

محتوای آموزشی و خودمراقبتی

عنوان آموزش:

م

پرفشاری خون

High Blood Pressure/ Hypertension



واحد آموزش سلامت همگانی بیمارستان شهید هاشمی نژاد

پرفشاری خون چیست؟

خون به علت داشتن نیرو (فشار) در سرخرگ‌های اعضای بدن جاری می‌شود و مواد غذایی و اکسیژن را به قسمت‌های مختلف بدن می‌رساند و هم چنین مواد زائد را از بافتها دور می‌کند. این نیروی که توسط ضربان قلب و در اثر برخورد خون به جدار سرخرگ بوجود می‌آید فشار خون نامیده می‌شود.

فشار خون در دو سطح اندازه‌گیری می‌شود، یکی در زمانی که قلب منقبض می‌شود و خون وارد سرخرگ‌ها می‌شود که در این حالت فشار خون به حداکثر مقدار خود می‌رسد که به آن فشار سیستول یا حداکثری می‌گویند، و دیگری در زمانی که قلب در حالت استراحت است و در این حالت فشار خون به حداقل مقدار خود می‌رسد که به آن فشار دیاستول یا حداقلی می‌گویند.

◀ **فشار خون طبیعی:** فشارخون سیستول زیر 120 mmHg و فشار خون سیستولیک زیر 80 mmHg می‌باشد.

◀ **فشار خون افزایش یافته:** اگر شما بزرگسال بوده و فشارخون سیستولیک شما بین $129 - 120 \text{ mmHg}$ و فشارخون دیاستولیک شما زیر 80 mmHg می‌باشد.

◀ **پرفشاری خون:**

مرحله یک فشارخون بالا: فشارخون سیستولیک $139 - 130 \text{ mmHg}$ یا فشارخون دیاستولیک $89 - 80 \text{ mmHg}$ می‌باشد.

مرحله دوم فشارخون بالا: فشار خون سیستولیک 140 mmHg یا بیشتر یا فشارخون دیاستولیک 90 mmHg یا بیشتر می‌باشد.



انواع پرفشاری خون:

پرفشاری خون به دو دسته اولیه و ثانویه تقسیم می‌شود.

پرفشاری خون اولیه

علت ۹۰ تا ۹۵ درصد فشار خون بالا در افراد مبتلا ناشناخته است که به این نوع، پرفشاری خون اولیه گفته می‌شود. عواملی چون ژنتیک و محیطی در بروز آن تاثیر گذار است.

پرفشاری خون ثانویه

اگر علت فشار خون بالا شناخته شده باشد، مثلاً به علت بیماری‌های غده تیروئید و پاراتیروئید، بیماری‌های کلیه، بیماری غده فوق کلیوی یا مصرف داروها مثل قرصهای ضد بارداری، کورتون‌ها، ضد افسردگی‌ها و ... باشد آن را پرفشاری خون ثانویه می‌گویند. این نوع حدود ۵ الی ۱۰ درصد بیماران مبتلا به فشارخون بالا را شامل می‌شود.



چه عواملی در بروز پرفشاری خون موثر است؟

توارث

در برخی خانواده‌ها استعداد ابتلا به بیماری فشار خون بالا وجود دارد. یعنی اگر والدین، خواهر و یا برادر مبتلا به پرفشاری خون باشند، احتمال ابتلا در فرد زیاد است.

جنس

شیوع فشار خون بالا در مردان جوان و میانسال بیشتر از زنان جوان و میانسال (تا ۵۰ سال) است اما در سنین بالاتر این اختلاف کم می‌شود.

سن

با افزایش سن شیوع فشار خون بالا نیز افزایش می‌یابد

افزایش چربی خون

- سطح تری‌گلیسرید بیش از ۱۵۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر
- سطح کلسترول خوب خون (HDL) کمتر از ۴۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر در مردان و کمتر از ۵۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر در زنان
- سطوح غیر طبیعی چربی خون (آترواسکلروزیس)

مصرف الکل، سیگار و سایر دخانیات

چربی خون بالا و مصرف دخانیات اگر چه بطور مستقیم موجب افزایش فشار خون نمی‌شوند اما در دراز مدت به علت ایجاد بیماری تصلب شرائین (سختی جدار رگها) باعث تشدید فشار خون بالا می‌گردند.

