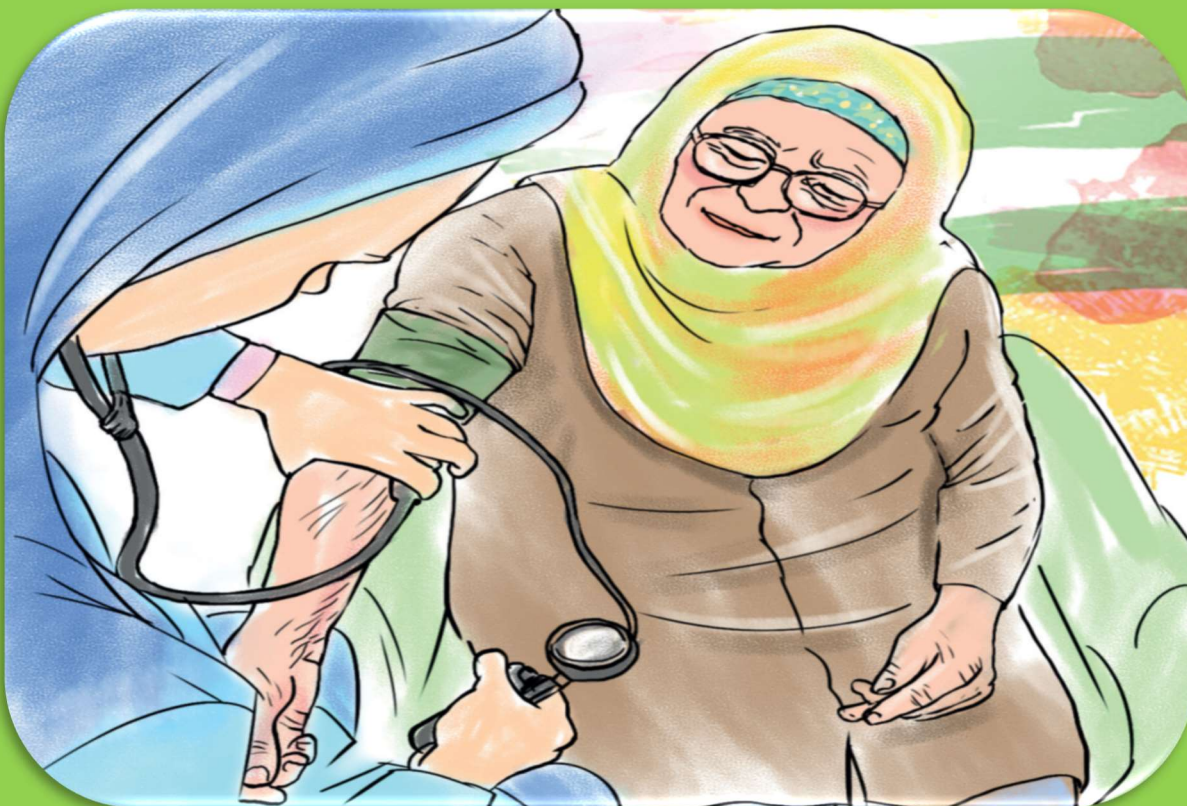


کتابچه راهنمای پیشگیری و کنترل فشارخون بالا



تهیه و تنظیم:

محدثه یوسف پور کارشناس پرستاری

زیر نظر خانم دکتر حورا حسین زردوز

واحد پرستار پیگیر

سایت بیمارستان-لینک آموزش- پرستار پیگیر

Motamedihos.semums.ac.ir

شماره تماس 09961411249

بیماری فشارخون بالا بی سروصدا پیشرفت می کند و عوارض خود را ایجاد میکند. بیش از 50 درصد افراد بزرگسال بدون اینکه خود بدانند دچار فشار خون بالا هستند. فشار خون بالا علائم اختصاصی ندارد به همین دلیل بیماری فشاری خون بالا را قاتل بی صدا نام گذاشتند.

مشکلاتی که به دنبال این بیماری بوجود می آید متنوع است و مهم ترین آنها عبارتند از سکته قلبی، سکته مغزی، نارسایی قلبی، نارسایی کلیوی، آنوریسم (اتساع عروقی) و تخریب شبکه چشم.

