



فشار خون بالا Hypertension

مرکز آموزشی درمانی هاجر (س)

واحد آموزش به بیمار

کد سند: PE/cv - BR - 008

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۱۲/۱۲

بازنگری: ۰۳ ویرایش: ۰۳

فشار خون: فشار خون یکی از شایعترین و قابل اصلاح ترین عامل خطر ابتلا به بیماری قلبی و سکته مغزی می باشد حدود یک سوم از افراد مبتلا به فشار خون از بیماری خود اطلاع ندارند به همین دلیل به فشار خون بالا قاتل خاموش نیز گفته می شود چرا که به خودی خود علامت ندارد در بیشتر موارد پر فشاری خون درمان قطعی ندارد اما قابل کنترل می باشد. بنابراین اندازه گیری مرتب فشار خون و آغاز درمان و همچنین پیشگیری از ابتلا به فشار خون بالا بسیار مهم می باشد. فشار خون در طی شبانه روز در اثر عواملی مانند: داروها، رژیم غذایی، استرس و یا... افزایش می یابد. فشار خون برحسب میلی متر جیوه اندازه گیری می شود در محاسبه فشار خون دو عدد در نظر گرفته می شود عدد بالایی یا فشار سیستولیک که در زمان انقباض عضله قلب می باشد و عدد پایینی یا فشار دیاستولیک فشار اندازه گیری شده بین ضربان قلب و زمان استراحت قلب می باشد، برای اندازه گیری فشار خون به مراکز بهداشتی، درمانگاه ها، مطب پزشک و بیمارستانها مراجعه نمایید. قبل از اندازه گیری فشار خون اقدامات زیر را انجام دهید تا مطمئن شوید که فشار خون شما به درستی اندازه گیری شده است * نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشار خون، چای و یا قهوه ننوشید و سیگار نکشید چون باعث افزایش فشار خون می گردد* لباس آستین کوتاه و یا لباسی که در ناحیه بازو ایجاد فشار نکند بپوشید * ۵ دقیقه قبل از اندازه گیری فشار خون آرام بنشینید و عجله نداشته باشید. * مthane را خالی کنید * برای اندازه گیری فشار خون بهتر است که دست هم سطح قلب باشد برای این کار دست خود را بر روی یک تکیه گاه و یا میز قرار دهید.

چه کسانی بیشتر در معرض خطر می باشند:

افراد که سابقه پر فشاری خون در خانواده آنها وجود دارد، افراد بالای ۳۵ سال، افراد چاق، افراد کم تحرک، افرادی که نمک زیادی مصرف می کنند، افراد مبتلا به دیابت یا بیماری قند خون، نقرس، بیماری کلیوی، زنان حامله و زنانی که قرص ضد بارداری مصرف می کنند و چاق هستند و یا در طول بارداریشان فشار خونسشان بالا بوده است.

تشخیص فشار خون: فشار خون براساس علائمی مانند سردرد و سرگیجه، گرگرفتگی، و اختلالات بینایی و شنوایی، تهوع و استفراغ، تپش قلب و تاری دید بروز می کند. که این علائم دلیل حتمی نمیباشد اما میتواند نشانه ای از پر فشاری خون باشد. و یا ممکن است بدون علامت باشد و با مراجعه به پزشک و اندازه گیری فشار خون متوجه شوید که فشار خونتان بالا می باشد

مقدار فشار خود را بدانید		
طبقه	فشارسیستول (عدد بالا)	فشاردیاستول (عدد پایین)
طبیعی	کمتر از ۱۲۰	کمتر از ۸۰
فشارخون افزایش یافته	۱۲۰ تا ۱۳۹	۸۰ تا ۸۹
پرفشاری خوناولیه	۱۳۰ تا ۱۳۹	۸۰ تا ۸۹
پرفشاری خون ثانویه	۱۴۰ به بالا	بیشتر از ۹۰

پر فشاری خون کنترل نشده منجر به: سکته مغزی، نارسایی قلبی یا سکته قلبی، نارسایی کلیوی، آسیب به عروق و آسیب چشم و بزرگی قلب می شود.

راهبرد های درمانی: تغییرات سالم در شیوه زندگی و مصرف داروها یا ترکیبی از هر دو مورد می تواند فشار خون را کاهش دهد در بسیاری از افراد کاهش وزن، ورزش کردن و محدود کردن مصرف نمک و پیروی از یک تغذیه سالم می تواند اثرات مفیدی داشته باشد.

پیشگیری: پیشگیری از ابتلا به فشار خون بالا و همچنین کاهش فشار خون باعث افزایش سلامت قلبی و عروقی، کاهش ایجاد احتمال سکته مغزی و بیماری کلیوی و ایجاد سلامتی می شود. می توانید با تغییرات سالم در شیوه زندگی فشار خونتان را کاهش دهید برخی از این اقدامات عبارتند از: پیروی از یک رژیم غذایی حاوی مقادیر کم نمک و چربی، کاهش وزن در صورت داشتن اضافه وزن، ورزش منظم

عدم مصرف الکل و مواد مخدر، ترک سیگار، آموزش کنترل استرس، عدم مصرف خودسرانه مسکن ها

رژیم غذایی: در این بیماری به استفاده سرشار از میوه و سبزیجات تازه و محصولات لبنی کم چرب، مصرف مرغ و ماهی و محدودیت مصرف گوشت و شیرینی جات تاکید می گردد و رژیمی که حاوی مقادیر کم نمک و چربی باشد. باید به تدریج و با توجه به نکات زیر مصرف نمک خود را کاهش دهید نمکدان را از سفره حذف کنید به عنوان جایگزین میتوانید از ادویه های گیاهی آب لیمو، لیمو، سرکه و گیاهان خشک و طعم دهنده های بدون نمک استفاده کنید. اکثر غذاهای فرآوری شده و آماده طبخ حاوی مقادیر بالایی از نمک می باشند از مصرف مواد غذایی منجمد آماده و کنسروها، فست فودها پرهیز نمایید. به جا سبزی های کنسرو شده از سبزی های تازه استفاده کنید. از مرغ، ماهی و گوشت قرمز تازه به جای انواع دودی و کنسرو شده و فرآوری شده (سوسیس، ژامبون) استفاده کنید. از مصرف غذاهای نمک سود (همبرگر و ژامبون) یا غذاهای شور (خیار شور، زیتون شور و ...) و چاشنی های حاوی نمک (مانند سس سالاد و خردل و سس کباب، سس گوجه فرنگی یا سس کچاپ) خودداری کنید.

