزشک

❖ بدون اجازه پزشک داروها قطع نشود.

❖ اگر دارو تمام شد ، باید دوباره تا ویزیت بعدی تنظیم شود.

❖ دآوری من با داروی همسایه کاملا متفاوت هست.

❖ بهتره اگر امکان داشت درمان تک قرصی اما ترکیبی هست.

داروهای ترکیبی فشارخون بالا در ایران



اگر فشارخون بالا باشد چه باید کرد؟

فشارخون:
پدیده و اقدام کنیم...
بسیج ملی کنترل فشارخون

درمان افراد مبتلا به فشارخون بالا شامل
درمان دارویی و اصلاح شیوه زندگی است.
اصلاح شیوه زندگی شامل این اقدامات است:

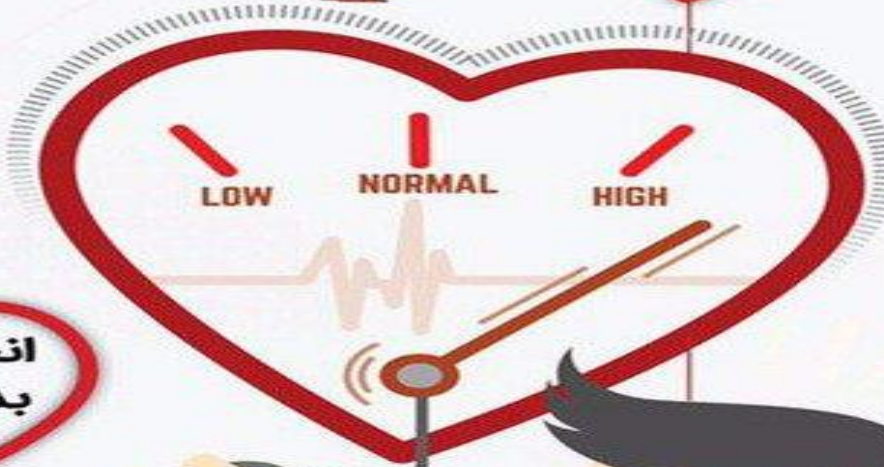
اصلاح رفتارهای
تغذیه‌ای
ناسالم

کاهش مقدار
مصرف چربی،
حذف روغن و
چربی جامد و
چایگزین کردن
آن با روغن مایع،
کاهش مصرف
نمک، مصرف مقدار
کافی میوه و سبزی،
پرهیز از مصرف
غذاهای سرخ
کردنی و استفاده از
شیوه‌های سالم‌تر
پخت غذا

انجام فعالیت
بدنی منظم و
کافی



کاهش وزن و
اصلاح چاقی به
ویژه چاقی
شکمی



مصرف دارو
براساس نظر
پزشک



ترک مصرف
نوشیدنی‌های
الکلی





برای کنترل فشارخون باید



کنترل
وزن



مصرف
دارو به طور
منظم



رعایت
رژیم غذایی
(کم نمک و کم
چرب)



مراجعه
منظم به
پزشک

کاهش
مصرف نمک
و چربی



www.webda.ir
@webda

پیاز و سیر از مواد غذایی هستند که
بر فشارخون بالا موثر نیستند اما
خوش طعم هستند و جایگزین های
خوبی برای چاشنی های نمکی هستند.

داشتن
فعالیت بدنی
منظم



بیش از ۵-۴ عدد
تخم مرغ در هفته چه به
تنهایی و چه به صورت
کو کو مصرف نکنیم



عدم
مصرف سیگار و
الکل (در افراد فشارخونی که
دخانیات مصرف می کنند بروز
سکته قلبی و بیماری قلبی دو
تا سه برابر نسبت به افراد
سالم بیشتر است)



قبل
از طبخ مرغ
پوست آن را کاملاً
جدا کنید.



تا
حداکثر مصرف
گوشت قرمز و چربی های
حیوانی را کاهش دهیم و
گوشت ماهی، مرغ و سویا
را جایگزین کنیم



مصرف
میوه و سبزیجات، در
میوه ها و سبزیجات به دلیل
وجود ماده های به نام پتاسیم موجب
کاهش فشارخون می شود در
میوه ها و سبزی ها ماده های به نام
پتاسیم وجود دارد که باعث
کاهش فشارخون
می شود.



روزانه
یک قاشق
سوپ خوری روغن
زیتون همراه غذا یا
سالاد مصرف کنیم.



توصیه های پیشگیری از بیماری های غیرواگیر (چربی، قند و فشارخون بالا)

حذف شود	کم مصرف شود	زیاد مصرف شود
جگر	گوشت قرمز: حداکثر هفته ای ۲ وعده	میوه (روزانه ۳ بار)
کله پاچه	روغن مصرفی مایع (آفتابگردان- ذرت- کلزا- زیتون) و در حد کم مصرف شود	سبزی (خام روزانه ۳ بار)
روغن نباتی جامد	نان- برنج	مرغ (۲ بار در هفته)
مواد سرخ کردنی	ماکارونی	ماهی (۲ بار در هفته)
قند و شیرینی	سیب زمینی	حبوبات (روزانه)
نوشابه	انواع سس ها	لبنیات کم چرب (روزانه)
شکر- نبات	نمک	گوشت بوقلمون (هفته ای ۱ بار)
فست فود		گوشت شترمرغ (هفته ای ۱ بار)
نمکدان سر سفره		سیر: روزانه ۱ تا ۲ حبه (در صورت نداشتن علائم گوارشی)
		مصرف روزانه ۸-۷ لیوان مایعات (حداقل ۴ لیوان آب)

رعایت رژیم غذایی + مصرف دارو + پیاده روی روزانه حداقل نیم ساعت (در افراد دارای اضافه وزن و چاقی حداقل یک ساعت) و
ترک عادات فردی (سیگار، الکل، مصرف مواد مخدر)

سوالات شایع در مورد پرفشاری خون

۱- فشارخون کنترل شده چه عددی است؟

۲- دارو نخورم که فشارخونی میشوم.

۳- کی دارویم قطع میشود؟

۴- من ورزشکار هستم و فشارخون بالا نمی گیرم.

۵- زمینه خانوادگی پرفشاری خون دارم و نمیتوانم کاری بکنم.



متشکرم