چاقی

- احتمال ابتلا به بیماری فشار خون بالا در افرادی که چاق هستند بیشتر است.

- اندازه دور کمر بیش از ۱۰۲ سانتیمتر در مردان و بیش از ۸۸ سانتیمتر در زنان

بیماری قند خون (دیابت)

در صورتی که مقدار قند موجود در خون بالاتر از حد طبیعی باشد، فرد مبتلا به بیماری دیابت است و از عوارض مهم آن بیماری قلبی - عروقی، فشار خون بالا، اختلال بینایی و آسیب کلیه می باشد.

کم تحرکی و نداشتن فعالیت جسمانی

کم تحرکی از راه های مختلف می تواند زمینه ساز فشار خون بالا باشد، از جمله کم تحرکی می تواند منجر به چاقی شده و چاقی یک عامل خطر زمینه ساز فشار خون بالا است.

حساسیت به نمک

در بعضی از افراد مصرف زیاد نمک همراه با افزایش فشارخون خواهد بود و کاهش مصرف نمک رژیم غذایی در تنظیم فشار خون تاثیر زیادی دارد.

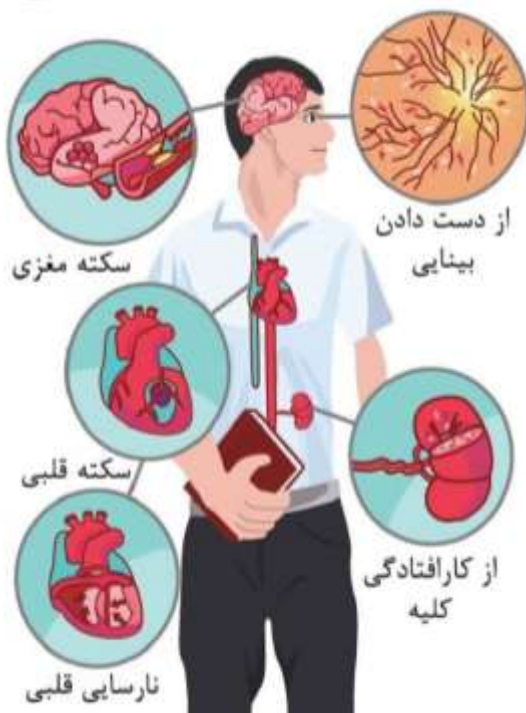
فشارهای روحی و عصبی

اگر چه تحقیقاتی وجود دارد که تاثیر فشارهای روحی و عصبی در افزایش فشارخون را نشان می دهد، اما شواهد مذکور برای تایید قطعی این رابطه کافی نیست.



چگونه میتوانیم بفهمیم مبتلا به پرفشاری خون هستیم؟

معمولا خود فرد به تنهایی نمی تواند متوجه پرفشاری خون بشود. بسیاری از افراد مبتلا به پرفشاری خون هستند ولی از آن آگاه نمی باشند. تنها راه آگاهی از پرفشاری خون، چک کردن منظم فشار خون توسط پزشک است. علائمی چون سردرد و تاری دید در فشارخون بالا دیده می شود. با توجه به عوارض ناشی از پرفشاری خون، نوار قلب، اکو قلبی و عکس ساده قفسه سینه برای بررسی وضعیت قلب ممکن است انجام گردد.



عوارض ناشی از عدم کنترل پرفشاری خون



داروها چگونه به کنترل پرفشاری خون کمک می کنند؟

برخی از داروها مانند گشادکننده های عروقی، کمک میکنند تا رگ های خونی شل شده و باز باقی بمانند و در نتیجه جریان خون از خلال آنها بهتر صورت گیرد. یک داروی ادرارآور سبب می شود تا بدن شما آب و نمک اضافی خود را دفع نماید. سایر داروها کمک می کنند تا قلب شما ضربان آهسته تری همراه با قدرت کمتری داشته باشد.

