



بیمارستان مهرگان
MEHRGAN HOSPITAL

فشار خون بالا

پرفشاری خون، قاتل خاموش ... !



شناخته به مفلت

| عنوان | فشار خون |
|---------------|-------------------|
| کد پمفلت | NO-BK-01 |
| تهیه و تنظیم | واحد آموزش |
| تاریخ بازنگری | اردیبهشت ماه 1401 |

افرادی که ضربان قلب نامنظم دارند، به علت احتمال برآورد نادرست فشارخون، نباید در منزل فشارخونشان را اندازه گیری و پایش کنند.

بیماری فشارخون چگونه درمان می شود؟

اساس درمان این بیماری تغییر در عادات زندگی روزانه و مصرف دارو است.

عاداتی که برای کاهش فشارخون باید رعایت شوند عبارتند از:

- رژیم غذایی مناسب

- انجام فعالیت های بدنی و ورزشی

- کاهش وزن یا ثابت نگه داشتن وزن در محدوده طبیعی

- ترک سیگار و الکل

- کاهش استرس و یادگیری روش های مقابله با آن

دارو

داروهای متنوعی برای درمان فشارخون بالا وجود دارد که پزشک با توجه به شرایط، علل و شدت بیماری، داروی لازم را تجویز خواهد کرد. هیچگاه داروهای ضد فشارخون خود را بدون مشورت با پزشک قطع یا کم نکنید.

منابع:

۱. کتاب درسنامه پرستاری داخلی - جراحی، برونر و سودارت قلب و عروق

۲. بسته آموزشی فشارخون، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی،

معاونت بهداشت، دفتر آموزش و ارتقای سلامت

راهنمای نحوه صحیح اندازه گیری فشارخون

قبل از اندازه گیری فشارخون در وضعیتی راحت و آرام قرار بگیرید.

معمولا در اولین اندازه گیری به علت اضطراب فرد معاینه شونده، فشارخون بالاست و دومین اندازه گیری به فشارخون واقعی فرد نزدیک تر است.

در سالمندان فشارخون باید از هر دو دست اندازه گیری شود. اگر فشارخون در دو دست متفاوت بود فشارخون بالاتر باید مد نظر قرار بگیرد.

در خانم های باردار فشارخون باید در حالت نشسته اندازه گیری شود. در دوران بارداری استفاده از فشارسنج دیجیتالی مناسب تر است. فشارخون طبیعی در طول شبانه روز متغیر است. گاهی لازم است فشارخون در زمان های مختلف شبانه روز اندازه گیری شود. مخصوصا وقتی که فشارخون بالا تشخیص داده می شود یا وقتی که فرد تحت پایش است.

در بیمارانی که داروهای پایین آورنده فشارخون مصرف می کنند، زمان مطلوب برای اندازه گیری و کنترل فشارخون بستگی به زمان بندی مصرف داروها دارد. وقتی اثر این داروها را ارزیابی می کنید، باید به زمان مصرف دارو در ارتباط با زمان اندازه گیری هم اشاره شود.

از باد کردن مکرر بازوبند خودداری کنید زیرا این کار موجب احتقان وریدهای بازویی شده و بر روی مقدار فشارخون تاثیر می گذارد و به طور کاذب فشارخون دیاستولی را بالاتر و فشارخون سیستولی را پایین تر نشان می دهد. برای تایید فشارخون بالا در فرد لازم است اندازه گیری فشارخون در طول چند هفته یا چندماه در موقعیت های جداگانه و شرایط مختلف، چندین بار (حداقل سه بار) تکرار شود و اگر همچنان بالاتر از حد طبیعی بود در مورد تایید بیماری فشارخون بالا و مدیریت بیماری تصمیم گیری شود.

فشارخون

فشار خون یعنی چه؟

فشارخون یعنی فشاری که از طرف خون بر سطح داخلی رگ های بدن وارد می شود. وقتی به زبان عامیانه می گوئیم کسی فشارخون دارد منظور این است که دچار افزایش فشارخون شریانی شده است. بیماری فشارخون بالا یک بیماری جدی است که باعث ابتلا به نارسایی قلبی، بیماری های عروق کرونر، ایست قلبی و نارسایی کلیه می شود.

فشار خون تحت تاثیر چه عواملی است؟

معمولا دلیلش معلوم نیست! در ۹۰ تا ۹۵ درصد موارد هیچ علت قطعی و شناخته شده ای برای ابتلا به فشارخون بالا وجود ندارد و این بیماری معمولا به مرور زمان و با افزایش سن ایجاد می شود. این نوع را با نام "فشارخون اولیه" می شناسند.

اما علت ۵ تا ۱۰ درصد از فشارخون ها معلوم است، در این موارد معمولا مشکل از یک بیماری زمینه ای (مثل بیماری های کلیوی، تومورهای غده فوق کلیوی، بیماری های مادرزادی قلبی) شروع می شود. نام این نوع "فشارخون ثانویه" است که به طور ناگهانی ایجاد می شود و شدتش هم بیشتر از نوع اولیه است.

