

## مدیریت دراز مدت فشارخون بالا

گروه هدف: بیمار / همراه  
تهیه و تنظیم: واحد پرستار پیگیر بیمارستان یاس سپید

ساعاتی تعیین شده مصرف شود. اگر عوارض دارو آزار دهنده است یا دارو گران است، پیش از هر تصمیمی و انجام هر کاری باید با پزشک مشورت نمود. هرگونه اقدام خودسرانه برای تغییر دارو یا روش استفاده آن می تواند خطرهای زیادی به دنبال داشته باشد.

● **ویزیت مرتب پزشک:** در درمان بیماری فشارخون، دو نفر مهم ترین نقش را دارند اولی بیمار و دوم پزشک این بیمار. بنابراین وقتی درمان فشارخون به درستی انجام خواهد شد که این دو نفر نهایت همکاری را برای درمان داشته باشند.

● **کاهش مصرف نمک:** افراط در مصرف نمک یکی از مهم ترین عوامل خطر ساز در ابتلا به فشارخون بالا است.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
سازمان مدیریت و برنامه ریزی  
معاونت پرستاری و مراقبت های ویژه



[www.behdasht.gov.ir](http://www.behdasht.gov.ir)  
[Tabasom.ihio.gov.ir](http://Tabasom.ihio.gov.ir)



● **ترک مصرف الکل:** حتی در افرادی که فشارخون بالا ندارند، خوردن الکل می تواند سبب افزایش فشارخون شود. پس لازم است که افراد با فشارخون بالا از نوشیدن الکل پرهیز کنند.

● **کاهش استرس:** برای کاهش استرس باید از روش های مختلفی استفاده کرد. کار نکردن بیشتر از اندازه عادی، داشتن خواب کافی، تنفس آرام و عمیق، پرهیز از اضطراب، کنار گذاشتن افکار منفی و مزاحم، گسترش روابط دوستانه با دیگران، صبوری و خوش بین بودن. این کارها تاثیر چشمگیری بر کنترل فشارخون دارد. اگر با این کارها نتوان استرس را کاهش داد، باید برای کمک گرفتن از یک روانشناس یا روانپزشک کمک گرفت.

● **اندازه گیری فشارخون در خانه:** این کار باید طبق یک روال ثابت انجام بگیرد. اندازه گیری فشارخون در خانه، این حسن را دارد که فشار اندازه گیری شده به اندازه واقعی بسیار نزدیک است و تحت استرس و خستگی افزایش نیافته است. بهتر است دستگاه های اندازه گیری فشارخونی که به دور مچ یا انگشت بسته می شوند، مورد استفاده قرار نگیرند. همچنین در هر ملاقات با کارکنان بهداشتی و یا پزشک، از آنها درخواست کنید فشارخون شما را اندازه گیری کنند. در اندازه گیری فشارخون باید به یاد داشت که باید از نیم ساعت قبل، از مصرف غذا و نوشیدنی خالی به ویژه قهوه و چای خودداری کرد، فعالیت بدنی نداشت، خالی بودن مثانه، مصرف نکردن سیگار و قرار نداشتن تحت فشارهای عصبی کمک می کند که اندازه گیری فشارخون دقیق تر انجام شود. اندازه گیری مرتب و درست فشارخون به بیمار و پزشک کمک می کند تا به میزان اثربخشی دارو و عوارض احتمالی بیماری آگاهی پیدا کنند.

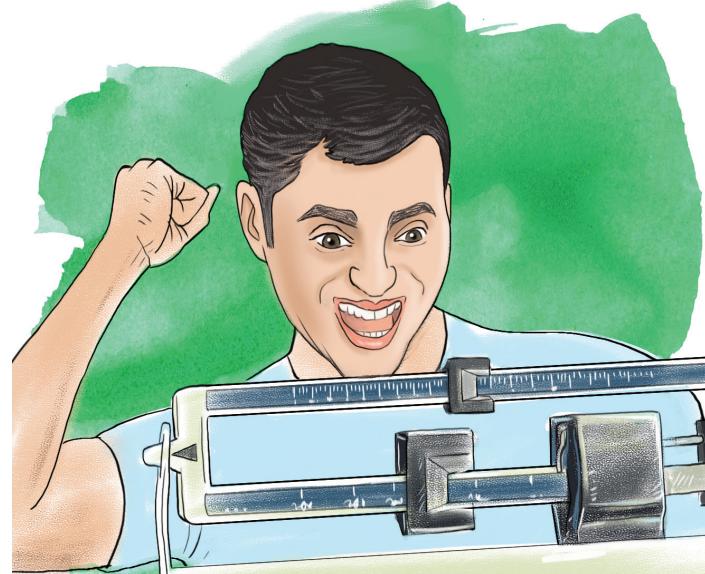
بیماری فشارخون بالا بی سروصدا پیشرفت می کند و عوارض خود را ایجاد می کند. مشکلاتی که به دنبال این بیماری بوجود می آید، متنوع است و مهم ترین آن ها عبارتند از سکته قلبی، سکته مغزی، نارسایی قلبی، نارسایی کلیوی، آنوریسم (اتساع عروقی) و تخریب شبکه چشم.