از سویی دیگر اگر فشارخون بالا به موقع به تشخیص و درمان برسد، کاملاً قابل کنترل و مدیریت خواهد بود.

فشارخون طبیعی چیست؟

برای اینکه خون در سرخرگها جریان پیدا کند و موادغذایی را به اعضای مختلف بدن برساند، نیاز به نیرویی دارد که خون را به گردش درآورد. این نیرو، فشارخون نامیده میشود. انقباض و انبساط عضلات قلب و سرخرگها این نیرو را ایجاد میکند. فشارخون یعنی فشاری که از طرف خون به دیواره داخلی رگهای بدن وارد میشود. اگر دیواره سرخرگها به دلیل رسوب چربی توانایی انقباض و انبساط خود را از دست بدهند، فشارخون افزایش می یابد. وقتی می گوئیم کسی فشارخون بالا دارد یا به بیماری فشارخون بالا مبتلاست، منظور این است که شخص مزبور دچار افزایش فشارخون سرخرگی شده است. در این وضعیت، قلب نیز باید با شدت و قدرت بیشتری فعالیت کند.

از نظر علمی عبارت پرفشاری خون یا فشار خون بالا مناسبتر از فشار خون است. به دلیل اینکه همه انسانها باید فشارخون عادی را داشته باشند تا خون بتواند در رگها گردش عادی خود را انجام دهد.

علت قطعی افزایش فشارخون در ۹۵ - ۹۰ درصد موارد مشخص نیست. به بیماری فشارخونی که در این موارد که نمی توان دلیل اصلی بیماری را پیدا کرد، **فشارخون بالایی اولیه** می گویند. احتمال ایجاد فشارخون بالایی اولیه در سنین بالا بیشتر است.

اما علت 5 تا 10 درصد فشارخونها معلوم است؛ در این موارد معمولاً مشکل از یک بیماری زمینه ای (مثل بیماریهای کلیوی، تومورهای غده فوق کلیوی، بیماریهای مادرزادی قلب) شروع می شود. نام این نوع فشار خون، **فشارخون بالایی ثانویه** است؛ بیماری ای که به طور ناگهانی ظاهر میشود و شدتش هم معمولاً بیشتر از نوع اولیه است.

علائم فشارخون بالا

برخی از علامت های فشارخون بالا عبارتند از: تاری دید، سردرد ناحیه پشت سر، سرگیجه، خون دماغ، تنگی نفس شبانه یا هنگام فعالیت، تپش قلب، درد قفسه سینه، نامنظمی ضربان قلب، خستگی زودرس.



چطور متوجه بالا رفتن فشارخون خود شویم؟

متأسفانه این بیماری، برای مدت های طولانی ممکن است هیچ علامت خاصی نداشته باشد. این همان چیزی است که فشارخون بالا را به یک قاتل آرام و بی سروصدا تبدیل میکند. تنها تعداد اندکی از مبتلایان ممکن است در همان مراحل اولیه بیماری دچار سردردهای گنگ، سرگیجه یا خون دماغ شوند. اما در بیشتر موارد، این علائم وقتی ایجاد می شوند که فشارخون افزایش زیادی پیدا کرده و برخی عوارض را هم ایجاد کرده است.

برای اندازه گیری فشارخون باید آن را چند بار و در چند روز اندازه گرفت، اگر فشارخون یک فرد به طور دائمی بالاتر از حد طبیعی باشد، اصطلاحاً می گویند او به فشارخون بالا یا پرفشاری خون مبتلا شده است.

عوامل خطر برای فشارخون بالا کدامند؟

سن: هرچه سن بالا تر رود خطر فشارخون بالا بیشتر است. در سنین میانسالی فشارخون بالا در آقایان شایعتر است. فشارخون بالا در خانم ها بعد از یائسگی بیشتر است.

نژاد: این بیماری در سیاه پوست ها شایع تر است و معمولا در سن پایین تری هم بروز میکند و عوارضش هم بیشتر و شدیدتر است.

سابقه خانوادگی: احتمال بروز آن برای فرزندان والدینی که بیماری فشار خون بالا دارند، بیشتر است.

چاقی یا اضافه وزن: افزایش وزن به دلیل ایجاد مقاومت در ورود انسولین حامل گلوکز به سلول و افزایش گلوکز خون، سبب افزایش فشارخون می شود. هم چنین به علت وقفه تنفسی و افزایش باز جذب سدیم از کلیه ها، سبب افزایش فشارخون می شود.

