



سازمان تأمین اجتماعی

معاونت فرهنگی و اجتماعی

اداره کل فرهنگی و اجتماعی
بازنشستگان و مستمری بگیران

باتشکر از همکاری و نظارت
معاونت درمان سازمان تأمین اجتماعی

آدرس: تهران، خیابان کارگر شمالی، نرسیده
به چهارراه فاطمی، نبش کوچه ستاره،
پلاک یک، ساختمان شماره ۴ تأمین اجتماعی
اداره کل فرهنگی و اجتماعی بازنشستگان

تلفن: ۶۴۰۲۸۱۲۵

سایت معاونت فرهنگی و اجتماعی:

www.farhangi.tamin.ir

سایت سازمان تأمین اجتماعی:

www.tamin.ir

بازنشستگی؛ فرصتی برای
انتقال تجارب و تبادل نظرها

خون است. بنابراین از یک روغن برای چند بار پخت غذا استفاده نکنید.

۸- از مصرف مواد حاوی افزودنی‌ها و غذاهای فرایند شده که حاوی مقدار زیادی نمک و ادویه‌ها هستند، مانند انواع سوسیس و کالباس؛ غذاهای کنسروی، شورها، ترشی‌ها و چاشنی‌های کارخانه‌ای جدا خودداری کنید.

۹- مصرف چای و شکلات را تا حد امکان محدود و به جای آنها از چای‌ها و دم‌کردنی‌های گیاهی خانگی (مثل گل گاو زبان و نظایر آن) استفاده کنید.

۱۰- از مصرف نمک و غذاهای پرنمک و پرادویه بپرهیزید. به جای نمک می‌توانید از سبزیجات تازه یا خشک، ادویه‌جات مفید (زردچوبه، دارچین و...)، پیاز و آب لیموی تازه برای مزه‌دار کردن غذاها استفاده کنید.

۱۱- موادی مانند کره، خامه، مارگارین، دنبه، سس‌ها و روغن‌های جامد را از برنامه غذایی حذف کرده و به جای آنها از روغن زیتون، روغن‌های گیاهی مایع و روغن ماهی استفاده کنید.

۱۲- مغزها و دانه‌های گیاهی مانند گردو، حاوی مواد مغذی بی‌شماری هستند. می‌توانید از آنها در رژیم غذایی روزانه بهره ببرید. استفاده از آنها در سالادها به خوش طعم و مقوی کردن آنها کمک شایانی می‌کند.

۱۳- حداقل ۳ بار در هفته ماهی بخورید و به جای گوشت‌های قرمز سعی کنید از گوشت سفید استفاده کنید.

۱۴- از استرس بپرهیزید، زیرا یکی از عوامل بالا بردن فشارخون که بسیار سریع هم عمل می‌کند، استرس و عصبانیت است.

۱۵- هر روز زمانی را برای استراحت در نظر بگیرید و به خاطر داشته باشید، کار کردن بی‌وقفه، بیشترین فشار را بر سلامتی شما وارد خواهد آورد.

۱۶- حتی اگر عادت به خوابیدن در میانه روز ندارید، برای دقایقی چشم‌ها را روی هم گذاشته و به استراحت بپردازید.

۱۷- ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی، شنا و دوچرخه‌سواری ورزش‌های مناسبی برای پایین آوردن فشارخون به شمار می‌آیند. بنابراین حداقل ۳ بار در هفته و هر بار حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کنید.

۱۸- از گلپر، آویشن، نعناع خشک، کنجد و... به جای نمک برای طعم‌دار کردن غذاها استفاده کنید.

۱۹- سیگار را به طور کامل از برنامه زندگی خود حذف کنید.

برای پایین آوردن فشارخون چه بخوریم:

۱- نوشیدن مستمر شیر کم‌چرب کمک می‌کند فشارخونتان را تا ۱۰ درصد پایین بیاورد.