## فشارخون طبیعی چیست؟

برای این که خون در سرخرگ ها جریان پیدا کند و مواد غذایی را به اعضای مختلف بدن برساند، نیاز به نیرویی دارد که خون را به گردش درآورد. این نیرو، فشار خون نامیده می شود. انقباض و انبساط عضلات قلب و سرخرگ ها این نیرو را ایجاد می کند. فشارخون یعنی فشاری که از طرف خون به دیواره داخلی رگ های بدن وارد می شود. اگر دیواره سرخرگ ها 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» مناسب تر از «فشار خون» است. به دلیل اینکه همه انسان ها باید فشارخون عادی را داشته باشند تا خون بتواند در رگ ها گردش عادی خود را انجام دهد.

فشارخون بالا از بیماری هایی نیست که بتوان آن را درمان قطعی کرد و پس از پایان درمان، زندگی را مانند گذشته ادامه داد. این بیماری تا آخر عمر نیاز به مراقبت و توجه دارد. مصرف دارو تنها بخشی از درمان بیماری فشارخون است. در کنار درمان دارویی، افراد مبتلا به بیماری فشارخون باید روش زندگی خود را تغییر بدهند. برای کنترل فشارخون باید به این توصیه ها توجه داشت:



## دو نکته مهم:

- بعد از ۵۰ سالگی، موارد افزایش فشار سیستولیک بیشتر دیده می شود. چون در این سنین، رایج ترین نوع بیماری فشارخون، همان نوعی است که در آن، فشار خون سیستولیک افزایش پیدا می کند، اما فشار دیاستولیک طبیعی باقی می ماند.
- در افرادی که فشارخون در محدوده آستانه است، تقریباً یک نفر از هر سه نفر در سنین ۶۴-۳۵ سالگی و یک نفر از هر دو نفر در سن بالای ۶۵ سالگی به فشارخون دچار می شوند.

● **تغییر الگوی تغذیه ای و تغذیه سالم:** باید به یک برنامه غذایی هدف دار و مخصوص بیماران فشارخونی روی آورد. کاهش مصرف چربی، مصرف روغن مایع به جای روغن جامد، افزایش مصرف انواع سبزی ها و میوه ها، حبوبات و مواد غذایی سبوس دار و لبنیات کم چرب کاهش مصرف نمک و غذاهای شور و افزایش مصرف پتاسیم، پخت غذا به روش های صحیح مانند بخارپز یا آبپز و پرهیز از سرخ کردن غذاها نمونه هایی از اصول تغذیه سالم است.

● **رسیدن به وزن ایده آل:** در صورت وجود اضافه وزن، باید کاهش وزن و رسیدن به وزن طبیعی مورد توجه قرار گیرد. کاهش وزن حتی به اندازه ۲ کیلوگرم، اثر فوق العاده ای بر کاهش فشارخون خواهد داشت. برخی بررسی ها نشان داده است که کاهش یک کیلوگرم وزن اضافه، فشارخون را یک میلیمتر جیوه کاهش می دهد.

● **افزایش فعالیت بدنی:** انجام ورزش روزانه و منظم برای مبارزه با کم تحرکی برای رسیدن به وزن مناسب کمک کننده است. انجام حداقل نیم ساعت فعالیت بدنی با شدت متوسط در حداقل ۵ روز در هفته را می توان به عنوان یک الگوی مناسب در نظر گرفت.

● **ترک مصرف دخانیات:** تنباکو سبب می شود که سرعت ساخته شدن پلاک در دیواره سرخرگ ها افزایش پیدا کند و بیمار فشارخونی با عوارض قلبی عروقی بیماری روبرو شود. اگر کنار گذاشتن دخانیات برای فرد دشوار است، باید از پزشک برای حل این مشکل کمک بگیرد.