کم تحرکی: فردی که فعالیت بدنی کافی ندارد، احتمال اضافه وزن و چاقی در وی بسیار بیشتر است. کم تحرکی موجب تشدید سفتی و سختی جدار رگ ها و افزایش فشارخون می شود.

سیگار/تنباکو: سیگار نه تنها فشار خون را سریع (و بطور موقت) بالا می برد، بلکه مواد شیمیایی آن به شدت به لایه داخلی دیواره عروق شریانی آسیب می رساند. این کار موجب سفتی و سختی جدار شریان ها شده و فشار خون را بالا می برد.

مصرف زیاد نمک: خوردن غذا های شور و مواد غذایی حاوی سدیم زیاد (گوشت قرمز) موجب نگه داشتن مایعات در بدن می شود و با افزایش حجم خون فشار خون بالا می رود.

کمبود پتاسیم در غذاهای روزانه: پتاسیم موجب ایجاد تعادل میزان سدیم در سلولهای بدن می شود. اگر در غذای روزانه پتاسیم کافی نباشد و یا بدن ذخیره پتاسیمی نداشته باشد، سدیم در خون تجمع پیدا می کند.

مصرف الکل: مصرف الکل به علت ایجاد سفتی و سختی جدار عروق، موجب بالا رفتن فشار خون می شود.

استرس : استرس های شدید موجب بالا رفتن فشار خون می شوند، اگرچه این افزایش فشار خون گذرا است، اما اگر استرس ادامه یابد، می تواند در دراز مدت فشارخون را بالا ببرد. بعضی با خوردن بیشتر، مصرف سیگار یا مصرف الکل سعی می کنند بر استرس غلبه کنند که این کارها فشارخون را بیشتر افزایش داده و اوضاع را وخیم تر می کنند.

1

عوامل دیگر : کلسترول بالا، بیماری دیابت، بعضی بیمار یهای کلیوی، حاملگی و وقفه تنفسی حین خواب از عواملی هستند که می توانند احتمال بروز فشارخون بالا را بیشتر کنند.

مهم ترین عوارض فشارخون بالا

اگر فشار وارد بر دیواره داخلی سرخرگ ها زیاد شود، شریان ها دچار آسیب می شوند و به دنبال آن، عضو مربوطه آسیب می بینند. فشارخون عوارض زیاد و متفاوتی ایجاد می کند. براساس اینکه عروق کدام عضو بدن بیشتر از فشارخون بالا آسیب ببینند، عوارض همان عضو در بیمار بیشتر دیده می شود:

عوارض مغزی: آسیب مغزی ناشی از افزایش ناگهانی و شدید فشار خون، احساس گیجی و کاهش سطح هوشیاری، سردرد و تشنج. درگیری رگ های مغز در اثر افزایش فشارخون نیز می توانند باعث بروز سکته مغزی شود. فشارخون بالا می تواند سوخت و ساز بدن را دچار مشکل کند و بر فرایندهای تفکر، حافظه و یادگیری هم تاثیر بگذارد. اختلال شناختی و زوال عقل نیز بین بیماران مبتلا به فشارخون بالا بیشتر از سایرین است.

عوارض چشمی : تاری دید. ضخامت، باریکی و تغییرات در عروق ته چشم هم باعث کاهش یا فقدان بینایی می شود.

عوارض قلبی : سکته قلبی، آسیب قلبی ناشی از افزایش تدریجی و مداوم فشار خون بالا و نارسایی قلبی. افزایش فشار وارد بر دیواره سرخرگ ها باعث سفت و سخت شدن دیواره آنها می شود و این، همان چیزی است که در زبان عامیانه به آن تصلب شرایین می گویند. تصلب شرایین به مرور زمینه ساز حمله قلبی و دیگر مشکلات عروقی خواهد بود. همچنین ممکن است با افزایش فشارخون دیواره رگ ضعیف شود و در همان قسمت برآمده شود. به این حالت، آنوریسم می گویند. نارسایی قلبی نیز یکی دیگر

از عوارض بلندمدت افزایش فشارخون است. وقتی عضله قلب مجبور باشد عمل تلمبه کردن خون را در برابر سرخرگ هایی با دیواره ضخیم تر و فشار بالاتری انجام بدهد، به تدریج ضخیم می شود و در درازمدت توانایی تلمبه کردن خون را از دست داده و دچار نارسایی می شود.

