



خودمراقبتی در فشارخون بالا



فشار خون چیست؟

فشارخون به فشاری اطلاق می شود که خون به دیواره های داخلی رگ ها وارد می کند. در بیان اندازه فشار خون دو عدد بیان می شود :

- فشار سیستولیک: فشاری است که در شریان ها هنگام انقباض قلب (در زمان ضربان قلب) ایجاد می شود.
 - فشار دیاستولیک: به فشار موجود در شریان ها در هنگام شل شدن قلب بین ضربان های قلب اشاره دارد.
- در بیان میزان فشار خون، ابتدا فشار سیستولیک سپس فشار دیاستولیک گزارش می شود (به عنوان مثال، 70/120 یا "120 روی 70")

"هایپرتنشن" اصطلاح پزشکی برای فشار خون بالا است. در نحوه تعریف فشار خون بالا و زمانی که درمان را توصیه می شود معمولا بین تخصص های مختلف، کمی تفاوت وجود دارد.

فشار خون طبیعی شامل فشار خون سیستولیک کمتر از 120 و دیاستولیک روی کمتر از 80 می باشد.

فشار خون بالا:

- مرحله پیش فشار خون بالا: سیستولیک 120 تا 129 یا دیاستولیک کمتر از 80
- مرحله 1: سیستولیک 130 تا 139 یا دیاستولیک 80 تا 89
- مرحله 2: سیستولیک حداقل 140 یا دیاستولیک روی حداقل 90

اگر در دسته بندی بین فشارخون سیستولیک و دیاستولیک اختلاف وجود داشته باشد، مقدار بالاتر مرحله را تعیین می کند.

فشار خون دیاستولیک		فشار خون سیستولیک	
کمتر از 80	و	کمتر از 120	فشار خون طبیعی و مطلوب
کمتر از 80	و	120-129	پیش فشار خون بالا
80-89	یا	130-139	فشار خون بالا مرحله 1
حداقل 90	یا	حداقل 140	فشار خون بالا مرحله 2

شیوع فشار خون بالا

فشار خون بالا شایع ترین بیماری مزمن بزرگسالان در سراسر جهان است. این بیماری به عنوان عامل خطر اصلی مرگ زودرس ، ناتوانی ، عامل ایجاد برخی بیماری ها در جهان شناخته شده است. چون ممکن است در شرایطی که به درستی درمان نشود، منجر به ایجاد عوارضی مثل سکته قلبی ، نارسایی قلبی ، سکته مغزی و بیمای مزمن کلیوی شود. فشار خون بالا یک مشکل شایع سلامتی است. حدود 37 درصد از جمعیت بزرگسال ایران به فشار خون بالا مبتلا هستند. 51 درصد از این افراد از ابتلای خود به این بیماری بی اطلاع هستند.

فشار خون بالا به دو صورت فشار خون اولیه و فشار خون ثانویه طبقه بندی می شود فشار خون اولیه زمانی تشخیص داده می شود که علت قابل شناسایی برای بروز آن وجود نداشته باشد. تقریباً ۹۰ تا ۹۵ درصد از بزرگسالان مبتلا به پرفشاری خون فشار خون اولیه دارند. فشارخون ثانویه به عنوان فشارخون بالا ناشی از یک علت زمینه ای قابل شناسایی تعریف می شود بین ۵ تا ۱۰ درصد از کل بزرگسالان مبتلا به پرفشاری خون دچار فشار خون ثانویه هستند.

عوامل خطر عمده :

- افزایش سن
- مصرف الکل
- سابقه خانوادگی

- اضافه وزن/چاقی
 - عادات بد غذایی به خصوص اگر شامل مصرف بالای نمک باشد.
 - سبک زندگی ساکن و بدون تحرک
 - استفاده از دخانیات
 - استرس
 - جنسیت
- ❖ مردان تا سن 45 سالگی در معرض خطر بیشتری هستند.
 - ❖ این خطر در سنین 45-64 سال برای هر دو جنس تقریباً برابر است.
 - ❖ زنان در سن 65 سال و بالاتر در معرض خطر بیشتری هستند.

تشخیص هیپرتنشن:

فشار خون بالا اغلب از طریق غربالگری معمول شناسایی می شود. کارشناسان توصیه می کنند که افراد 40 سال و بالاتر بدون سابقه فشار خون بالا سالی یک بار فشار خون خود را چک کنند. غربالگری باید در افرادی با عوامل خطر مانند چاقی یا سابقه خانوادگی یا افرادی که در گذشته فشار خون بالا داشته اند، بیشتر انجام شود. برای افراد جوان بدون عوامل خطر، غربالگری هر چند سال یکبار ممکن است یک رویکرد معقول باشد.

اگر فشار خون شما در طول غربالگری در مطب بالا بود، ممکن است از شما خواسته شود که با بررسی فشار خون خود در خانه، نتایج را تأیید کنید. دلیل این مسئله این است که در بسیاری از موارد، فشار خون فرد زمانی که توسط پزشک، پرستار یا سایر متخصصان پزشکی در محیط مطب گرفته می شود، به طور موقت افزایش می یابد. به این حالت "پرفشاری خون روپوش سفید" می گویند که فرد در محیط مطب و بیمارستان به طور موقت دچار فشارخون بالا می شود.

نکات مهم در اندازه گیری فشارخون

30 دقیقه قبل از اندازه گیری فشارخون از مصرف کافیین (چای و قهوه) و الکل و مصرف دخانیات خودداری کنند و فعالیت بدنی شدید نداشته باشید.

قبل از اندازه گیری فشار خون مثانه را تخلیه کنید.

به مدت 5 دقیقه قبل از اندازه گیری فشار خون استراحت کنید و صحبت نکنید.