۲- مواد غذایی که سرشار از منیزیم هستند نیز برای پایین آوردن فشارخون مفید هستند. مواد غذایی که منیزیم بالایی دارند شامل حبوبات (لوبیا، باقلا، لوبیا چشم بلبلی و...)، گریپ‌فروت، بادام، سیب، اسفناج، ذرت، غلات کامل، کلم بروکلی و شیرسویا هستند.

۳- شکلات تلخ حاوی فلاونوئید است که به موجب پایین آوردن فشارخون سیستولی و همچنین دیاستولی می‌شود.

۴- مواد غذایی که سرشار از پتاسیم هستند مانند موز، اسفناج، کدو، سویا، کشمش، آلو، زردآلو، سیب‌زمینی، قارچ، میوه‌خشک مخلوط، دانه‌های بی‌نمک، گوجه‌فرنگی و از این قبیل، به این دلیل که به بدن برای خلاص شدن از مایعات اضافی که قلب به آن نیاز ندارد کمک می‌کند، به کاهش فشارخون کمک می‌کنند.

۵- مواد غذایی سرشار از فیبر مانند جو، میوه‌ها و سبزیجات نیز می‌توانند فشارخونتان را پایین بیاورند.

۶- امگا ۳ هم یکی از موادی است که به پایین آوردن فشارخون معروف است و روغن ماهی حاوی مقدار قابل توجهی امگا ۳ است. همچنین می‌توانید مکمل‌های امگا ۳ را از داروخانه‌ها تهیه کنید. ماهی سالم‌ترین نوع گوشت است زیرا سرشار از پروتئین است و مقدار بسیار کمی چربی دارد.

۷- سیر، کرفس، گوجه‌فرنگی، هویج و پیاز نیز راهی بسیار عالی برای پایین آوردن فشارخون است. بعضی گیاهانی که فشارخون را پایین می‌آورند عبارتند از ریشه زنجبیل، فلفل هندی، برگ زیتون و زردچوبه. مارچوبه، بامیه و زعفران نیز روش‌های درمانی گیاهی فوق‌العاده‌ای هستند.

۸- کم‌آب شدن بدن نیز گاهی می‌تواند موجب بالا رفتن فشارخون شود و نوشیدن حداقل ۸ لیوان آب در روز، می‌تواند از آن جلوگیری کند.

۹- مرکبات سرشار از ویتامین‌ها هستند و بعضی از آنها خاصیت ضدالتهابی نیز دارند و از لخته شدن خون جلوگیری می‌کنند.

۱۰- سرکه سیب نیز فشارخون را پایین می‌آورد. می‌توانید یک قاشق غذاخوری از آن را در یک لیوان آب ریخته و بنوشید. همچنین می‌توانید یک چهارم قاشق چای‌خوری جوش شیرین برای بهتر کردن مزه آن اضافه کنید یا آن را به نوشیدنی‌های دیگر اضافه یا با عسل مخلوط کنید.



سازمان تأمین اجتماعی

معاونت درمان - معاونت فرهنگی و اجتماعی

فشارخون

کنترل و پیشگیری از عوارض



تأمین اجتماعی؛ نیاز امروز پستوانه فردا

با همکاری معاونت درمان سازمان تأمین اجتماعی

به نام خداوند خالق تندرستی

ارتقاء سطح دانش و آگاهی آحاد جامعه به‌ویژه سالمندان محترم در هر کشوری اهمیت والایی دارد. در این بین تولید محصولات فرهنگی جذاب از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. معاونت فرهنگی و اجتماعی براساس وظیفه خود در حوزه اطلاع‌رسانی و آگاهی‌بخشی همسو با راهبردها و اهداف فربخشی سازمان و بخشی معاونت در مسیر ارتقاء دانش ذینفعان گام برمی‌دارد. لذا پس از بررسی و ملاحظه اولویت‌های آموزشی جامعه بازنشستگان، اقدام به تولید بروشور حاضر کرده است. هدف از انتشار این متن ارتقاء سطح آگاهی عمومی، کمک به کاهش هزینه‌های درمانی و نهایتاً ایجاد سلامت و نشاط در روحیه بازنشستگان و مستمیری‌بگیران می‌باشد. امید است مورد توجه و بهره‌برداری خوانندگان محترم قرار گیرد.