افزایش قند خون: در افراد مبتلا به فشارخون بالا احتمال بروز دیابت بیشتر است.

عوارض کلیوی: آسیب کلیوی ناشی از افزایش تدریجی و مداوم فشار خون و نارسایی مزمن کلیه. ضعیف و باریک شدن عروق کلیوی، نارسایی کلیوی را در پی خواهد داشت.

برای پیشگیری و کنترل فشاری خون بالا چه اقداماتی موثر است؟

مهمترین کاری که می تواند در پیشگیری و کنترل فشارخون بالا تاثیر گذار باشد، تغییر شیوه زندگی است. چه فشار خون طبیعی داشته باشید ، چه فشار خون شما بالا باشد ، چه تحت درمان دارویی باشید یا خیر در هر حال باید با تغییر شیوه زندگی نگذاری ارزشمند ترین سرمایه زندگی شما که سلامتی است، آسیب ببیند.

اقدامات زیر مواردی هستند که شما می توانید به عنوان تغییر شیوه زندگی انجام دهید.

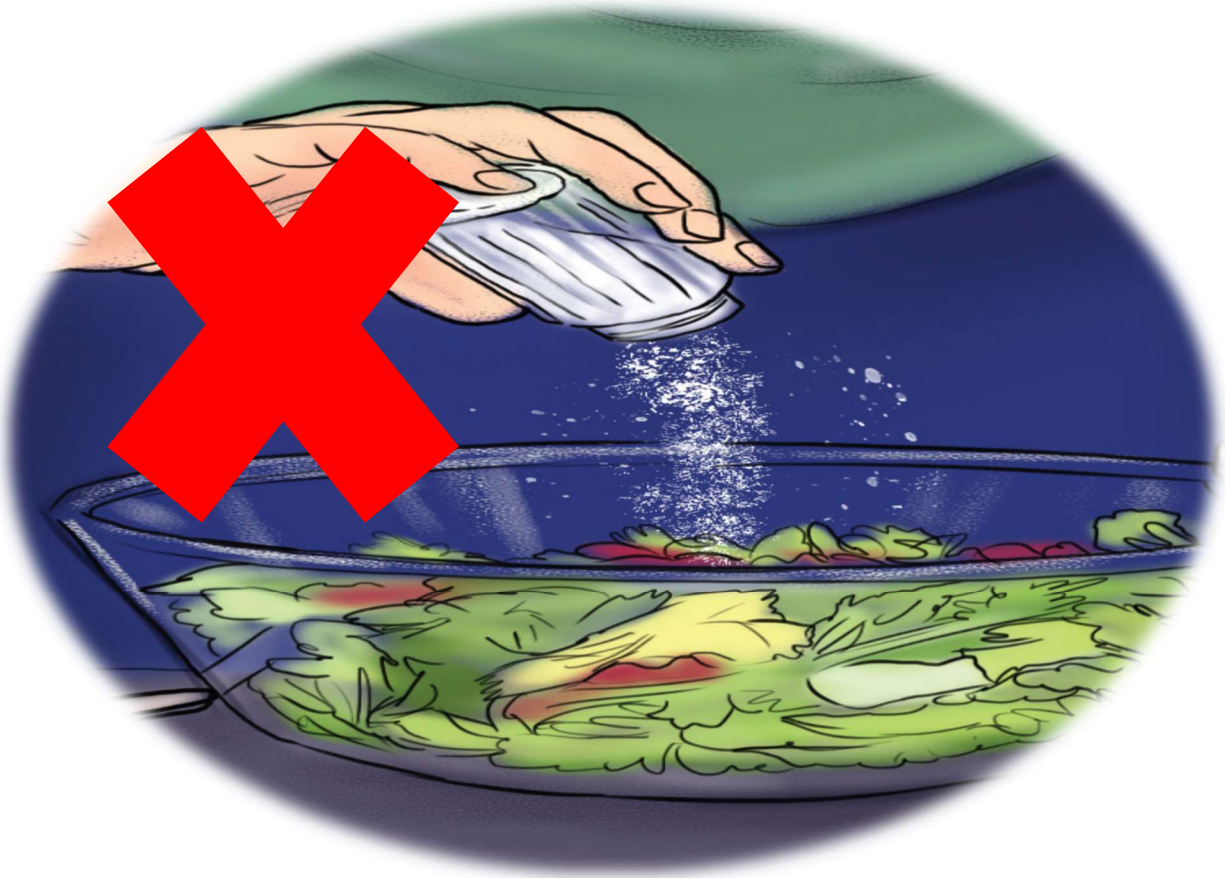
1- غذای سالم بخورید

تلاش کنید در سبد غذایی خود مواردی را که در جلوگیری از فشارخون بالا موثرند بگنجانید. این غذا ها شامل میوه ها، سبزیجات، حبوبات و غلات (که همه دارای فیبر غذایی بالا هستند) و هم چنین غذاهای کم چرب هستند. سعی کنید از مواد غذائی دارای پتاسیم بالا استفاده کنید (مانند کشمش، زرد