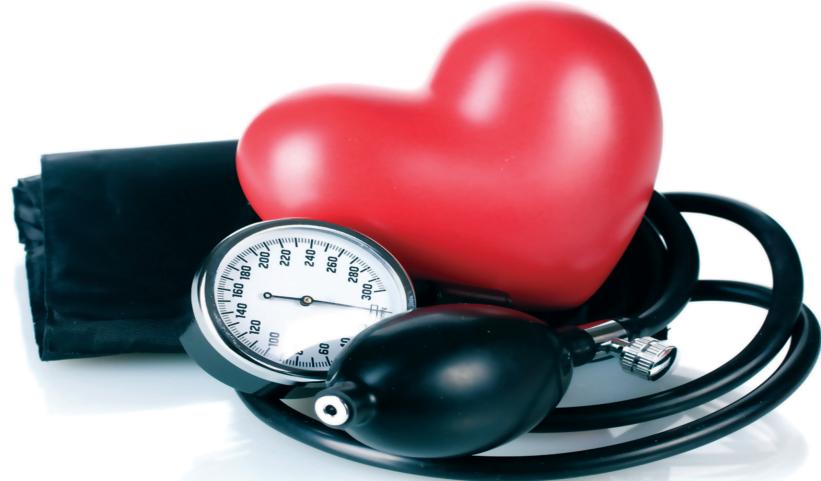




بسته آموزشی فشار خون

بیمارستان شهدا بندرلنگه

تهیه کننده : مهدیه اباندی (سوپر وایزر آموزشی)





فشار خون؛ قاتل خاموش

اسمش را گذاشته اند «قاتل خاموش»؛ بس که بی سروصدای پیشافت می کند و آرام آرام کار را به جاهای باریک می کشاند. عوارضی هم که ایجاد می کند، یکی دو تا نیست؛ سکته قلبی، سکته مغزی، نارسایی قلبی، نارسایی کلیوی، آنوریسم (اتساع عروقی)، تخریب شبکیه چشم و...

بله، از فشار خون حرف می زنیم؛ مشکل شایعی که از هر ۵ بزرگسال، یک نفر به آن مبتلاست و حدود یک میلیارد نفر در گوش و کنار جهان با آن دست و پنجه نرم می کنند؛ یک میلیارد نفری که سالانه^۹ میلیون نفرشان به دنبال ابتلا به عوارض قلبی عروقی فشار خون، جان خود را از دست می دهند. به همین جهت سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۳ موضوع روز جهانی بهداشت را فشار خون بالا قرار داد و مارگرت چان، دبیر کل این سازمان، گفت: «هدف ما این است که به مردم درباره فشار خون آگاهی بدهیم تا آن را بشناسند و کنترلش کنند؛ چراکه شناختن آن، اولین گام در پیشگیری و کنترل آن خواهد بود.»

فشارخون یعنی چه؟

فشارخون یعنی فشاری که از طرف خون بر سطح داخلی رگهای بدن وارد می شود. اما وقتی می گوییم کسی فشارخون دارد یا به بیماری فشارخون مبتلاست، منظورمان چیز دیگری است. در این حالت، منظورمان این است که شخص مجبور دچار افزایش فشارخون شریانی شده. به همین دلیل، پزشکان می گویند استفاده از عبارت «پرفشاری خون» یا «فشار خون بالا» مناسب تر از «فشار خون» است.

چرا فشار خون بالا می رود؟

معمولًا دلیلش معلوم نیست! ادر ۹۰ تا ۹۵ درصد موارد، هیچ علت قطعی و شناخته شده‌ای برای ابتلا به فشارخون وجود ندارد. پزشکان، این نوع از بیماری را با نام «فشارخون اولیه» می شناسند؛ بیماری ای که معمولاً به مرور زمان و با افزایش سن ایجاد می شود. اما علت ۵ تا ۱۰ درصد از فشارخونها معلوم است؛ در این موارد معمولاً مشکل از یک بیماری زمینه‌ای (مثل بیماری‌های کلیوی، تومورهای غده فوق‌کلیوی، بیماری‌های مادرزادی قلب) شروع می شود. نام این نوع اخیر فشار خون، «فشار خون ثانویه» است؛ بیماری ای که به طور ناگهانی ظاهر می شود و شدت‌ش هم معمولاً بیشتر از نوع اولیه است.