معاونت فرهنگی و اجتماعی سازمان تأمین اجتماعی



فشارخون بالا در چه کسانی دیده می‌شود؟

فشارخون بالا به‌ویژه در افراد مسن و سالمند بسیار شایع است. تقریباً در حدود یک نفر از هر چهار نفر از فشارخون بالا رنج می‌برند. در سنین جوانی، این مشکل در مردان شایع‌تر است ولی در سنین بالاتر، در زنان بیشتر از مردان دیده می‌شود. به طور کلی می‌توان گفت با افزایش سن، خطر ابتلا به عوارض خطرناک فشارخون افزایش می‌یابد.

عوامل مستعدکننده فشارخون

بیشتر مردم (نزدیک به ۹۵ درصد آنها) از نوعی افزایش فشارخون رنج می‌برند که علت مشخصی برای آن یافت نشده است. به این نوع از مشکل، افزایش فشارخون اولیه گفته می‌شود.

عوامل زیر در بروز این نوع افزایش فشارخون مؤثر هستند:

- **سن:** مطالعات مختلف نشان داده است که سیر پیشرونده افزایش فشارخون با افزایش سن ارتباط دارد.
 - **عوامل ژنتیکی:** بررسی‌های مختلف اثبات کرده است که عوامل ژنتیکی که به ارث می‌رسند با افزایش فشارخون ارتباط دارند.
 - **نژاد:** سفیدپوستان و نژاد هند و اروپایی بیشتر از سایر نژادها دچار افزایش فشارخون می‌شوند.
 - **عوامل محیطی:** عواملی مانند چاقی، مصرف الکل، نمک زیاد و استرس نیز در بروز این مشکل، مؤثر هستند.
- ۵ درصد باقی‌مانده مبتلایان به فشارخون افزایش یافته، علت مشخصی برای بیماری خود دارند. به این نوع از بیماری، افزایش فشارخون ثانویه گفته می‌شود.

عوامل زیر در بروز این نوع افزایش فشارخون مؤثر هستند:

- **بیماری‌های کلیوی:** اختلالات کلیوی به دلیل تجمع آب و نمک در بدن موجب بالا رفتن فشارخون می‌شود. این افزایش، خود می‌تواند باعث ایجاد بیماری‌های کلیوی شود یا آن را بدتر کند.
- **بیماری‌های غدد درون ریز:** مانند سندرم کوشینگ، هایپرپلازی آدرنال و فئوکروموسایتوما.
- **داروها و سموم:** افزایش فشارخون می‌تواند عارضه جانبی استروئیدها، الکل، کورتائین، سیکلوسپورین و اریترپوئیتین باشد. مصرف مواد حاوی تیروزین مانند برخی از پنیرها در افرادی که از داروهای ضداسردگی خاصی استفاده می‌کنند ممکن است منجر به حمله افزایش فشارخون در این افراد شود. خطر افزایش فشارخون در زنانی که از قرص‌های ضد بارداری استفاده می‌کنند، بیشتر است.
- اشکال در سیستم عصبی خودکار یا سیستم هورمونی کلیه (رنین آنژیوتانسین).
- مقاومت به انسولین
- فشارخون بالا در اوایل بارداری ممکن است نشان‌دهنده افزایش فشارخون اولیه باشد. فشارخون بالا در نیمه دوم حاملگی «پره‌اکلامپسی» نامیده می‌شود که معمولاً اگر کنترل شود، پس از زایمان از بین می‌رود و مشکل جدی ایجاد نمی‌کند.