آلو، آرد سویا و سبوس گندم ، گوجه فرنگی، موز، طالبی و پرتقال). از مصرف غذاهای حاوی چربی های اشباع شده (مانند کره ، روغن های جامد، دنبه، چربی های حیوانی) پرهیز کنید. لبنیات از نوع کم چرب استفاده شود.



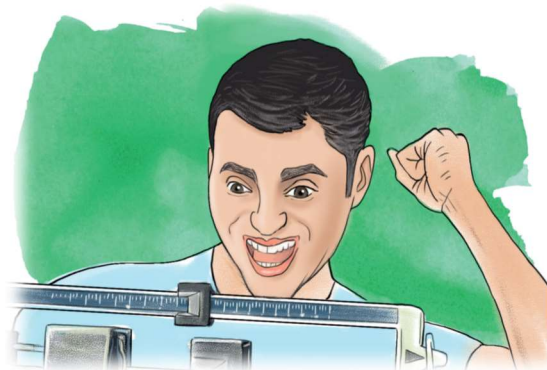
2- نمک را در غذای خود کم کنید.

از خوردن غذاهای کنسروی بپرهیزید. نمکدان را از سفره غذا حذف کنید. از غذاهائی آماده (فست فود) و فرآوری شده، کمتر استفاده کنید. از خوردن ترشیجات که نمک به آن افزوده شده اجتناب کنید. سعی کنید در طبخ روزانه نمک را کم کنید. میزان نمک مورد نیاز روزانه برای افراد سالم کمتر از 5 گرم (یک قاشق چایخوری) و برای افراد بالای 50 سال و افراد بیمار کمتر از 3 گرم است. باید توجه کرد در بسیاری از مواد غذایی سدیم پنهان وجود دارد. پس باید به برچسب های هر گونه مواد غذایی کارخانه ای یا بسته بندی یا کنسروی، توجه کرد.



3- وزن خود را در حدود وزن طبیعی نگهدارید.

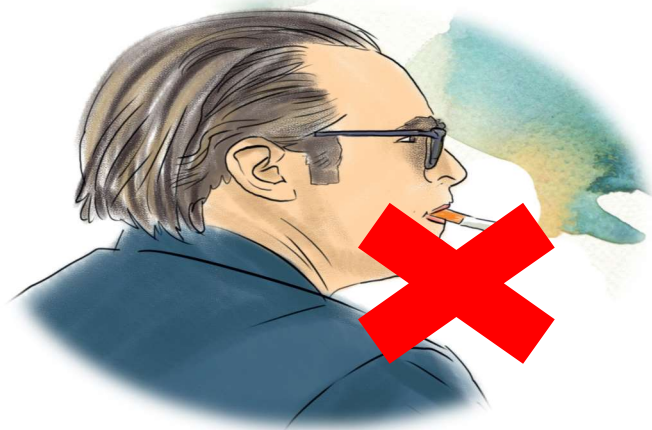
اگر اضافه وزن دارید، حتی اگر حدود 2 کیلو گرم وزن کم کنید، در کاهش فشار خون موثر است.



4- فعالیت بدنی خود را افزایش دهید.