در مجموع در میان عوامل موثر بر پرفشاری خون، اینها از همه مهم ترند: سن، نژاد، سابقه خانوادگی، اضافه وزن، کم تحرکی، استعمال دخانیات و الکل، مصرف بیش از اندازه نمک (سدیم)، مصرف کم پتاسیم، استرس

فشارخون طبیعی و غیرطبیعی چند است؟

فشارخون معمولا در قالب دو عدد بیان می شود که عدد اول یا بالاتر، فشار سیستولیک است که فشار وارد بر شریان ها را در حالت انقباض قلب نشان می دهد و عدد دوم یا پایین تر، فشارخون دیاستولیک است که همین فشار را در فاصله بین دو انقباض قلب نشان می دهد. البته باید به این نکته تاکید کرد که تنها با یک بار اندازه گیری فشارخون،

نمی توان به کسی برچسب این بیماری را زد. فشارخون را باید در چند نوبت و در موقعیت ها و زمان های مختلف اندازه گرفت.

| فشار سیستولیک | فشار دیاستولیک | |
|-----------------------|-----------------------|---------------------------|
| کمتر از ۱۲۰ | کمتر از ۸۰ | فشارخون طبیعی |
| ۱۲۰ تا ۱۳۹ | ۸۰ تا ۸۹ | در آستانه افزایش |
| ۱۴۰ تا ۱۵۹ | ۹۰ تا ۹۹ | افزایش فشار خون (مرحله ۱) |
| مساوی یا بیشتر از ۱۶۰ | مساوی یا بیشتر از ۱۰۰ | افزایش فشارخون (مرحله ۲) |

از کجا بفهمیم فشارخونمان بالا رفته است؟

متأسفانه این بیماری، هیچ علامت خاصی ندارد و این همان چیزی است که فشارخون را به یک قاتل خاموش و بی سر و صدا تبدیل می کند. تنها تعداد اندکی از مبتلایان ممکن است در همان مراحل اولیه بیماری دچار سردرد، خونریزی از بینی بدون علت مشخص، تنگی نفس و سرگیجه شوند. اما در بیشتر موارد، این علائم وقتی ایجاد می شوند که فشارخون حسابی بالا رفته و کار به جاهای باریک کشیده باشد.

از دست خودمان چه کاری بر می آید؟

تغذیه تان را اصلاح کنید: باید به یک برنامه غذایی هدفدار و مخصوص بیماران فشارخونی رو بیاورید. بهترین رویکرد غذایی برای شما مصرف میوه، سبزی، حبوبات و مواد غذایی سبوس دار و لبنیات کم چرب است. مصرف پتاسیم را هم باید بیشتر کنید. در مقابل مصرف نمک(همان سدیم) و مصرف چربی (مخصوصا چربی اشباع شده) را باید به حداقل برسانید.

وزن کم کنید: اگر اضافه وزن دارید حتما باید وزن کم کنید. حتی کاهش وزن به اندازه ۲ کیلوگرم هم اثر فوق العاده ای بر فشارخون تان خواهد داشت. ورزش هم یادتان نرود.

تنش زدایی کنید: بیش از اندازه کار نکنید. فکرها را منفی و مزاحم را دور بریزید. صبور و خوش بین باشید. خواب کافی را هم فراموش نکنید

و تا آنجا که می توانید استرس و اضطراب را از خود دور کنید. فشارخون خود را مرتبا اندازه گیری کنید: این کار باید طبق یک روال ثابت انجام بگیرد و این فایده را دارد که فشارخون اندازه گیری شده به اندازه واقعی بسیار نزدیک است و تحت استرس و خستگی افزایش نیافته است. بنابراین کمک می کند که به میزان اثربخشی دارو و عوارض احتمالی بیماری آگاهی پیدا کنید.

دور الکل و سیگار خط بکشید: مصرف الکل بر قلب اثر می گذارد و باعث افزایش فشارخون می شود. سیگار نیز با صدمه شدیدی که به دیواره شریان ها می زند، روند سفت شدن (تصلب) آنها را افزایش می دهد.

به طور مرتب نزد پزشک بروید: در درمان بیماری فشارخون یک تیم دو نفره وجود دارد که اعضای آن را شما و پزشک معالج انجام می دهید. پس تک روی نکنید و هرگز خودسرانه دارو نخورید.

داروهایتان را درست مصرف کنید: دارو را طبق دستور و راس ساعت مقرر مصرف کنید. اگر عوارض دارو یا هزینه های تامین آن آزاردهنده است اقدام به قطع خودسرانه یا تغییر دارو نکنید. این کار باید با نظر پزشک انجام بگیرد.

