

آشنایی با فشار خون بالا

 **abidi**
Cardiovascular





فشار خون تنها یک عدد نیست،

داستان زندگی است!



برای دیدن ویدیوهای داستان زندگی
درباره فشار خون، اسکن کنید.

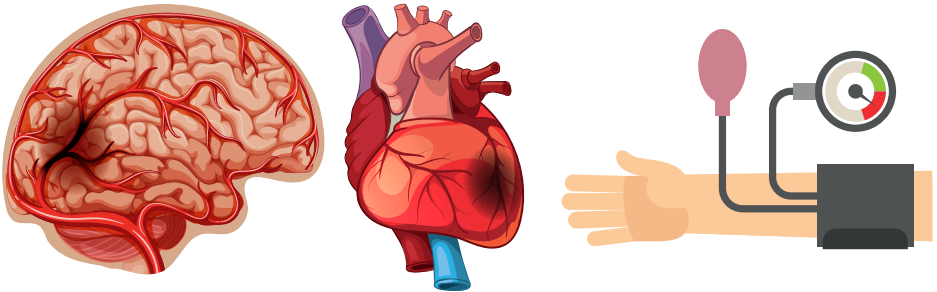


فهرست

۴	اهمیت فشار خون بالا
۴	علائم فشار خون بالا
۵	علت‌های فشار خون بالا
۵	درمان فشار خون بالا
۶	دستگاه‌های اندازه‌گیری فشار خون
۷	نکات مهم در اندازه‌گیری فشار خون
۸	روش اندازه‌گیری فشار خون در منزل
۹	نقش شما در کنترل فشار خون بالا
۱۰	جدول ثبت فشار خون
۱۲	منابع

اهمیت فشار خون بالا

فشار خون بالا، زمینه‌ساز سکته‌های قلبی، مغزی و دیگر عوارض عروقی می‌باشد که درمان آنها به مراتب سخت‌تر از درمان فشار خون بالا بوده و ممکن است با عوارض جبران‌ناپذیری همراه باشند.



علائم فشار خون بالا

فشار خون بالا یک بیماری **بدون علامت** است. تنها تعداد کمی از افراد، با فشار خون بالا ممکن است دچار سردرد، تنگی نفس یا خونریزی از بینی شوند. ضمن این که این علائم مخصوص فشار خون بالا نیستند و معمولاً تا وقتی فشارخون به مرز بسیار بالا یا خطرناک نرسد، اتفاق نمی‌افتند.

با توجه به این که اغلب افراد مبتلا به فشار خون بالا، از بیماری خود بی‌خبر هستند، توصیه می‌شود از سن ۱۸ سالگی، صرف نظر از اینکه علامت یا بیماری زمینه‌ای داشته باشید، سالانه یک بار از پزشک خود بخواهید تا فشار خون شما را اندازه بگیرد تا در صورت غیرطبیعی بودن آن، به موقع نسبت به درمان اقدام کنید.

علت‌های فشار خون بالا

علاوه بر سن و جنس، برخی از عوامل خطر می‌توانند خطر ابتلا به فشار خون بالا را افزایش دهند که از بین آنها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:



چاقی،
اضافه وزن



چربی خون
بالا



سابقه
خانوادگی



مصرف
سیگار



بی‌تحركی



رژیم غذایی
ناسالم



دیابت

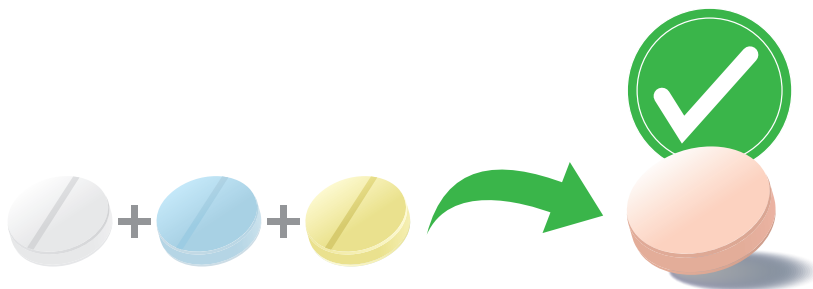
درمان فشار خون بالا

در صورت تشخیص بیماری فشار خون بالا توسط پزشک، در کنار اصلاح سبک زندگی درمان‌های دارویی متفاوتی برای آن در نظر گرفته می‌شود. معمولاً یکی از این درمان‌های دارویی، قرص‌های ترکیبی* تک دوز هستند.

مزیت‌های بالقوه استفاده از این داروهای ترکیبی این است که تنها با مصرف یک عدد از آنها برای یک بار در روز:

(۱) فشار خون بهتر کنترل می‌شود.

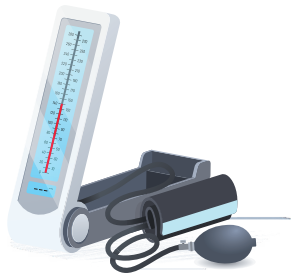
(۲) احتمال فراموش کردن مصرف دارو کمتر است.