فعالیت بدنی منظم می تواند فشار خون شما را پائین بیاورد و وزن شما را تحت کنترل در آورد. انجام حداقل 30 دقیقه فعالیت بدنی منظم و با شدت متوسط (طوری که باعث عرق کردن و افزایش ضربان قلب و تنفس شود ولی در حدی که بتوانید صحبت کنید) را جزء برنامه روزانه خود قرار دهید. در صورتی که فشارخون شما کنترل شده نیست و یا بیش از 180/110 میلی متر جیوه است، یا عارضه ناشی از فشارخون بالا دارید، برای انجام ورزش و فعالیت با پزشک خود مشورت کنید. از فعالیت هایی که همراه با زور زدن زیاد همراه هستند اجتناب کنید





5- سیگار را کنار بگذارید.

باور داشته باشید که سیگار سلامتی شما را به شدت تهدید می کند. شما فقط به خودتان تعلق ندارید بلکه عضوی از یک خانواده هستید. در حالیکه می دانید سیگار برای سلامتی مضر است، پس باید در کنار خانواده بودن را به مصرف سیگار ترجیح دهید. بنابراین سعی کنید به توصیه های کارکنان بهداشتی درمانی و پزشکان برای ترک سیگار توجه کنید و آن را بکار بندید یا به مراکز ترک دخانیات مراجعه کنید.

تنباکو سبب می شود که سرعت ساخته شدن پلاک در دیواره سرخرگ ها افزایش پیدا کند و بیمار فشارخون بالا با عوارض قلبی عروقی بیماری روبرو شود.

6- ترک مصرف الکل :

حتی در افرادی که فشارخون بالا ندارند، خوردن الکل می تواند سبب افزایش فشارخون شود. پس لازم است که افراد با فشار خون بالا از نوشیدن الکل پرهیز کنند.

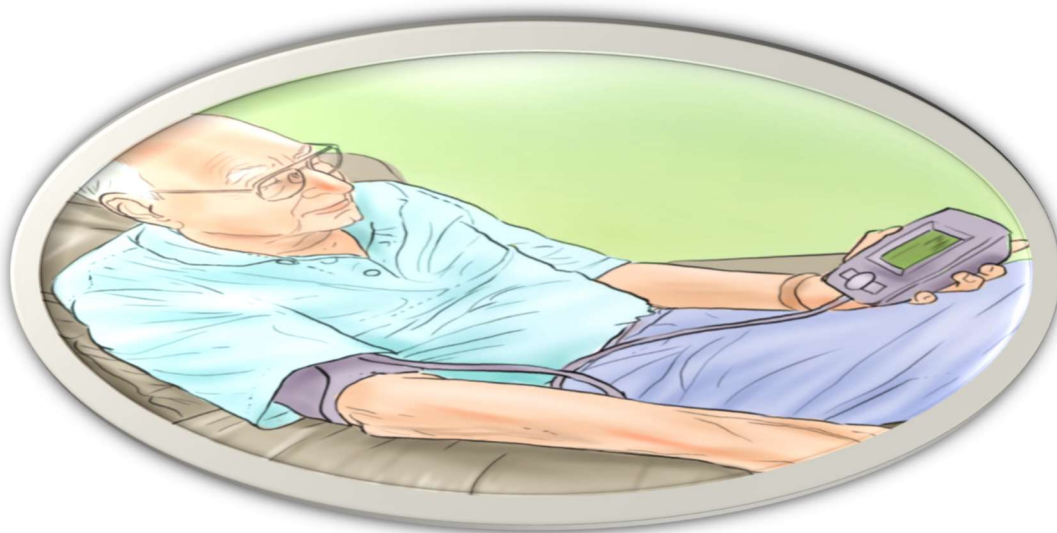
7- استرس را مدیریت کنید.

تا جایی که می توانید استرس خود را کاهش دهید و زندگی خود را مدیریت کنید. روشهایی مانند آرام سازی یا مراقبه (ریلکسیشن)، تنفس های عمیق و خواب کافی و فعالیت بدنی منظم می توانند بسیار تاثیر گذار باشند.

8- فشار خون خود را به طور دوره ای کنترل کنید.

