هیپرتانسیون (فشار خون بالا)

هیپرتانسیون یا فشار خون بالا، فشار خون بالاتر از ۱۳۰ بر روی ۸۰ میلی متر جیوه یا بیشتر در منزل یا بیش از ۱۴۰ بر روی ۹۰ میلی متر جیوه در مطب است. (بعد از دو یا چند بار اندازه گیری فشار خون در دو یا چند ویزیت).

هیپرتانسیون به این معنا است که فشار در شریان ها از حد طبیعی بالاتر است، در خواندن فشار خون دو جزء وجود دارد : عدد اول، فشار سیستولیک و عدد دوم، فشار دیاستولیک است. فشار خون، نیرویی است که عضلات قلب برای پمپ کردن در برابر عروق خونی اعمال می کنند. فشار خون طبیعی کمتر از ۱۲۰ بر روی ۸۰ می باشد. فشار خون اولیه یا اساسی شایع ترین شکل فشار خون بوده و ۹۰ درصد موارد را شامل می شود. علت آن ناشناخته بوده ولی عوامل خطر مشخصی برای کمک به بروز هایپرتانسیون شناخته شده‌اند .

فشارخون ثانویه: افزایشی فشار خون به دنبال برخی از بیماری های زمینه ای از قبیل بیماری کلیوی، بیماری های مربوط به غدد و یا اختلالات سیستم عصبی مرکزی می باشد.

روش صحیح گرفتن فشارخون در منزل:

- ۳۰ دقیقه قبل از فشارگرفتن از خوردن چایی و قهوه، فعالیت سنگین فیزیکی و از مصرف سیگار پرهیز کنید.
- در صورت نیاز مثانه خود را تخلیه کنید.
- ۵ دقیقه قبل از فشار گرفتن روی صندلی نشسته و به پشتی صندلی تکیه دهید، کف پاها روی زمین باشد و پاهای خود را روی هم نیندازید.
- از صحبت کردن، تماشای تلویزیون و کار با گوشی در حین فشارگرفتن پرهیز کنید.

علائم و شکایات

- ممکن است بدون علامت باشد که به همین دلیل به آن قاتل خاموش می گویند و یا در موارد شدید دارای علائم زیر باشد:
- سر گیجه و تاری دید
- خستگی
- تپش قلب یا درد قفسه سینه
- سردرد کوبنده
- خونریزی از بینی (خون دماغ)

عوارض خطرناک (در صورت بروز این علائم سریعا به پزشک مراجعه کنید):

سکته مغزی ، سکته قلبی، نارسایی کلیه و پاره شدن عروق چشم

تست های تشخیصی

- اندازه گیری فشار خون به صورت متوالی در منزل یا مطب
- تست های خونی: پتاسیم، نیتروژن اوره خون و کراتینین برای ارزیابی عملکرد کلیوی
- تست های ادراری برای ارزیابی عملکرد کلیه برای فشار خون بالا
- نوار قلب و گرافی قفسه سینه جهت اندازه گیری عملکرد قلب
- تست‌های تیروئیدی



مراقبت در منزل:

- در صورت بروز علائم حمله گذرای مغزی شامل: گیجی و سخن گفتن به صورت نا مفهوم و یا علائم حمله مغزی: شلی یک طرفه بدن یا صورت باید سریعاً به مراکز درمانی مراجعه نمایید.
- علائم و شکایاتی را که باید با پزشک و پرستار اطلاع دهید شامل:
  - سرگیجه، سر درد
  - تپش قلب، درد قفسه سینه
  - خستگی
  - خونریزی از بینی
- به منظور ثبت فشار خون، دو نوبت صبح قبل از صرف صبحانه و مصرف قرص فشارخون و ۲ نوبت شب قبل از خواب فشارخون خود را اندازه‌گیری کنید و به هرگونه تغییر در رژیم غذایی و فعالیت ها توجه کنید چرا که ممکن است باعث تغییر در فشار خون شود و نیز فشار خون بالا را به پزشک و یا پرستار گزارش نمایید.
- از رژیم غذایی کم نمک همراه با چربی اشباع کم و کم کالری برای کاهش وزن تبعیت نمایید.
- رژیم غذاییتان باید سرشار از میوه ها، سبزیجات برگ سبز، همه غلات و سبزی خوردن و محصولات لبنی کم چرب باشد.
- نمک موجب احتباس مایع شده که فشار عروق خونی را افزایش می دهد. از مصرف غذاها با سدیم بالا (برای مثال غذاهای کنسرو شده، غذاهای آماده) پرهیز کرده و برچسب های مواد غذایی را از نظر محتوای سدیم آن ها بخوانید و در هنگام پختن غذا ها و یا سر میز نمک به غذا اضافه نکنید. میزان سدیم غذا تا حد ۲۳۰۰ میلی گرم در روز یا به طور ایده آل حداکثر به ۱۵۰۰ میلی گرم کاهش یابد.