در ارتباط با پرفشاری خون چه کاری میتوانیم انجام دهیم؟

فعالیت های مجاز و غیر مجاز:

- ✚ در صورتی که پرفشاری خون (HTN) باعث ایجاد سرگیجه و سردرد می شود، از رانندگی و کار کردن با ماشینهای سنگین خودداری شود.
- ✚ در صورت مصرف داروهای ضد فشار خون برای جلوگیری از ایجاد افت فشار خون ناشی از تغییر وضعیت (هیپوتانسیون وضعیتی) توصیه شود که هنگام تغییر وضعیت و بلند شدن از حالت خوابیده و یا نشسته، به آهستگی تغییر وضعیت دهد و در صورت احساس سرگیجه و غش بلافاصله بنشیند.
- ✚ از ایستادن طولانی مدت و حمام های داغ خودداری کند.
- ✚ در مرحله حاد بیماری، توصیه به مددجو که در طول روز استراحت کافی داشته باشد.
- ✚ فعالیت و استراحت را به طور متناوب انجام دهد.
- ✚ توصیه به مددجو که فعالیتهايش را به تدریج و به آهستگی از سر بگیرد مهم است.
- ✚ از انجام فعالیتهایی که فشار زیادی به قلب وارد می کنند مثل زورزدن هنگام اجابت مزاج، کشیدن یا بلند کردن اجسام سنگین خودداری شود.

با توصیه پزشک به تدریج ورزشهایی مثل پیاده روی، آهسته دویدن، شنا و دو چرخه سواری را می‌توانید به طور روزانه انجام دهید. این حرکات موزون و تکراری بهترین نوع ورزش هستند.

بهتر است قبل از شروع ورزش و پس از پایان آن به مدت ۲-۵ دقیقه به طور آهسته راه بروید.

از انجام فعالیت بیش از حد خودداری نماید .

۲-۳ ساعت بعد از خوردن غذا فعالیت بدنی انجام ندهید. از دوش گرفتن با آب داغ یا سرد بلافاصله قبل و بعد از ورزش خودداری کنید.

در صورت اضافه وزن، وزن خود را کم کنید. از رژیم غذایی سخت پرهیز کنید. برنامه کاهش وزن معمولاً شامل رژیم غذایی سالم همراه با فعالیت جسمی می‌باشد.



ورزش

فعالیت جسمی منظم باعث می‌شود که عضله قلب شما قوی‌تر شود. قلب قوی‌تر، مقدار بیشتری خون را با تلاش کمتری پمپ می‌کند. اگر قلب شما با فشار کمتری بتواند خون را پمپ کند، نیروی وارد بر شریان‌های تان کاهش می‌یابد و فشار خون‌تان پایین می‌آید.

اگر فعالیت جسمی روزانه‌تان را افزایش دهید، می‌توانید فشار خون سیستولی (شماره بالا در اندازه‌گیری فشارخون) را به طور میانگین ۴ تا ۹ میلی‌متر جیوه کاهش دهید. این میزان پایین آوردن فشار خون به اندازه تأثیر برخی از داروهای کاهنده فشار خون است. در برخی از افراد انجام مقداری ورزش ممکن است آنقدر فشار خون را پایین بیاورد که نیاز به مصرف دارو به وسیله آن‌ها را برطرف کند.

اگر فشار خون شما در حد مطلوب است (کمتر از ۱۲۰ روی ۸۰ میلی متر جیوه) ورزش می‌تواند مانع از بالا رفتن آن از این حد طبیعی با افزایش سن‌تان شود. ورزش منظم همچنین به حفظ وزن شما در حد سالم کمک می‌کند که این هم راه دیگری برای کنترل فشار خون است.