در سن میانسالی اگر فشار خون بالا ندارید، هر 2 سال یکبار فشارخونتان را اندازه گیری کنید. از 40 سالگی هر سال و در صورتی که در مرز فشارخون بالا (پیش فشارخون بالا) هستید، ضمن این که مواظب رعایت رژیم غذایی و فعالیت بدنی خود هستید، در هر ویزیت پزشک و حداکثر سالانه فشارخون خود را کنترل کنید.

هنگام کنترل فشار خون حتما از 15 الی 30 دقیقه قبل تحرک و فعالیت نداشته باشید و در حالت استراحت و ریلکس باشید.



در افراد مبتلا به فشارخون بالا، احتمال ابتلاء به دیابت بیشتر است.

بنابراین توصیه می شود در این افراد قند خون بطور دوره ای و

منظم اندازه گیری و کنترل گردد.

توجه

بیمار مبتلا به فشارخون بالا، چه اقداماتی باید انجام دهد؟

فشار خون بالا وضعیتی نیست که بیمار مدتی دارو بخورد و بعد به خاطر طبیعی بودن فشارخون، دارو را قطع کند و درمان را کنار بگذارد. باید فشار خون را برای بقیه زندگی تحت کنترل در آورد. پس به بیمار مبتلا به فشارخون بالا، موارد زیر را توصیه می‌کنیم:

1- دارو ها را به خاطر عوارض احتمالی و یا به بهانه اینکه قرص ها تمام شده قطع نکنید و مرتب طبق دستور پزشک به مصرف دارو ادامه دهید.

2- بطور منظم به پزشک خود مراجعه کنید . تنها خوردن قرص نیست که فشار شما را تنظیم می‌کند. بلکه رعایت رژیم غذایی، کاهش وزن و فعالیت بدنی منظم به همان اندازه مهم است.

3- استرس را مدیریت کنید، به کار و مشغله زیادی نه بگوئید. افکار منفی را از خود دور کنید. ارتباط اجتماعی و خانوادگی خود را تقویت کنید، صبور و امیدوار باشید .

4- تغییر شیوه زندگی مشکل است. مخصوصا زمانی که می‌بینید مدت ها رژیم غذایی را رعایت کردید، ولی تغییری در هدف شما مشاهده نشده است. شکیبائی خود را از دست ندهید و به رژیم غذایی خود پایبند باشید. باید بدانید مشکل شما در یک شب بوجود نیامده است، پس باید برای مشاهده آثار مثبت تغییر شیوه زندگی، حوصله به خرج دهید..

5- وقتی به پزشک مراجعه می‌کنید چون وقت ملاقات محدود است، بهتر است از قبل برای طرح سوالات خود آماده باشید. در این خصوص به موارد زیر توجه کنید:

- ❖ هر سوالی را که در ذهن دارید و می‌خواهید بپرسید از قبل یادداشت کنید.
- ❖ بندرت فشار خون بالا همراه با علامت است. اما چون فشار خون بالا یک عامل خطر برای قلب است. هر علامتی که برایتان غیر طبیعی بود مانند درد قفسه سینه، سردرد در ناحیه پس سر، خون دماغ یا تنگی نفس به پزشک مراجعه کنید.
- ❖ در مورد سابقه خانوادگی فشار خون بالا، چربی خون بالا، سکنه مغزی یا دیابت در افراد خانواده اطلاع کسب کنید .

- ❖ نام دارو های خود را (چه داروهای کاهنده فشارخون و یا داروهای غیر قلبی) یادداشت و یا داروهایی که مصرف می کنید را به همراه داشته باشید تا پزشک از درمان های قبلی شما مطلع باشد.
- ❖ در صورت امکان کسی که با شما زندگی می کند و اطلاعاتی از مشکلات شما دارد را همراه خود داشته باشید. تا نکاتی که باید به پزشک بگویید یادآوری کند یا مطالبی که پزشک گفته است را به خاطر بسپارد.
- ❖ اگر در انجام تغییرات شیوه زندگی مشکلی دارید، از پزشک کمک بگیرید و سعی کنید چیزی را از پزشک پنهان نکنید.
- ❖ داروهایی مانند والسارتان، لوزارتان، کاپتوپریل و انالاپریل در خانم های باردار و خانم هایی که قصد بارداری دارند، نباید مصرف شود.
- ❖ در صورتی که احتمال دارد مصرف داروهای خود را فراموش کنید می توانید، یادداشتی از نام و زمان مصرف داروهای خود را در جاهایی که بیشتر برخورد می کنید، مانند روی آینه، کابینت و یخچال قرار دهید.

