



## معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تبریز

### پیشگیری از فشارخون بالا



**فشار خون بالا (هایپرتنشن) یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن است که خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، سکته مغزی و نارسایی کلیه را افزایش می‌دهد. خوشبختانه، با رعایت برخی راهکارهای ساده می‌توان از ابتلا به این بیماری پیشگیری کرد.**

#### عوارض فشارخون کنترل نشده:

عوارض فشار خون کنترل نشده می‌تواند جدی و حتی تهدیدکننده‌ی زندگی باشد برخی از مهم‌ترین عوارض فشار خون بالا که کنترل نشده باقی بماند در زیر بیان شده است.

#### بیماری‌های قلبی و عروقی

**سکته قلبی:** فشار خون بالا باعث افزایش بار کاری قلب و ضخیم شدن دیواره‌ی عضله قلب (هیپرتروفی بطن چپ) می‌شود که می‌تواند منجر به سکته قلبی شود.

**نارسایی قلبی:** فشار خون بالا باعث می‌شود قلب برای پمپاژ خون بیشتر کار کند، که در نهایت می‌تواند به نارسایی قلبی منجر شود.

**سکته مغزی، آسیب کلیوی، آسیب چشمی، بیماری‌های عروق محیطی، اختلالات شناختی و زوال عقل، مشکلات جنسی، مرگ زودرس نیز از عوارض مهم فشار خون کنترل نشده می‌باشد.**

#### پیشگیری:

**رژیم غذایی سالم:** کاهش مصرف نمک (سدیم) یکی از مهم‌ترین اقدامات است. سازمان جهانی بهداشت (WHO) توصیه می‌کند روزانه کمتر از ۵ گرم نمک مصرف شود. همچنین، افزایش مصرف میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و لبنیات کم‌چرب در رژیم غذایی مفید است.

**ورزش منظم:** فعالیت بدنی به مدت حداقل ۳۰ دقیقه در روز، ۵ روز در هفته، به کنترل وزن و کاهش فشارخون کمک می‌کند. پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری و شنا از جمله فعالیت‌های مناسب هستند.

**کنترل وزن:** اضافه وزن و چاقی از عوامل اصلی افزایش فشارخون هستند. کاهش وزن حتی به میزان ۵ تا ۱۰ درصد می‌تواند تأثیر قابل توجهی در پیشگیری از فشارخون بالا داشته باشد.

**پرهیز از مصرف الکل و سیگار:** مصرف الکل و سیگار باعث افزایش فشارخون و آسیب به عروق خونی می‌شود. ترک سیگار و محدود کردن مصرف الکل به سلامت قلب و عروق کمک می‌کند.

**مدیریت استرس:** استرس مزمن می‌تواند فشارخون را افزایش دهد. تکنیک‌هایی مانند مدیتیشن، یوگا و تنفس عمیق می‌توانند به کاهش استرس کمک کنند.

**چک‌آپ منظم:** کنترل دوره‌ای فشارخون، به ویژه برای افراد بالای ۴۰ سال یا افرادی با سابقه خانوادگی فشارخون بالا، ضروری است. تشخیص به موقع می‌تواند از عوارض جدی جلوگیری کند.

با رعایت این راهکارها، می‌توان خطر ابتلا به فشارخون بالا را به طور قابل توجهی کاهش داد و سلامت عمومی را بهبود بخشید.