برخی از داروها از جمله مسکن ها، قرص هایی پیشگیری از بارداری، برخی از داروهای شیمیایی و گیاهی مانند (زنجبیل، شیرین بیان و...) می توانند باعث افزایش فشار خون گردند.

داروهای ضد فشار خون: بسیار از افراد مبتلا به فشار خون

جهت حفظ فشار خون در سطح سالم باید از یک یا چند داروی فشار خون استفاده کنند. این دارو ها که داروهای ضد فشار خون نامیده می شوند بسیار موثر می باشند و عامل مهمی جهت کاهش سکنه مغزی و بیماری ها قلبی و بیماریهای مرتبط با فشار خون می باشند. مهمترین مسئله این است که پس از شروع مصرف دارو های ضد فشار خون هیچ گاه بدون مشورت با پزشک داروهای خود را قطع نکنید و یا آنها را عوض نکنید حتی اگر دارو موثر بوده و فشار

تاثیر دارو باید آن را ادامه داد و مراجعه منظم به پزشک داشته باشید داروهای فشار خون را باید در ساعت مقرر و به صورت منظم مصرف کنید تا بهترین تاثیر را داشته باشد.

خود مراقبتی: اگر شما تحت درمان فشار خون بالا و یا پیش فشار خون می باشید میتوانید از راههایی مختلفی سلامتی خود را کنترل نمایید

دلسوز خود باشید: از درمان (شیوه سالم زندگی و مصرف منظم داروها) پیروی کنید تا بهترین نتیجه را بگیرید. از میزان فشار خون خود آگاهی داشته باشید و آن را به طور مرتب اندازه گیری نمایید. مرتباً به پزشک خود مراجعه نمایید تا وی بتواند درمان شما را کنترل نموده و در صورت نیاز آنرا تصحیح نماید. از تهیه داروها بدون دستور و مراجعه به پزشک خودداری کنید. از درست بودن فشار سنج خود اطمینان حاصل کنید و توصیه می شود هر بار که در منزل فشار خون خود را اندازه گیری می کنید آن را در دفتر چه ای یادداشت کنید و در ملاقات بعدی با پزشک دفترچه را همراه خود ببرید. به یاد داشته باشید فشار خون در با دستها هم متفاوت باشد معمولاً دست راست ۱۰ تا ۱۵ میلی متر جیوه بالاتر می باشد بنابراین فشار خون از دستی که فشار بالاتری دارد اندازه گیری و ثبت شود، اگر هر گونه مشکلی پیدا کرده اید که فکر میکنید به دنبال مصرف دارو ها می باشد با پزشک خود در مورد آن صحبت کنید. به صورت دوره ای بینایی خود را توسط متخصص چشم پزشک مورد ارزیابی قرار دهید. و به متخصص تغذیه جهت کنترل وزن مراجعه کنید. حتی اگر احساس سلامت می کنید پیش از تمام شدن داروها نسبت به تهیه مجدد و مراجعه به پزشک اقدام نمایید. از مصرف خودسرانه داروها بپرهیزید، در صورتی که سیگار می کشید جهت ترک سیگار اقدام نمایید. بیمار و مراقب وی باید آگاه باشند که داروهای ضد فشار خون می توانند باعث کاهش فشار خون گردند که در تغییر وضعیت از دراز کش و یا نشسته به حالت ایستاده به وجود می آید. همچنین توصیه می شود در بیماران سالمند از ابزارهای حمایتی استفاده شود.

قبل از برخاستن از تخت ابتدا کمی لبه تخت بنشینید و پاهای خود را آویزان کنید و در صورت عدم مشکل از جای خود برخیزید. مانند عصا، واکر و یا نرده های کمکی استفاده شود. با پزشک خود در مورد نام و مقدار داروی خود و همچنین نحوه مصرف آن صحبت کنید همواره لیستی از نام و مقدار داروهای مصرفی خود را در جیب یا کیف خود داشته باشید. افزایش میزان فعالیت جسمی و انجام ورزش منظم مانند ۳۰ دقیقه پیاده روی در روز می تواند اثرات مثبتی در فشار خون شما داشته باشد.

در مورد **علائم سکنه مغزی** آگاه باشید: سردرد، کاهش هوشیاری، ضعف بی حسی، دشواری و ناتوانی در صحبت کردن، ضعف یک نیمه از بدن اگر دچار هر یک از علائم شدید بلافاصله با ۱۱۵ تماس بگیرید یا سریعاً به اورژانس جهت دریافت درمان مراجعه نمایید.

در صورت بروز علائمی از قبیل سردرد، خونریزی از بینی، تپش قلب و کم حوصلگی، سرگیجه به ویژه در تغییر حالت از نشسته به ایستاده و حالت بلعکس، درد قفسه سینه و تاری دید سریعاً به پزشک معالج و یا اورژانس بیمارستان مراجعه نمایید.