



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

شهید بهشتی

مرکز پزشکی آموزشی درمانی مهدیه

راهنمای خود مراقبتی



کنترل فشارخون

تهیه و تنظیم

اورژانس جنرال

مصرف داروها را در برنامه روزانه خود قرار دهید . هر روز آن ها را در ساعت یکسانی مصرف کنید و کاری کنید که مصرف آن ها برایتان عادت شود. با این کار بهترین نتیجه را از اثرات مفید آن ها خواهید برد .

همکاری با دکتر یا پرستار :

بعد از شروع دارو ، دکتر یا پرستار به احتمال زیاد می خواهند در فاصله کوتاهی دوباره شما را ببینند آن ها می خواهند بدانند که آیا دارو برایتان خوب بوده و یا دچار عوارض جانبی شده اید ؟ اگر بعد از شروع یک داروی جدید احساس متفاوتی داشتید بهتر است با دکتر یا پرستار خود صحبت کنید . آن ها در زمینه این داروها تخصص دارند و می توانند راهنمایی تان کنند اگر بعد از مصرف یک دارو دچار عوارض جانبی شدید ، دکتر می تواند میزان مصرف دارو شما را تغییر داده یا داروی دیگری برایتان تجویز کند که شاید بهتر در بدن شما جواب بدهد .

منابع :

راهنمای فشار خون انجمن فشارخون بریتانیا

هاریسون ۲۰۱۲ و سیسیل ۲۰۱۰ (گردآوری دکتر کامران احمدی)

رژیم غذایی مناسب

رژیم سرشار از میوه و سبزیجات ۴ یا ۵ بار در هفته ، محصولات لبنی کم چرب ۲ یا ۳ بار در هفته ، غلات و فرآورده های آن ۷ یا ۸ بار در هفته ، گوشت و ماهی و مرغ ۲ یا کمتر در هفته ، آجیل و سویا ۴ یا ۵ بار در هفته ، کاهش نمک رژیم غذایی

دارو درمانی

عوض کردن رژیم غذایی و فعالیت بیشتر می تواند به کنترل فشارخون کمک کند ، اما شاید نتوان فقط با این کارها فشارخون را به اندازه کافی پایین آورد شاید لازم باشد برای کم کردن بیشتر فشارخون ، دارو مصرف کنید . داروهای بسیار متنوعی برای کنترل فشارخون بالا وجود دارد . دکترها برای تصمیم گیری در مورد دارویی که باید مصرف کنید معیارهایی دارند ، اما شاید یافتن داروی مناسب برای شما کمی طول بکشد . شرایط هرکس متفاوت است و بعضی داروها در بعضی افراد بهتر جواب می دهند . اگر دارویی برای یک نفر دوست یا فامیل مفید بوده دلیل نمی شود که برای شما هم خوب عمل کند .

کسب بهترین نتیجه از مصرف داروها :

فشارخون بالا قابل درمان نیست و اگر دارو برای آن مصرف می کنید ، احتمالاً باید تا آخر عمر به مصرف آن ادامه دهید . اگر مصرف دارو را متوقف کنید فشار خون تان دوباره زیاد خواهد شد . مصرف مداوم داروها بسیار مهم است ، حتی اگر احساس ناخوشی نکنید .

## فشار خون چیست ؟

قلب شما موقعی که می زند خون را در داخل بدن به گردش درآورده و انرژی و اکسیژن لازم را به آن می رساند. خون در حین حرکت خود به دیواره های رگ ها فشار می آورد. زور و قدرت این فشار همان چیزی است که به عنوان فشارخون می شناسیم. شما معمولاً فشار خون خود را حس نمی کنید و تنها راه برای آگاه شدن از فشارخون، اندازه گیری آن است.