فشارخون تحت تاثیر چه عواملی است؟

در میان عوامل موثر بر فشارخون، اینها از همه مهم‌ترند:

سن: با افزایش سن، خطر بروز فشارخون بیشتر می‌شود. افزایش فشارخون در اوایل میان‌سالی در بین مردان بیشتر است اما زنان بعد از یائسگی بیشتر در معرض این بیماری‌اند.

نژاد: این بیماری در سیاه‌پوست‌ها شایع‌تر است و معمولاً در سن پایین‌تری هم بروز می‌کند و عوارضش هم بیشتر و شدیدتر است.

سابقه خانوادگی: آنهای که یک یا چند نفر از اعضای خانواده‌شان به این بیماری دچار باشند، احتمال ابتلای خودشان هم به فشارخون بیشتر خواهد بود.

اضافه وزن: هرچه وزن‌تان بیشتر باشد، به این بیماری نزدیک‌ترید. پس اگر اضافه وزن دارید، حتماً به فکر کاهش وزن باشید.

کم تحرکی: هرچه کم تحرک‌تر باشید، تعداد ضربان‌های قلب‌تان بیشتر خواهد بود و هرچه تعداد ضربان‌های قلب‌تان بیشتر باشد، انقباضات قلبی‌تان شدیدتر می‌شود و این، نیروی وارد بر رگ‌های بینان را افزایش می‌دهد و طبیعتاً فشارخون‌تان را بالا می‌برد.

استعمال دخانیات و الکل: مواد شیمیایی داخل تنباکو به دیواره شریان‌ها آسیب می‌زنند و آنها را تنگ می‌کنند و هرچه قطر رگ کمتر شود، فشارخون بیشتر می‌شود. الكل نیز می‌تواند به قلب آسیب برساند و باعث افزایش فشارخون شود.

صرف بیشتر از اندازه سدیم: وقتی از سدیم حرف می‌زنیم، در واقع از نمک‌طعم صحبت می‌کنیم که باعث می‌شود کلیه‌ها آب کمتری دفع کنند و به این ترتیب مایع زیادی در بدن محبوس شود. این احتباس آب باعث افزایش حجم خون و در نتیجه، افزایش فشارخون خواهد شد.

صرف کمتر از اندازه پتاسیم: در بدن ما تعادلی بین سدیم و پتاسیم برقرار است که اگر یکی بالا برود، دیگری پایین می‌آید. یعنی اگر میزان پتاسیم بدن شما پایین بیاید، میزان سدیم خون‌تان دچار افزایش می‌شود و این، یعنی شما در خطر فشارخون هستید.

استرس: استرس باعث افزایش موقت اما شدید فشارخون می‌شود. پس تا می‌توانید، از عوامل استرس‌زا دوری کنید و آرامش‌تان را حفظ کنید.

برخی عوامل دیگر: کلسیتروول بالا، بیماری دیابت، بعضی بیماری‌های کلیوی، حاملگی، وقفه تنفسی حین خواب و برخی عوامل دیگر نیز می‌توانند احتمال بروز فشارخون را بیشتر کنند.



از کجا بفهمیم فشار خونمان بالا رفته یا نه؟

متاسفانه این بیماری، هیچ علامت خاصی ندارد و این همان چیزی است که فشارخون را به یک قاتل خاموش و بی سروصدای تبدیل می‌کند. تنها تعداد اندکی از مبتلایان ممکن است در همان مراحل اولیه بیماری دچار سردردهای گنج، سرگیجه یا خون‌دماغ شوند. اما در بیشتر موارد، این علایم وقتی ایجاد می‌شوند که فشارخون حسابی بالا رفته و کار به جاهای باریک کشیده باشد.