- از غذاهای با چربی اشباع فراوان از قبیل کره، خامه، غذاهای با چربی حیوانی بالا (مانند گوشت قرمز، ژامبون، دل و جگر و کله پاچه) پرهیز نمایید.
- از مصرف الکل به دلیل بالابردن فشار خون اجتناب نمایید.
- میزان مصرف کافئین به زیر ۳۰۰ میلی گرم در روز کاهش یابد. (در افراد با فشارخون بالای کنترل شده از مصرف بیش از یک فنجان در روز پرهیز نمایند.)
- برای کمک به برنامه ریزی رژیم غذایی مناسب به متخصص تغذیه مراجعه نمایید.
- از همه فراورده های تنباکو (تنباکو، سیگار و ...) پرهیز نمایید. نیکوتین ضربان قلب و انقباض عروق خونی را افزایش داده که می تواند باعث بالا رفتن فشار خون شود.
- در صورتی که وزنتان زیاد است، وزن خود را کم نمایید. کاهش وزن بین ۴,۵ تا ۹ کیلوگرم می تواند باعث کاهش فشار خون شود.
- داروهایتان را به موقع مصرف نمایید.
- در صورت بروز عوارض جانبی یا حتی طبیعی شدن فشارخون، بدون اطلاع پزشک مصرف داروها را قطع نکنید
- ورزش هوازی با شدت متوسط مثل پیاده روی تند و دوچرخه سواری به مدت حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته و ورزش مقاومتی حداقل ۲ روز در هفته برای پیشگیری و یا درمان فشارخون بالا توصیه می شود.



- به صورت منظم ورزش نمایید. ورزش کردن به صورت منظم تشکیل کار قلب، کاهش استرس، تقویت عضلات قلبی، کمک به کاهش و کنترل وزن و کاهش سطح کلسترول می‌شود. بعد از ورزش هوازی فشار خون سیستولیک می‌تواند به اندازه ۲۵ درصد کاهش یابد و یک برنامه منظم و همیشگی ورزش هوازی می تواند به طور دائم فشار دیاستولیک در حالت استراحت را کاهش دهد.
- خارج شدن از تخت و تغییر وضعیت از حالت نشسته به ایستاده را به آهستگی انجام دهید .
- بعضی داروها ممکن است در بیماران مذکر باعث اختلال جنسی شوند، بنابراین در صورت بروز حتما این مشکلات را به پزشک گزارش کنید.
- جهت کم کردن اضطراب یوگا و موسیقی درمانی توصیه می شود.
- داروهای تجویز شده را طبق دستور پزشک مصرف نمایید.
- در زمان تعیین شده حتما به پزشک مراجعه کنید.
- از یک دستبند شناسایی جهت موارد اورژانسی استفاده نمایید.
- استفاده از نمک های حاوی پتاسیم برای پیشگیری یا درمان فشارخون بالا توصیه می شود.



در صورت داشتن سوال در منزل، از ساعت ۱۴-۸ با شماره تلفن همراه پرستار پیگیر ۰۹۹۶۰۶۹۶۸۵۲ تماس بگیرید.

(همه روزه به غیر از ایام تعطیل)

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

مرکز درمانی بیمارستان رحیمیان

فشارخون بالا



واحد آموزش سلامت

تحت نظارت جناب آقای دکتر نادری

خرداد ماه سال ۱۴۰۵