برای اینکه فشار خون را پایین نگه دارید، باید به ورزش کردن ادامه دهید. حدود یک تا سه ماه طول می‌کشد تا اثر ورزش منظم بر پایین آوردن فشارخون، خود را نشان دهد؛ اما این اثر تا هنگامی ادامه خواهد یافت که شما ورزشتان را قطع نکنید.

گرچه تمرین‌های کششی و قدرتی بخش مهمی در یک برنامه کلی تناسب اندام هستند، اما این ورزش‌های هوازی هستند که باعث کاهش فشار خون می‌شوند و برای انجام این گونه ورزش‌ها لازم نیست که حتما هر روز چند ساعت را در سالن ورزشی بگذرانید. افزودن فعالیت جسمی با شدت متوسط به برنامه روزانه‌ی زندگی‌تان هم می‌تواند تاثیر گذار باشد.

هر فعالیتی که سرعت ضربان قلب و تنفس شما را افزایش دهد، یک تمرین هوازی شمرده می‌شود. فعالیت‌های زیر در این زمینه مؤثر خواهد بود:

- انجام کارهای خانه مانند چمن زنی، ساییدن کف اتاق، جمع کردن زباله ها و ...

- ورزش‌های فعال مانند بسکتبال و تنیس

- بالا رفتن از پله‌ها

- پیاده روی

- دویدن آرام

- دوچرخه سواری

- شنا



انجمن قلب آمریکا انجام دست کم ۱۵۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط یا ۷۵ دقیقه ورزش با شدت بالا یا ترکیبی از این دو را در هر هفته توصیه می‌کند. هدف این است که در اغلب روزهای هفته روزانه دست کم سی دقیقه فعالیت هوازی انجام دهید. اگر نمی‌توانید این مقدار زمان را در روز به ورزش اختصاص دهید، می‌توانید آن را به دوره‌های کوتاه‌تر هم تقسیم کنید. برای مثال می‌توانید سه بار در روز هر بار ۱۰ دقیقه ورزش هوازی انجام دهید. برنامه پیشنهادی دانشکده طب ورزشی آمریکا برای کاهش فشار خون به شرح زیر است:

- ✚ هفته اول: سه جلسه، ۲ تا ۵ دقیقه پیاده روی که میان پیاده روی ها، ۵ دقیقه استراحت کامل وجود داشته باشد (به طوری که فرد بنشیند و هیچ فعالیتی انجام ندهد).
- ✚ هفته دوم: چهار جلسه، ۲ تا ۱۰ دقیقه پیاده روی با ۴ دقیقه استراحت میان آنها
- ✚ هفته سوم: پنج جلسه، ۲ تا ۱۵ دقیقه، با ۳ دقیقه استراحت میان آنها
- ✚ هفته چهارم: شش جلسه، ۲ تا ۲۰ دقیقه پیاده روی با ۲ دقیقه استراحت میان آنها
- ✚ هفته پنجم: هفت جلسه، ۳۰ دقیقه پیاده روی بدون استراحت
- ✚ هفته ششم: هفت جلسه، ۳۵ تا ۴۰ دقیقه پیاده روی بدون استراحت.
- ✚ بعد از این، برنامه هفته ششم را هر هفته اجرا کنید.

همچنین تمرین با وزنه ممکن است باعث افزایش گذرای فشار خون در حین ورزش شود. میزان این افزایش بسته به مقدار وزنه‌ای که زده می‌شود، ممکن است قابل توجه باشد؛ اما وزنه زدن در درازمدت ممکن است منافع دراز مدتی داشته باشد که خطر افزایش گذرای فشار خون را در اغلب افراد جبران کند. در فشار خون بالا در کار با وزنه باید به نکات زیر توجه داشته باشید:

- ✚ با وزنه‌های مناسب و با شیوه درست تمرین کنید تا خطر آسیب دیدگی کاهش یابد.
- ✚ نفستان را حبس نکنید. حبس کردن نفس در حین وزنه زدن ممکن است فشار خون را در حد خطرناکی بالا ببرد. به جای این کار، به طور مداوم و راحت در طول هر بار وزنه زدن نفس بکشید.
- ✚ به تعداد بیشتر، وزنه‌ی سبک‌تر بزنید. بلند کردن وزنه‌های سنگین تر، نیاز به زور زدن بیشتری دارد که می‌تواند فشار خون را بیشتر بالا ببرد. شما می‌توانید با وزنه‌های سبک تر، با افزودن تعداد حرکات تان، به همان اندازع عضلات تان را تقویت کنید.
- ✚ به بدنتان گوش فرا دهید؛ فعالیت جسمی تان را درست در هنگامی که کاملاً از نفس افتاده‌اید یا دچار سرگیجه یا درد و فشار در قفسه‌ی سینه شده اید، متوقف کنید.

رژیم غذایی:

- ✚ در پرفشاری خون (HTN) محدودیت سدیم رژیم غذایی بسیار مهم است. یک فرد سالم، می‌بایست روزانه کمتر از ۲۳۰۰ میلی گرم سدیم مصرف کند.

✚ مصرف میزان زیاد نمک (سدیم)، سبب افزایش فشار خون می شود. چرا که سبب نگه داشتن میزان زیادی از مایع در بدن شده و بار زیادتری را بر روی قلب وارد می کند.



✚ توضیح این نکته به مددجو که ترکیبی از مصرف زیاد غذا، الکل، سیگار و تحریکات عاطفی می تواند پرفشاری خون (HTN) را شروع یا تشدید نماید. بنابراین از مصرف الکل، سیگار، تنباکو، کافئین و غذای سنگین اجتناب نماید.

✚ از مواد غذایی با سدیم پائین مانند مرغ، ماهی، گوشت، برنج، سیب زمینی و... استفاده کنید و از مصرف غذاهای حاوی سدیم فراوان مثل گوشت نمک سوده شده، گوشت های آماده، غذاهای کنسرو شده، سوسیس، همبرگر، سس ها، ترشی، ادویه جات و برخی پنیرها خودداری نمایید.

✚ برچسب های غذایی را به خوبی بخوانید تا بفهمید که چه غذاهایی حاوی سدیم بیشتری هستند. یاد بگیرید که به جای نمک از گیاهان خشک و ادویه ها استفاده کنید .

✚ وعده های غذایی متعدد و با حجم کم داشته باشید. غذا را به آهستگی خورده و کاملا بجوید، از پر خوری پرهیز کنید و قبل از احساس سیری کامل، دست از غذا بکشید. پس از صرف غذا استراحت کنید.

✚ استفاده از روغن ماهی، روغن زیتون، ذرت و کنجد به دلیل ارزش غذایی آن توصیه می شود. بخصوص روغن ماهی که حاوی اسیدهای چرب امگا ۳- است و به کاهش کلسترول خون کمک می کند.

✚ محدودیت قند غذاها همیشه مد نظر قرار گیرد.

✚ مواد غذایی مثل سویا، لوبیا سبز، لوبیا قرمز، نان گندم، برنج، سیوس جو، غلات، سبزیجات برگدار سبز، گل کلم، سالاد، سیب، گلابی، میوه و آبمیوه تازه، توتها، مرکبات،

ماهی، شیر و ماست بدون چربی که می توانند در کاهش کلسترول و آترواسکلروز موثر باشند را در رژیم غذایی خود قرار دهید. به علاوه فیبر موجود در برخی از آنها (سبوس جو، سبزیجات، ...)، خاصیت ملین و پیشگیری از یبوست دارد.

وزن خود را در حد ایده ال نگه دارد. دو راه مناسب برای کاهش وزن، محدود کردن کالری مخصوصا چربی و انجام فعالیت و ورزش می باشد.

