



מה חשוב לדעת על
טיפול בלחץ דם גבוה



מה חשוב לדעת על טיפול בלחץ דם גבוה

מהו לחץ דם?

לחץ דם הוא הלחץ שמפעיל הדם על דפנות כלי הדם. המונח לחץ דם מתייחס ללחץ דם עורקי נהוג להתייחס לשני ערכי לחץ דם בולטים: לחץ דם סיסטולי, שהוא לחץ השיא בזמן התכווצות חדרי הלב (הגבוה). לחץ דם דיאסטולי, שהוא הלחץ הנמוך ביותר בזמן הרפיית החדרים (הנמוך).

מהם הערכים הרצויים?

קטגוריה	לחץ דם סיסטולי (גבוה)	לחץ דם דיאסטולי (הנמוך)
רצוי	פחות מ-120	פחות מ-80
טרם יתר לחץ דם	120-139	80-89
יתר לחץ דם דרגה 1 (קל)	140-159	90-99
יתר לחץ דם דרגה 2 (בינוני)	160-179	100-109
יתר לחץ דם דרגה 3 (חמורה)	180 ומעלה	110 ומעלה

**אם יש לכם לחץ דם גבוה מהרצוי 80 על 120
אתם חייבים לטפל**

למה אתם סובלים מלחץ דם?

1. גורמים גנטיים כמו שכיחות לחץ דם במשפחה הקרובה שעליהם אין לנו שליטה.
2. גורמים סביבתיים שעליהם בהחלט אנו יכולים להשפיע: פעילות גופנית, תזונה, עישון, מתח, תזונה עתירת מלח, אכילת שומן חד בלתי רווי, תזונה עתירת פחמימות ובעיקר פרוקטוז.

איך לטפל בלחץ דם גבוה

קבוצת התרופות	פעילות	תופעות לוואי *	שמות מסחריים
תרופות משתנות	גורמות לגוף להפריש את עודפי המים והמלח	נטייה לפתח רמות סוכר גבוהות (דיזותיאזיד) והורדה של רמות האשלגן	דיזותזיד, פוסיד ועוד
חוסמי בטא	הממתנות את קצב הלב	עלייה ברמות השומנים והסוכר בדם, האטה של הדופק, עייפות ובמידה קלה אין אונות	דרלין, קונקור, נורמיטן ועוד
מעכבי ACE	גורמים להרחבת כלי הדם ובעקבות זאת לירידה בלחץ הדם	שיעול מטריד, עלייה ברמות האשלגן	קונברטין, ואסקאס, וסופריל ועוד
חוסמי הקולטן לאנגיוטנסין II	גורמים להרחבת כלי הדם ובעקבות זאת לירידה בלחץ הדם	סחרחורת	אוקסר, אטקנד, דיאובן ועוד
חוסמי תעלות סידן	גורמים להתרחבות של כלי הדם ולירידה בלחץ הדם	בצקות ברגליים	אוסמו-אדאלט, דילטם, נורבסק ואזודיפ ועוד
חוסמי אלפא	גורמים להתרחבות של כלי הדם ולירידה בלחץ הדם	נפילה מוגזמת בלחץ הדם (תת-לחץ דם), השפעתן בדרך כלל קצרת מועד	קרדורל

*doze dependent: במינונים נמוכים יש פחות תופעות לוואי וככל שעולים במינון יש יותר תופעות לוואי עליה המינון עם הזמן היא תופעה מאוד שכיחה בקרב הסובלים מיתר לחץ דם.

חשוב לנסות עד כמה שאפשר לשמור על מינונים נמוכים ולשלב פתרונות נוספים על מנת לא להעלות במינונים עם הזמן.



מה אפשר לעשות להפחתת לחץ דם ללא תרופות

להתחיל לאכול בריא. תבחרו במאכלים הטובים לגופכם, המעיטו או התנזרו בכלל ממאכלים שעושים נזק לגופכם - צמצמו צריכת שומנים רוויים וכולסטרול, הגבילו הנתרן והגבירו צריכת מזונות העשירים ברכיבים שצפויים להוריד את לחץ הדם (סלק, קיווי, יוגורט, קינמון, שוקולד מריר, צימוקים).

(1)



להפחית בצריכת האלכוהול. אלכוהול מגביר את הסיכון ללקות באירוע מוחי. בנוסף, אלכוהול מפחית את יעילות התרופות נגד לחץ דם.

(2)



להפסיק לעשן. העישון מעלה את לחץ הדם. כבר אחרי 20 דקות שסיימתם את הסיגריה שלכם לחץ הדם מתחיל לרדת.

(3)



לרדת במשקל. ירידה במשקל מורידה את לחץ הדם, אפילו ירידה של 0.5 ק"ג.

(4)



פעילות גופנית. פעילות אירובית מעלה את הדופק וממריצה את זרימת הדם בגוף וכך גורמת להורדת לחץ הדם. אז מידי יום תתנתקו מהכורסא ועשו בין 30-45 דקות של פעילות ספורטיבית מתונה. בין אם זה הליכה, שחיה ואפילו ריקוד.

(5)



לשון מספיק. מחקרים רבים מצאו קשר בין חסר שינה ליתר לחץ דם.

(6)



לבצע תרגילי נשימה והירגעות באמצעות ביופידבק טיפולי. לפני מספר שנים פותח בארץ מכשיר רספירייט. השימוש במכשיר נבדק ונמצא יעיל בהורדת לחץ דם. הביופידבק עוזר להרחיב את כלי הדם בדיוק כמו התרופות רק שבמקום באופן כימי הוא עושה זאת באופן פיזיולוגי.

(7)



RESPeRATE - המכשיר היחידי המאושר ע"י ה-FDA האמריקאי לאיזון לחץ דם שעל הדרך יגרום לכם להוריד סטרס ולישון טוב יותר.



tevazol.co.il



03-6997244

