



فشار خون



تهیه کننده:

سیمین محمدی

سوپروایزر آموزش سلامت

تأیید کننده:

دکتر میترا دلخواه

متخصص قلب و عروق

آخرین بازنگری زمستان 1403

مرکز آموزشی درمانی دکتر فاطمی

فشار خون

برای اینکه خون در شریانهای اعضای بدن جاری شود و مواد غذایی را به اعضای مختلف بدن برساند، نیاز به نیرویی دارد که این نیرو، فشار خون نام دارد و مولد آن قلب است.

قلب، خون را به طور مداوم به داخل دو شریان عمده بدن، به نام آئورت و شریان ششی پمپ میکند. از آنجا که پمپ کردن خون توسط قلب به داخل شریانها نبض دار است، فشار خون شریانی بین دو سطح حداکثر و حداقل در نوسان است. سطح حداکثر یا سطح سیستولی در زمان انقباض قلب و سطح حداقل یا دیاستولی در زمان استراحت قلب بوجود می آید.

فشار خون به دو عامل مهم بستگی دارد؛

عامل اول، برون ده قلب است، یعنی مقدار خونی که در هر دقیقه به وسیله قلب به درون آئورت پمپ می شود

عامل دوم، مقاومت رگ است؛ یعنی مقاومتی که بر سر راه خروج خون از قلب در رگها وجود دارد.

با تغییر برون ده قلب یا مقاومت رگ، مقدار فشار خون تغییر می کند. همچنین فشار خون در طول روز تحت تأثیر عوامل مختلفی تغییر می کند که از جمله این عوامل وضعیت بدن، فعالیت مغز، فعالیت گوارشی، فعالیت عضلانی، تحریکات عصبی، تحریکات دردناک، مثانه پر، عوامل محیطی مثل دمای هوا و میزان صدا، مصرف دخانیات، الکل، قهوه و دارو است.

فشار خون بر اساس سن و جنس و موارد خاص مثل ورزش و فعالیت بدنی تفاوت می کند در هنگام استراحت و خواب میزان آن کاهش می یابد و در هنگام ورزش و فعالیت افزایش می یابد.

« افزایش فشارخون بیش از حد طبیعی را پر فشاری خون یا فشار خون بالا می نامند.»

طبقه بندی فشار خون

فشار خون مطلوب:

فشار ماکزیمم کمتر از 120 میلیمتر جیوه و فشار مینیمم کمتر از 80 میلیمتر جیوه

فشار خون افزایش یافته:

فشار ماکزیمم بین 120 الی 129 و فشار مینیمم کمتر از 80 میلیمتر جیوه

بیماری فشار خون بالا (مرحله یک):

فشار ماکزیمم بین 130 الی 139 و فشار مینیمم بین 80 الی 89

بیماری فشار خون بالا (مرحله دو):

فشار ماکزیمم بالای 140 میلیمتر جیوه و فشار مینیمم بالای 90 میلیمتر جیوه

دو نوع فشار خون بالا وجود دارد:

فشار خون اصلی یا اولیه: علت مشخصی ندارد و ۹۵ درصد افراد مبتلا دچار این نوع فشار خون هستند.

فشار خون ثانویه: در اثر علت مشخص مثل بیماری کلیوی، تومور و قرص های ضدبارداری رخ می دهد.

فشار خون بالا باعث سفتی دیواره رگها و افزایش ضخامت سرخرک های خونی (آترواسکلروز) می شود که این امر باعث حمله قلبی، سکته قلبی و سکته مغزی می شود.

علائم قابل درک برای بیمار فشار خونی می تواند شامل موارد زیر باشد:

سردرد، تاری دید، سر گیجه، عصبانیت، احساس فشار در قفسه سینه، احساس خفقان

اغلب افراد مبتلا به فشار خون فاقد علامت بوده و از بیماری خود بی اطلاع می باشند.

مهمترین عوارض فشار خون بالا عبارتند از:

افزایش ضخامت دیواره بطن چپ و کاهش جریان خون داخل قلب، بزرگ شدن بطن چپ قلب، سکته قلبی، سکته مغزی، نارسایی قلب، نارسایی کلیه، صدمه به عروق خونی چشم ها (خونریزی شبکیه چشم)

درمان فشار خون:

درمان غیر دارویی ، درمان دارویی

درمان غیر دارویی شامل: افزایش مصرف پتاسیم (میوه ها و حبوبات و ماهی)، افزایش فعالیت فیزیکی ، کاهش مطلوب وزن و مدیریت رژیم غذایی، کاهش مصرف نمک و الکل و قطع سیگار .

در صورتیکه پس از گذشت 3 ماه تغییر سبک زندگی ، فشار خون بصورت مداوم 130 بر روی 80 میلیمتر جیوه و بیشتر از آن باشد توصیه به شروع درمان دارویی میشود .

باید بخاطر داشته باشیم که درمانهای کنترل کننده فشار خون معمولاً مزمن و اغلب مادام العمر هستند چرا که نوسانات گذرا در فشار خون و تاثیرات سایر داروهای مصرفی در طولانی مدت ، ممکن است منجر به تغییر یا تعدیل دوزهای دارو در طول زمان بشود.