فشارخون طبیعی چند است؟

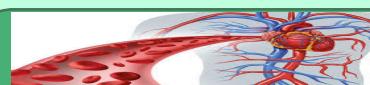
فشارخون معمولاً در قالب دو عدد بیان می‌شود که عدد اول یا بالاتر، فشار سیستولیک است که فشار وارد بر شریان‌ها را در حالت انقباض قلب نشان می‌دهد و عدد دوم یا پایین‌تر، فشار دیاستولیک است که همین فشار را در فاصله بین دو انقباض قلب نشان می‌دهد. در متون پزشکی، میزان فشارخون را با واحد میلی‌متر جیوه بیان می‌کنند اما استفاده از واحد سانتی‌متر جیوه در بین مردم رایج‌تر است؛ یعنی وقتی می‌گوییم فشارخون کسی ۱۲ روی ۸ است، در واقع فشار سیستولیک او ۱۲۰ میلی‌متر جیوه و فشار دیاستولیک او ۸۰ میلی‌متر جیوه است. این میزان، همان میزانی است که بیشتر پزشکان به عنوان مرز فشارخون طبیعی از آن یاد می‌کنند. البته باید بر این نکته نیز تاکید کرد که تنها با یک بار اندازه‌گیری فشار خون نمی‌شود به کسی برچسب این بیماری را زد. فشارخون را باید در چند نوبت و در موقعیت‌ها و زمان‌های مختلف اندازه گرفت.

تشخیص بیماری بر مبنای فشارخون اندازه‌گیری شده

فشار دیاستولیک (میلی‌متر جیوه)	فشار سیستولیک (میلی‌متر جیوه)	
کمتر از ۸۰	کمتر از ۱۲۰	فشارخون طبیعی
۸۹ تا ۸۰	۱۳۹ تا ۱۲۰	درآستانه افزایش
۹۹ تا ۹۰	۱۵۹ تا ۱۴۰	افزایش فشارخون (مرحله ۱)
مساوی یا بیشتر از ۱۰۰	۱۶۰	افزایش فشارخون (مرحله ۲)

افزایش فشار خون چه خطری دارد؟

اگر فشار وارد بر دیواره داخلی شریان‌ها زیاد شود، شریان‌ها دچار آسیب می‌شوند و به دنبال آن، عضو مربوطه آسیب می‌بیند. افزایش فشار وارد بر شریان‌ها باعث سفت



و سخت شدن دیواره آنها می‌شود و این، همان چیزی است که در زبان عامیانه از آن به «تصلب شرایین» یاد می‌شود. تصلب شرایین به مرور زمینه‌ساز حمله قلبی و دیگر مشکلات عروقی خواهد بود. همچنین ممکن است رگ، متسع شود و باد کند که به این حالت، آنوریسم می‌گویند. درگیری رگ‌های مغز در اثر افزایش فشار خون نیز می‌تواند باعث بروز سکته مغزی شود.

ضعیف و باریک شدن عروق کلیوی، نارسایی کلیوی را دریی خواهد داشت و ضخامت، باریکی



افزایش فشار خون، خطر تصلب شرایین را به دنبال دارد

و پارگی عروق در شبکیه چشم هم باعث کاهش یا فقدان بینایی می‌شود. نارسایی قلبی نیز یکی دیگر از عوارض بلندمدت افزایش فشار خون است. وقتی قلب مجبور باشد عمل تلمبه کردن خون را در برابر فشار بالاتری انجام بدهد، به تدریج ضخیم می‌شود و در درازمدت توانایی تلمبه کردن خون را از دست می‌دهد و دچار نارسایی می‌شود. فشار خون بالا می‌تواند سوخت و ساز بدن را دچار مشکل کند و بر فرایندهای تفکر، حافظه و یادگیری هم تاثیر بگذارد و اختلال شناختی و زوال عقل را به دنبال داشته باشد.

ازدست خودمان چه کمکی برمی‌آید؟

صرف دارو تنها بخشی از درمان بیماری فشار خون است. اگر به این بیماری دچار هستند، باید سبک و سیاق زندگی تان را هم تغییر بدهید. متابفانه فشار خون از آن بیماری‌هایی نیست که بتوانید یکبار آن را درمان کنید و بعد با خیال آسوده پی کار و زندگی تان بروید. این بیماری تا آخر عمر نیاز به مراقبت و توجه شما دارد. برای این‌که فشار خونتان را برای همیشه تحت کنترل داشته باشید، به این توصیه‌ها عمل کنید:

تفذیه تان را اصلاح کنید: باید به یک برنامه غذایی هدفدار و مخصوص بیماران فشار خونی رو بیاورید. بهترین رویکرد غذایی برای شما مصرف میوه، سبزی، حبوبات و مواد غذایی سبوس‌دار و لبینیات کم چرب است. مصرف پیتاسیم را هم باید بیشتر کنید. در مقابل، مصرف نمک (همان سدیم) را باید به حداقل برسانید؛ و همین‌طور مصرف چربی، مخصوصاً چربی اشباع شده را. اگرچه در حال حاضر، میزان مجاز دریافت سدیم به طور روزانه 2400 میلی‌گرم عنوان می‌شود، تحقیقات نشان داده که کم کردن این میزان تا حد 1500 میلی‌گرم تاثیر مثبتی بر کنترل فشار خون دارد.