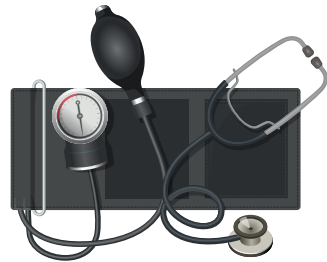
* قرصی که ۲ یا چند داروی کنترل‌کننده فشار خون در آن وجود دارد.

دستگاه‌های اندازه‌گیری فشار خون

فشار خون بوسیله دستگاهی به نام فشارسنج قابل اندازه‌گیری است. فشارسنج پزشکی انواع مختلفی دارد. انواع اصلی دستگاه‌های فشارسنج به شرح زیر است:



دستگاه فشارسنج جیوه‌ای



دستگاه فشارسنج عقربه‌ای



دستگاه فشارسنج دیجیتال مچی



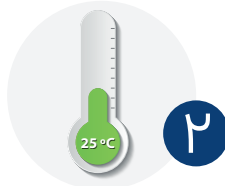
دستگاه فشارسنج دیجیتال بازویی

برای استفاده در منزل، دستگاه فشارسنج دیجیتال بازویی توصیه می‌شود. در مورد انتخاب دستگاه فشارسنج استاندارد، می‌توانید با پزشک خود مشورت کنید.

نکات مهم در اندازه‌گیری فشار خون



برای مدت ۳-۵ دقیقه پیش از اندازه‌گیری فشارخون آرام بنشینید.



پیش از اندازه‌گیری فشارخون، در یک اتاق ساکت با دمای متعادل بنشینید.



۳۰ دقیقه قبل از اندازه‌گیری فشارخون از مصرف سیگار، قهوه، چای و غذا و همچنین از انجام فعالیت فیزیکی پرهیز کنید. در صورت نیاز، قبل از اندازه‌گیری فشارخون، مثانه خود را تخلیه کنید.



در حالی که به صندلی تکیه داده‌اید، روی صندلی بنشینید و هر دو پای خود را روی زمین قرار دهید.



هنگام اندازه‌گیری فشارخون صحبت نکنید. کسی هم با شما صحبت نکند.

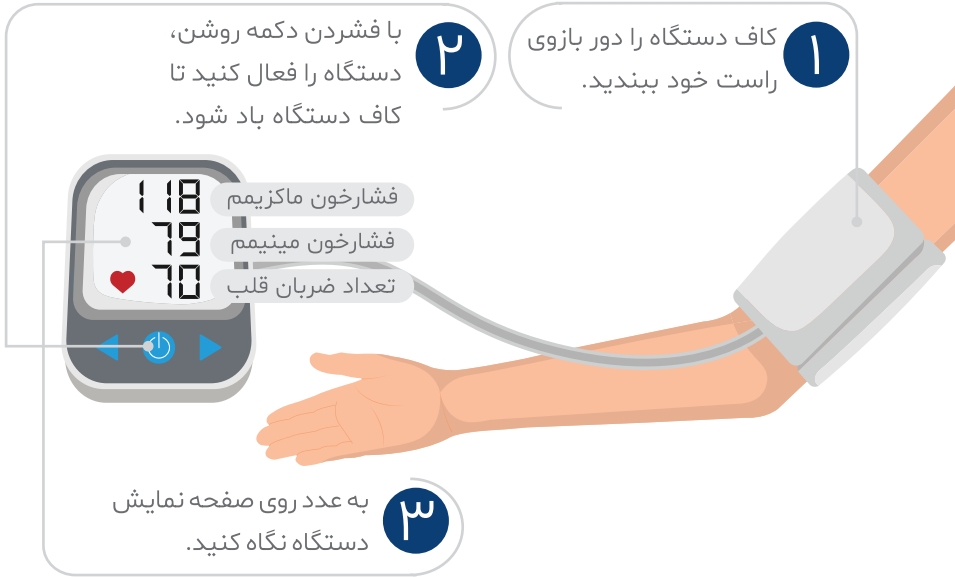


۶ ساعد تقریباً در سطح قلب و روی میز قرار گرفته باشد.

- پوششی روی ناحیه بستن کاف فشارسنج نباشد.
- از دستگاه فشارسنج دیجیتال بازویی استاندارد، مناسب با سایز دور بازو استفاده کنید.

روش اندازه‌گیری فشار خون در منزل

برای اندازه‌گیری فشار خون در منزل بهتر است از فشارسنج دیجیتالی بازرایی استفاده شود. برای اندازه‌گیری فشار خون به روش زیر عمل می‌کنیم:



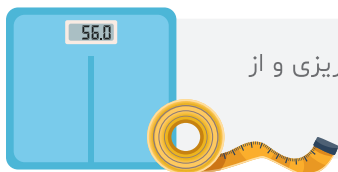
۴ بی‌حرکت بنشینید تا اعداد فشار خون روی صفحه دستگاه، نمایش داده شود.