✓ افرادی که کنترل فشار خون بالا در آنها از اهمیت بالایی

برخوردار هست:

- افراد با بیماریهای قلبی عروقی ثابت شده از قبل
- نارسایی متوسط تا شدید کلیوی
- دیابت شیرین
- هایپرکلسترولمی خانوادگی
- انواعی از بیماری فشار خون که با آسیب سایر قسمتهای بدن همراه هست(سابقه سکته مغزی، اختلال بینایی، ادم ریه، نارسایی قلبی و...)

مراقبت در منزل:

❖ از گوشت های چرب، کره و لبنیات پرچرب پرهیز نموده و بجای آن از گوشت مرغ و ماهی که چربی اشباع شده کمتری نسبت به گوشت قرمز دارند استفاده کنید.

❖ مصرف غذاهایی از قبیل گوشت های دودی و نمک سود، ماهی دودی شور و کنسرو شده، آجیل شور، سوسیس و کالباس، شیرینی های میوه ای و خامه ای، سبزیهای کنسرو شده، زیتون شور، خیار شور و هر نوع شوری، پنیرهای شور، دوغ پرنمک، کشک، کره شور، سوپ های پودری و آماده، نان های نمک دار، بیسکویت، جوش شیرین، خردل، سس گوجه فرنگی، ترد کننده های گوشت، پودر شربت و شکلات را محدود کنید .

❖ سعی کنید از غذاهای کم نمک استفاده کنید و سر سفره به غذای خود نمک اضافه نکنید.

❖ بجای استفاده از روغن نباتی جامد، از روغن های مایع مانند آفتاب گردان و زیتون استفاده کنید.

❖ مصرف میوه ها و آب میوه طبیعی بخصوص زردآلو، موز، طالبی، آلو زرد، میوه های خشک مانند آلو و کشمش را افزایش دهید. (در صورت نداشتن محدودیت غذایی)

❖ با نظر پزشک در برنامه روزانه خود حتماً زمانی را جهت ورزش اختصاص دهید. (حداقل ۳۰ دقیقه به طور منظم و در روزهای مشخص) از انجام ورزش های سنگین (مانند بلند کردن وزنه که موجب افزایش فشار خون می شود) پرهیز کنید.

❖ در صورتی که سیگار مصرف می کنید جهت ترک سیگار اقدام کنید. جهت کاهش استرس (فشار روانی) تمرین های آرام بخش (قدم زدن) را انجام دهید.

❖ سعی کنید عصبانی نشوید، به خود مسلط باشید و از رفتن به محیط های نا آرام، شلوغ و یا جاهایی که فکر می کنید شما را ناراحت می کند اجتناب کنید.

❖ چنانچه وزن اضافی دارید با رژیم غذایی مناسب و ورزش منظم آن را کاهش دهید. (با نظر پزشک معالج یا کارشناس تغذیه)

❖ خشکی دهان یک اثر جانبی بعضی از داروهای فشار خون است که با تکه های نازک یخ یا آبنبات، خشکی دهان برطرف می شود.

❖ داروهای خود را به موقع مصرف کنید و از قطع، کاهش یا افزایش آن بدون مشورت با پزشک خود جداً خودداری کنید.

❖ داروهای ادرار آور را در اوایل روز مصرف کنید. فشار خون و وزن خود را به طور منظم کنترل کنید.

❖ داروها، فشار خون را درمان نمی کند، بلکه آن را کنترل می نماید. مصرف آن ممکن است تا پایان عمر ضروری باشد.

❖ مراقب سر گیجه، سر درد یا خستگی باشید و همچنین دانه های پوستی که ممکن است نشانه افزایش حساسیت باشد، سرفه مزمن، خشک و غیر موثر را در نظر داشته و به پزشک اطلاع دهید.

❖ در صورت هر گونه افزایش یا نوسانات فشار خون از حد پایه توصیه می شود جهت غربالگری کنترل فشار خون در منزل روزانه دوبار به مدت 4 الی 7 روز توسط بیمار یا سایر اعضای خانواده انجام گیرد. در صورت عدم امکان کنترل فشار خون در منزل توصیه می شود هر یک یا دو ماه جهت کنترل فشار خون به پزشک مربوطه مراجعه کنید.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید.

🚩 سردرد شدید

🚩 خونریزی از بینی

🚩 تپش قلب و کم حوصلگی

🚩 سر گیجه به ویژه هنگام تغییر از حالت نشسته به حالت

ایستاده و بلعکس،

🚩 درد قفسه سینه

🚩 تاری دید

منابع:

پرستاری داخلی جراحی برونر و سوارث ۲۰۲۲ | قلب و عروق و گردش خون (جلد ۵)

نویسنده برونر سوارث ، سوزان سی اسملتزر

مترجم:

دکتر معصومه ذاکری مقدم ، فائزه صمدی، فاطمه اردستانی محمدی