ترک دخانیات:

توصیه های زیر برای ترک سیگار مناسب است:

- ✚ ابتدا فرد سیگاری باید برای ترک سیگار تصمیم بگیرد و دلیلی برای آن داشته باشد. بهتر است زمان ترک با یک برنامه ورزشی شروع گردد.
- ✚ از خستگی زیاد پرهیز شود و به قدر کافی استراحت نماید.
- ✚ یک روز مشخص برای ترک سیگار توسط فرد سیگاری تعیین و به اطرافیان و دوستان اعلام گردد و باید به فرد سیگاری اطمینان داد که: ترک سیگار کار دشواری نیست.
- ✚ علائمی که بعد از ترک پیدا می کند مدت کوتاهی باقی می ماند.
- ✚ با توجه به اینکه اکثر افرادی که مصرف سیگار را ترک می کنند ظرف هفته اول تا سه ماهه اول به مصرف سیگار روی می آورند، لذا باید تمام شرایطی که منجر به عود می گردد پیش بینی و نسبت به رفع آن اقدام گردد.
- ✚ فرد سیگاری باید بداند که سیگار کشیدن یک عادت است و این عادت را می توان کنار گذاشت.
- ✚ باید به خاطر داشت ممکن است افراد سیگاری بعد از چندین بار تلاش موفق به ترک سیگار شوند.



- ✚ فرد سیگاری اگر همراه با افراد دیگری که سیگاری هستند به ترک سیگار مبادرت کند، احتمال عود بسیار کمتر خواهد بود.
- ✚ فردی که سیگار را ترک کرده است پولی را که روزانه برای خرید سیگار می‌پرداخته است برای خود هدیه بخرد.
- ✚ هر زمان هوس سیگار کرد یک لیوان آب بنوشد یا میوه میل کند.
- ✚ این فرد نباید بیکار بماند و در طول روز باید مشغول باشند.
- ✚ افراد خانواده باید به او کمک کنند، بخصوص در هفته اول ترک که ممکن است تحت فشارهای روحی باشد و آرامش او را فراهم نمایند.

آموزشهای خود مراقبتی اختصاصی:

نحوه کنترل ضربان قلب یا نبض:

- دست خود را دو انگشت پایین تر از ناحیه مچ دست در قسمت انگشت شست قرار داده و با استفاده از ثانیه شمار به مدت یک دقیقه آن را کنترل نمایید. تعداد طبیعی آن بین ۶۰ تا ۱۰۰ بار در دقیقه باید باشد.

روش کنترل فشار خون:

- بر حسب راحتی خود در یاد گیری می توان از فشار سنخ عقربه ای یا دیجیتالی استفاده کرد.

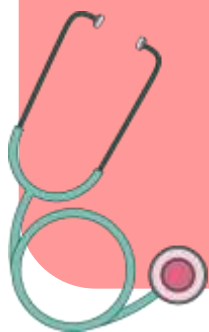


- فشار سنج دیجیتالی: روش کار بسیار آسان بوده و می توان با بستن کاف آن به دور بازو و یا مچ با فشار یک دکمه میزان فشار خون را تعیین نمود و در برگه ای ثبت کرد.
- فشار سنج عقربه ای: برای کار کردن با آن می توان از افراد دیگر خانواده کمک گرفت: آسان ترین روش کار این است که بعد از بستن کاف یا بازوبند دو انگشت بالاتر از چین آرنج گوشی پزشکی را در ناحیه داخلی بازو که نبض را زیر انگشت خود حس کردید گذاشت و بعد از بستن پیچ فشار سنج آن را بین ۱۸۰ تا ۲۰۰ میلیمتر جیوه باد کرده سپس در حالی که با دقت گوش می دهید باد آن را خالی کنید. اولین صدا فشار ماکزیمم (سیستول) و آخرین صدایی که می شنوید مینیمم (دیاستول) است. مثلاً ۱۲۰/۸۰ میلیمتر جیوه



در صورت داشتن علائم زیر با پزشک مشورت کنید:

- کاهش تحمل فعالیت
- تنگی نفس
- درد قفسه سینه
- تپش قلب
- کندی ضربان قلب
- سرگیجه



منابع:

<https://medlineplus.gov/>

<https://medsmart.shop/>

<https://www.uptodate.com/>

MURTAGH'S PATIENT EDUCATION, 8 EDITION