۵ همین مراحل را روی دست خود تکرار کنید.

۶ دو عدد به دست آمده از اندازه‌گیری فشار خون در دو دست را با هم مقایسه کنید. عددی که بالاتر است را به عنوان عدد فشارخون خود ثبت کنید.

۷ در روزهای بعدی، نیاز به اندازه‌گیری فشارخون در هر دو دست نیست. فقط در دستی که عدد فشار خون در اندازه‌گیری قبلی، بالاتر از دست دیگر نشان داده شده است، فشار خون را دو بار به فاصله ۱-۲ دقیقه اندازه‌گیری کرده و میانگین آن را در جدولی که نمونه آن در صفحات بعدی قرار داده شده است، یادداشت کنید.

نقش شما در کنترل فشار خون بالا



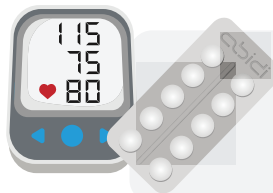
۱. در صورت اضافه وزن یا چاقی، برای کاهش وزن برنامه‌ریزی و از متخصص تغذیه کمک بگیرید.

۲. فعالیت فیزیکی داشته باشید. هر هفته ۱۵۰ دقیقه فعالیت فیزیکی با شدت متوسط* و دو روز فعالیت تقویت‌کننده عضلات توصیه می‌شود.



۳. رژیم غذایی سالم، کم نمک، کم چرب و کم کالری داشته باشید. رژیم غذایی گیاهی را بیشتر مصرف کنید. مصرف شیرین کننده‌ها و غذاهای فرآوری‌شده را کاهش دهید.

۴. قطع مصرف سیگار و قلیان را حتما در برنامه خود قرار دهید.





۵. مصرف داروهای کنترل‌کننده فشار خون را که توسط پزشک تجویز شده، حتی اگر فشار خون شما کنترل شده است، ادامه دهید و در کنار مصرف داروها، به رژیم غذایی توصیه شده، عمل کنید.

*فعالیت متوسط فعالیتی است که در حین آن، سخت‌تر نفس بکشید، اما همچنان باید بتوانید بدون نفس نفس زدن صحبت کنید.
قبل از شروع ورزش، در مورد شدت آن با پزشک خود مشورت کنید.

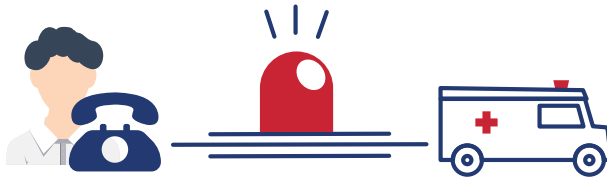
جدول ثبت فشار خون

قبل از هر بار ویزیت برای کنترل وضعیت فشار خون خود،

۱. به مدت ۷ روز (حداقل ۳ روز)، اعداد فشارخون خود را، که با رعایت نکات گفته شده در اندازه‌گیری صحیح فشار خون اندازه‌گیری کرده‌اید، یادداشت کنید.
۲. صبح و شب، هر نوبت دو بار، به فاصله یک تا دو دقیقه، فشار خون خود را قبل از مصرف داروهای کنترل فشارخون و قبل از صرف غذا اندازه‌گیری کنید.

شب 		صبح 		تاریخ
قبل از شام / قبل از مصرف داروی کنترل فشار خون		قبل از صبحانه / قبل از مصرف داروی کنترل فشار خون		
فشارخون بار اول	فشارخون بار دوم	فشارخون بار اول	فشارخون بار دوم	

علاوه بر جدول کامل شده، داروهای کنترل فشار خون خود را در مراجعه به پزشک همراه خود داشته باشید.



توجه داشته باشید که نوسان در فشار خون طبیعی است ولی اگر فشار خون ماکزیمم، بزرگتر یا مساوی ۱۸۰ میلی‌متر جیوه یا فشار خون مینیمم، بزرگتر یا مساوی ۱۱۰ میلی‌متر جیوه باشد، باید به اورژانس مراجعه کنید.

1. Alex H Krist, Karina W Davidson, Carol M Mangione, et al. JAMA. 2021;325:1650-1656
2. www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/symptoms-causes. Updated: Sep, 2022
3. www.cdc.gov/bloodpressure/risk_factors.htm. Updated: March, 2023
4. www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/understanding-blood-pressure-readings. Updated 2021
5. George S Stergiou, Paolo Palatini, Gianfranco Parati, et al. J Hypertens. 2021; 39:1293-1302
6. Your guide to lowering blood pressure. National Institute of Health. 2003. Publication NO. 03-5132.
7. www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adults/index.htm. Last Reviewed: June, 2022