چرا باید فشارخون بالا را کنترل کرد؟

- فشارخون بالا یک عامل خطر مهم در ایجاد نارسایی قلبی است که می‌تواند موجب نارسایی کلیه، مشکلات عروق محیطی، تخریب عروق شکیه چشم، سکته مغزی و حمله قلبی شود و به همین دلیل پیشگیری و درمان آن بسیار مهم است.
- اگر میزان فشارخون به‌سرعت بالا رفته و به حدود ۲۰۰/۱۳۰ برسد به آن فشارخون بدخیم گفته می‌شود که آسیب زیادی ایجاد می‌کند و حتی می‌تواند موجب مرگ شود.

فشارخون بالا چگونه تشخیص داده می‌شود؟

- **کنترل میزان فشارخون:** فشارخون در چند نوبت و در شرایط استاندارد اندازه‌گیری می‌شود.
- **عکس قفسه سینه:** ممکن است علائم نارسایی قلبی و بزرگ‌شدن قلب را نشان دهد.
- **نوار قلب:** ممکن است بزرگی بطن چپ یا کم‌خونی موضعی (ایسکمی) را نشان دهد.
- **آزمایش خون:** بررسی اوره و الکترولیت‌ها برای کنترل عملکرد کلیه و همچنین چربی و قند خون.
- **آزمایش ادرار:** برای یافتن علائم بیماری کلیوی.

فشارخون بالا چگونه درمان می‌شود؟

هدف از درمان، رساندن فشارخون به کمتر از ۱۴۰/۹۰ در افراد معمولی و کمتر از ۱۳۰/۸۵ در بیماران مبتلا به بیماری کلیوی یا دیابت است. با این هدف که در درازمدت خطر عوارض وخیمی که ذکر شد، کاهش یابد.

برای کمک به کاهش عوارض فشارخون بالا، بهتر است:

- کشیدن سیگار ترک شود تا آسیب عروقی کمتر شود.
- کاهش وزن با رژیم غذایی یا ورزش.
- کاهش مصرف نمک و اجتناب از مصرف غذاهایی که به‌صورت شور تهیه می‌شوند.
- افزایش فعالیت بدنی و ورزش منظم و کاستن از استرس

برای کنترل فشارخون، پزشک ممکن است داروهای مختلفی تجویز کند که مکانیسم‌های متفاوتی دارند. معمولاً یک نوع دارو همراه تغییر شیوه زندگی به صورتی که گفته شد، به کار می‌رود. اگر به اندازه کافی مؤثر نباشد، داروهای دیگری اضافه می‌شوند. انتخاب دارو به عوامل متعددی از جمله شرایط جسمانی فرد بستگی دارد.

توصیه‌های مهم برای کاهش فشارخون:

- ۱- مصرف آب سالم و گوارا به میزان قابل توجه در روز توصیه می‌شود. یک لیوان آب میوه رقیق شده با اندکی پودر ویتامین C، موجب بهبود عملکرد دستگاه ایمنی و ترمیم سرخرگ‌ها می‌شود.
- ۲- مصرف نان‌ها و مواد کربوهیدراتی تهیه شده از آردهای سفید و بدون سبوس (تصفیه شده) را به حداقل برسانید و به جای آن نان حاوی سبوس جو دو سر استفاده کنید.
- ۳- مصرف قند و شکر و سایر فرآورده‌های تهیه شده از آنها مانند انواع نوشابه‌ها، مربا، ژله، شکلات، کیک‌ها و شیرینی‌ها را محدود یا حذف کنید.
- ۴- سعی کنید غذا را کامل بجوید و حتماً غذای خود را در محیطی آرام و به دور از استرس و تشنج میل کنید.
- ۵- با اجتناب از مصرف غذاهای خیلی گرم یا خیلی سرد، فرایند هضم غذا را بهبود بخشید.
- ۶- نوشیدن هر نوع نوشیدنی را با غذا و در کنار غذای اصلی به دلیل تداخل در هضم محدود کنید.
- ۷- از مصرف غذاهای سرخ کرده یا غذاهایی که در درجه حرارت بسیار بالا یا با مدت زمان طولانی تهیه می‌شوند، خودداری کنید و به خاطر داشته باشید، استفاده چند باره از روغن‌های آشپزی عاملی مهم و تأثیرگذار در بالا بردن فشار