راهکارهای بیشتر تغذیه ای برای کنترل فشارخون



باید مصرف نمک در غذا محدود شود. مقدار مصرف نمک روزانه در بیماران باید کمتر از 2.3 گرم باشد. البته کاهش این مقدار به کمتر از 1.5 گرم در روز اثربخشی بهتری برای کنترل فشارخون دارد.

باید از خوردن تنقلات شور مثل چیپس، انواع پفک، خیارشور و شورسبزی ها خودداری کرد و از محصولات کم نمک یا بی نمک مانند غلات یا سبزیهای آماده بدون نمک استفاده کرد.

استفاده از مرغ و گوشت لحم تازه به جای انواع دودی، کنسرو یا فرآوری شده سبب مصرف کمتر نمک می شود.

در صورت استفاده از کنسرو، می توان مواردی مانند خیارشور، زیتون و نخود فرنگی را شست تا مقداری از نمک آن خارج شود.

خوردن برخی مواد غذایی مانند کرفس، پیاز، سیر، شنبلیله، چای سبز، خرما، گلابی، زیتون و برگ زیتون، تره فرنگی، سویا، گوجه فرنگی، گریپ فروت و لیموترش توصیه می شود.

خوردن پتاسیم به کنترل فشارخون کمک می کند. تامین پتاسیم را میتوان با خوردن موز، آناناس، زردآلو، انجیر، گریپ فروت، هلو، انگور، آلو، سیب زمینی، سیر، کلم بروکلی، کدو سبز، قارچ، گوجه فرنگی، انواع سبزی و حبوبات انجام داد.

محصولات لبنی (شیر، ماست، پنیر) کلسیم فراوانی دارند. ویتامین های متنوعی هم در آنها وجود دارد. حبوبات سرشار از فیبرهای محلول در آب هستند و استفاده از آنها می تواند به کاهش فشارخون کمک کند. حبوبات منبع تامین کننده پروتئین مورد نیاز بدن نیز به حساب می آیند.

در بین انواع گوشت ها، ماهی بهترین انتخاب است. چربی ماهی نه تنها عوارض قلبی عروقی ندارد، بلکه به سلامت قلب و عروق کمک می کند.

نوشیدنی های کافئین دار مانند قهوه و نوشابه ها فشارخون را زیاد می کنند و باید در حد اعتدال مصرف شوند.

کره، خامه، سس، مارگارین، دنبه، چربی های هیدروژنه و روغن های جامد باید از برنامه غذایی کنار گذاشته شوند.

دلایل تغییر فشارخون در شبانه روز

- در طول خواب فشار خون کاهش می یابد.
- فعالیت فکری توام با اضطراب و فعالیت های جسمی در افزایش فشار خون موثر هستند.
- در طول شب فشار خون در افراد سالخورده و بیماران مبتلا به دیابت کمتر است.
- مصرف سیگار در دراز مدت، باعث افزایش فشار خون می شود.
- کم خوابی، فشار خون را افزایش می دهد.

در صورت وجود علائم زیر در فرد مبتلا به فشار خون بالا، باید بلافاصله به پزشك مراجعه کرد:

- ✓ درد یا فشار (یا هر دو) روی قفسه سینه، احساس سنکوپ و افتادن، تنگی نفس، احساس ناراحتی روی معده (زیر جناغ) تعریق سرد.
- ✓ علائم حمله ی مغزی: ضعف ناگهانی یا بیحسی صورت، بازو یا پا در یک طرف بدن؛ کاهش ناگهانی بینایی مخصوصا در یک چشم؛ به سختی صحبت کردن یا تکلم نامفهوم، سردردهای ناگهانی و شدید؛ سبکی سر؛ ناتوانی در حفظ تعادل و افتادن ناگهانی.
- ✓ علائم کلیوی مانند درد در پایین کمر، ورم کردن دست و پا، افزایش دفعات ادرار، سوزش و ناراحتی هنگام ادرار کردن و وجود خون در ادرار.
- ✓ اگر میزان فشار خون بالاتر از 180 / 110 میلی متر جیوه باشد باید هر چه سریعتر به پزشك مراجعه کرد.