وزن کم کنید: اگر اضافه وزن داشته باشید، حتما باید وزن کم کنید. حتی کاهش وزن به اندازه ۲ کیلوگرم هم اثر فوق العاده‌ای بر فشارخون تان خواهد داشت. ورزش هم یادتان نرود.

تنفس زدایی کنید: بیش از اندازه کار نکنید. فکرهای منفی و مزاحم را دور بگیرید. سعی کنید روابط دوستانه خود را با دیگران گسترش بدھید و صبور و خوشبین باشید. خواب کافی را هم فراموش نکنید و تا آنجا که می‌توانید، استرس و اضطراب را از خود دور کنید و تمرين کنید که همیشه آرام و عمیق نفس بکشید.

فشارخون خود را در خانه اندازه بگیرید: این کار باید طبق یک روال ثابت انجام بگیرد. اندازه‌گیری فشارخون در خانه، این فایده را دارد که فشار اندازه‌گیری شده به اندازه واقعی بسیار نزدیک است و تحت استرس و خستگی افزایش نیافته است. این کار به شما و پزشک کمک می‌کند تا به میزان اثربخشی دارو و عوارض احتمالی بیماری آگاهی پیدا کنید.

دور الکل و سیگار خط بکشید: مصرف الکل بر قلب اثر می‌گذارد و باعث افزایش فشارخون می‌شود. سیگار نیز با صدمه شدیدی که به دیواره شریان‌ها می‌زند، روند سفت شدن (تصلب) آنها را تسريع می‌کند. قطع مصرف این دو، برای کنترل بهتر فشارخون، ضروری است.

به طور مرتب نزد پزشک بروید: در درمان بیماری فشارخون، یک تیم درمانی دونفره وجود دارد که اعضای آن را شما و پزشک معالج تان تشکیل می‌دهید. پس تک روی نکنید و هرگز خودسرانه دارو نخوردید.

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

راهنمای اندازه‌گیری فشار خون

- ۱) قبل از اندازه‌گیری فشار خون خود، در وضعیتی راحت و آرام قرار بگیرید.
- ۲) معمولاً در اولین اندازه‌گیری، به علت اضطراب فرد معاينه‌شونده، فشار خون بالاست و دومین اندازه‌گیری به فشار خون واقعی فرد نزدیک‌تر است.
- ۳) در سالمندان، فشار خون باید در هر دو دست اندازه‌گیری شود و اگر فشار خون در دو بازو متفاوت بود، فشار خون بالاتر باید مد نظر قرار بگیرد.
- ۴) در خانم‌های باردار، فشار خون باید در حالت نشسته اندازه‌گیری شود. در دوران بارداری، استفاده از فشارسنج دیجیتالی مناسب‌تر است.



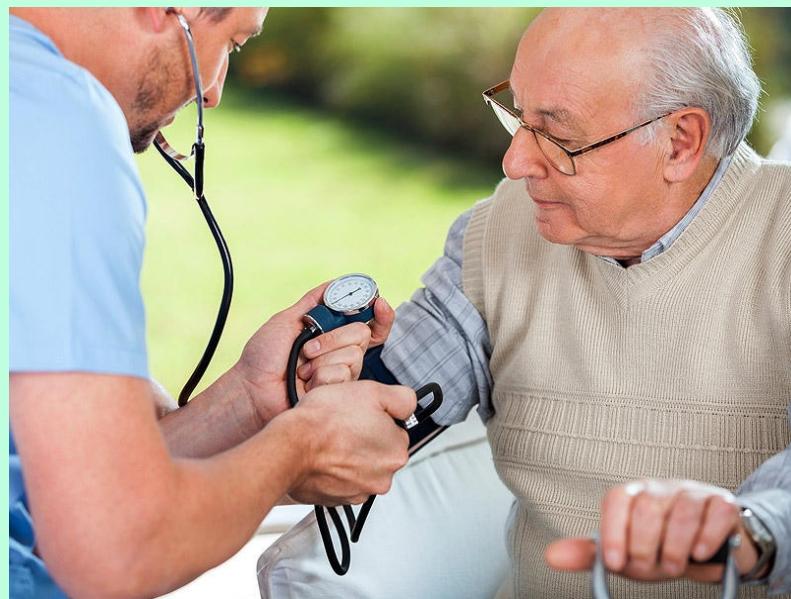
۵) فشار خون طبیعی در طول شبانه روز متغیر است. گاهی لازم است فشار خون در زمان های مختلف شبانه روز اندازه گیری شود؛ خصوصاً وقتی فشار خون بالا تشخیص داده می شود یا وقتی که فرد تحت پایش است.