## اندازه گیری فشارخون در خانه

اندازه گیری فشارخون در خانه در فاصله بین ویزیت ها با دکتر یا پرستار می تواند مفید باشد. با این کار می توانید با تغییرات روزانه فشارخون خود آشنا شوید. درباره روش اندازه گیری فشارخون در خانه از دکتر یا پرستار خود سؤال کنید شاید آن ها بخواهند بدانند که وضعیت فشارخون شما در بیرون از کلینیک چطور است

رده فشار خون	سیسولوی (دکتر)	داسولوی (حداقل)
سفت	کمتر از ۱۶۰	۳
فشار خون نارم	۱۲۰ تا ۱۳۹	۳
برفشاری خون مرحله اول	۱۳۰ تا ۱۳۹	یا
برفشاری خون مرحله دوم	۱۶۰ و بالاتر	یا ۹۰ و بالاتر

اگر عدد فشارخون شما مرتباً در طول چند هفته ۱۴۰ روی ۹۰ یا بالاتر باشد احتمالاً فشارخون بالا دارید. اگر فشارخون شما خیلی بالا باشد روی رگ ها و قلب شما فشار بیش از اندازه وارد می کند که در طول زمان می تواند به اعضا و بافت های بدن شما آسیب برساند.

## سنجش گرهای فشارخون

اگر به فکر اندازه گیری فشارخون در خانه هستید، باید از سنجش گر مناسبی استفاده کنید سنجش گرهایی که از بخش بالای بازو برای اندازه گیری استفاده می شوند دقیق بوده و نتیجه هماهنگ تری ارائه می دهند. اما از هر نوع سنجش گری که استفاده می کنید، باید مطمئن شوید که به طور کلینیکی تأیید شده باشد به این معنی که مورد آزمایش قرار گرفته و نتایج آن قابل اعتماد است.



## زمان و روش اندازه گیری فشار خون (آموزش به بیمار)

- به آرامی به مدت ۵ دقیقه قبل از اندازه گیری فشار خون بنشینید.
- به راحتی با نگهداری دست مورد نظر در سطح قلب روی یک سطح سفت با قراردادن پاها روی زمین بنشینید؛ اجتناب از راه رفتن در حین گرفتن فشارخون
- درباره تعداد دفعات اندازه گیری فشار خون از دکتر یا پرستار خود بپرسید شاید بهتر باشد از ابتدای کار در فواصل کمتر و بعداً با فاصله بیشتری فشار خون خود را اندازه گیری کنید.

- سعی کنید فشار خون خود را هر روز در یک ساعت مشخص، اندازه گیری کنید.
- اجتناب از استعمال سیگار یا نوشیدن چای و قهوه به مدت ۳۰ دقیقه قبل از اندازه گیری فشار خون
- اندازه گیری فشارخون در خانه برای همه مناسب نیست اگر فکر می کنید این کار باعث می شود درباره فشار خون خود اضطراب و نگرانی بیشتری داشته باشید، با دکتر یا پرستار خود صحبت کنید.

## درمان

### تغییر الگوی زندگی ( عادت های سالم برای پیشگیری

**و کاهش فشارخون ) :** به کاربردن یک الگوی زندگی که اثر مناسبی بر فشارخون داشته باشد در پیشگیری و درمان فشارخون بالا موثر می باشد. اصلاح الگوی زندگی برای بالا بردن سلامتی در مبتلایان به مرحله قبل از فشار خون بالا و همراه با دارو درمانی در مبتلایان به فشارخون با کاهش وزن و رژیم غذایی مناسب نیز توصیه شده است.

**کاهش وزن :** پیشگیری و درمان چاقی جهت کاهش فشارخون و خطر بیماری های قلبی عروقی اهمیت دارد. حتی با کاهش وزن نسبتاً مختصر، فشارخون کاهش و حساسیت به انسولین افزایش می یابد. ورزش مناسب، کاهش وزن را آسان کرده، فشارخون را کاهش می دهد و ریسک کلی بیماری های قلبی عروقی را کم می کند. ( با انجام ۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی مثل پیاده روی تند در طول هفته فشارخون کاهش می یابد).