۶) در بیمارانی که داروهای پایین آورنده فشار خون مصرف می کنند، زمان مطلوب برای اندازه گیری و کنترل فشار خون 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.

۷) از باد کردن مکرر بازو بند خودداری کنید زیرا این کار موجب احتقان و ریدهای بازویی شده و بر روی مقدار فشار خون تاثیر می گذارد و به طور کاذب، فشار خون دیاستولی را بالاتر و فشار سیستولی را پایین تر نشان می دهد.

۸) برای تایید فشار خون بالا در فرد، لازم است اندازه گیری فشار خون در طول چند هفته یا چند ماه 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 فشار خون بالا و مدیریت بیماری تصمیم گیری شود.

۹) افرادی که ضربان قلب نامنظم دارند، به علت احتمال برآورد نادرست فشار خون نباید در منزل فشار خونشان را اندازه گیری و پایش کنند.



فشار خون را جدی بگیریم



فشار خون باید توسعه

یک تیم دونفره درمان

شود؛ شما و پزشکتان.

خودسرانه دارو نخوریدا



نوصیه های غذایی در فشار خون

- برخی مواد غذایی می توانند به طور طبیعی فشار خون را پایین بیاورند. کرفس، پیاز، سیر، شنبلیله، چای سبز، خربما، گلابی، زیتون و برگ زیتون، تره فرنگی، سویا، گوجه فرنگی، گریپ فروت و لیموترش از این جمله اند. اما یادتان باشد که مصرف این مواد اصلا به معنی قطع درمان دارویی نیست. بد نیست برای مصرف آنها نظر پزشک خود را هم جویا شوید، به خصوص در رابطه با گریپ فروت؛ چون این میوه می تواند غلظت برخی داروهای فشار خون را بالا ببرد و عوارض جانبی آنها را تشدید کند.
- تامین پتاسیم بدن برای بیماران مبتلا به فشار خون ضروری است. موز، آناناس، زرد آلو، انجیر، گریپ فروت، هلو، انگور، آلو، سبز میانی، سیر، بروکلی، کدو سبز، قارچ، گوجه فرنگی، انواع سبزیجات و حبوبات از منابع خوب پتاسیم هستند.
- از آنجا که در حین طبخ از نمک استفاده می شود، دیگر لزومی ندارد هنگام صرف غذا دست به نمکدان ببرید. می توانید از گلپر، آویشن، نعناع خشک یا اکنجد به عنوان جانشین های نمک استفاده کنید. در تهیه غذاهای آماده و نوشابه ها نیز سدیم فراوانی به کار می رود. سوسیس، کالباس، فرآورده های گوشتی، چیپس و سایر تنقیلات سور، ماهی دودی یا کنسرو شده، انواع سس ها و سوپ ها حاوی نمک فراوان هستند و باید مصرفشان را محدود کنید.
- محصولات لبنی (شیر، ماست، پنیر) کلسیم فراوانی دارند. ویتامین های متنوعی هم در آنها وجود دارد اما باید سراغ انواع کم چرب آنها بروید.
- حبوبات سرشار از فیبرهای محلول در آب هستند و استفاده از آنها می تواند به کاهش فشار خون کمک کند و همچنین تامین کننده پروتئین مورد نیاز بدن باشد.
- در بین انواع گوشت ها، ماهی بهترین انتخاب است. چربی ماهی نه تنها موجب عوارض قلبی عروقی نمی شود، بلکه به سلامت قلب و عروق کمک می کند.
- نوشیدنی های حاوی کافئین از قبیل قهوه، چای و نوشابه های کولا دار سبب افزایش فشار خون می شوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند. می توانید به جای آنها از انواع چای و دم کردنی های گیاهی یا دوغ کم نمک استفاده کنید.

واحد آموزش سلامت بیمارستان شهدا بندرلنگه