در یک وضعیت آرام بنشینید و پشت خود را تکیه دهید.

بازو باید در سطح قلب قرار بگیرد و تکیه گاه داشته باشد.

قبل از اندازه گیری فشارخون از گفتگوهای مهیج و شوخی ، باید خوداری شود

در حین اندازه گیری فرد باید آرام و بی حرکت بنشیند و ساکت باشد.

بازویی که فشارخون در آن اندازه گیری می شود باید تا شانه لخت باشد و اگر آستین بالا زده می شود بایستی

نازک و به اندازه کافی گشاد باشد تا روی بازو فشار نیورد .

اگر آستین لباس تنگ است بهتر است فرد لباس خود را درآورد.

سایز بازوبند باید متناسب باشد. قاعده معمول این است که اگر دور بازو از 33 سانتی متر باشد باید از بازوبند

بزرگتر بجای سایز استاندارد استفاده کرد.

لبه پایینی بازوبند باید 2-3 سانتیمتر بالاتر از چین آرنج باشد و طوری بازوبند دور بازو پیچانده شود که فضای

کافی برای اینکه یک انگشت زیر بازوبند قرار دهید، داشته باشد.

اگر می خواهید اندازه گیری فشار را تکرار کنید، یک دقیقه صبر کنید سپس مجدد فشارخون را اندازه گیری

کنید.

افرادی که فشار خون طبیعی دارند لازم است حداکثر هر دو سال یک بار فشار خون آنها اندازه گیری شود.

افرادی که فشارخون بالاتر از حد طبیعی یا پیش فشارخون بالا دارند لازم است در طول حداقل 4 تا 6 هفته

چندین بار در شرایط مختلف، فشار خون آنها اندازه گیری شود. و در صورتی متوسط فشارخون های اندازه گیری

شده 140/90 و یا بیشتر بود به پزشک مراجعه کنند.

در نهایت پزشک باید تایید کند فرد مبتلا به بیماری فشارخون بالا است به همین دلیل فرد مشکوک به دارا بودن فشار خون باید به پزشک مراجعه کند.

درمان فشار خون بالا

فشار خون درمان نشده می تواند منجر به عوارض مختلفی از جمله بیماری قلبی و سکته شود. درمان فشار خون بالا می تواند خطر حمله قلبی، سکته مغزی و مرگ را کاهش دهد.

با کنترل عوامل خطر تا حد ممکن می توان از بروز فشارخون بالا پیشگیری کرد و یا فشارخون بالا را کنترل نمود.

درمان فشار خون بالا معمولاً با تغییر سبک زندگی آغاز می شود. تغییرات توصیه شده اغلب عبارتند از:

➤ اگر اضافه وزن دارید یا چاقی دارید وزن خود را کاهش دهید

اضافه وزن یا چاقی خطر ابتلا به فشار خون بالا، دیابت و بیماری های قلبی عروقی را افزایش می دهد. افرادی که اضافه وزن یا چاقی دارند می توانند با کاهش وزن، کاهش قابل توجهی در فشار خون مشاهده کنند. به طور متوسط، هر کیلوگرم کاهش وزن با کاهش 1 میلی متر جیوه در فشار خون سیستولیک همراه است. برای کاهش وزن، باید کالری کمتری مصرف کنید و بیشتر ورزش کنید.

➤ از مصرف زیاد الکل خودداری کنید:

مصرف زیاد الکل خطر ابتلا به فشار خون بالا را افزایش می دهد و همچنین کنترل فشار خون را دشوارتر می کند. نوشیدن زیاد الکل یک مشکل بزرگ برای سلامت کلی شما است.

➤ از مصرف داروها و مکمل هایی که باعث افزایش فشار خون می شوند خودداری کنید



در افراد مستعد، داروهای مسکنی مانند ایبوپروفن و ناپروکسن می توانند فشار خون را افزایش دهند. قرص های ضد بارداری خوراکی ممکن است فشار خون را در برخی افراد افزایش دهد. علاوه بر این، هر محرکی، از جمله آنهایی که در برخی از داروهای ضداحتقان، محصولات کاهش وزن و داروهای غیرقانونی یافت می شود، می تواند فشار خون را افزایش دهد. اگر به طور منظم هر یک از این مواد را مصرف می کنید، باید با پزشک خود صحبت کنید.

➤ ورزش کنید

ورزش منظم می تواند فشار خون شما را کاهش دهد حتی اگر وزن کم نکنید. برای دستیابی به فواید سلامتی قابل توجه، به 150 تا 300 دقیقه در هفته فعالیت هوازی با شدت متوسط (مانند پیاده روی سریع) یا 75 تا 150 دقیقه در هفته فعالیت هوازی شدید (مانند دویدن) نیاز است. ورزش نه تنها به کاهش فشار خون کمک می کند، بلکه سطح کلسترول را نیز بهبود می بخشد. با این حال، برای حفظ این مزیت، باید به طور منظم ورزش کنید. مثلاً در اکثر روزهای هفته حداقل 30 دقیقه در روز ورزش کنید. اگرچه این سطح از ورزش برای کاهش قابل توجه فشار خون (4 تا 5 میلی متر جیوه سیستولیک) توصیه می شود، اما هر مقدار فعالیت بدنی بهتر از هیچ است. حتی ورزش های ملایم، مانند پیاده روی، فواید سلامتی دارند

➤ سیگار را ترک کنید

➤ رژیم غذایی مناسب داشته باشید: در ادامه به طور کامل رژیم غذایی مناسب جهت پیشگیری و کنترل فشار خون را بیان میکنیم:

▪ میزان سدیم (نمک) را در رژیم غذایی خود کاهش دهید:

سدیم عنصری است که به طور طبیعی در بسیاری از غذاها یافت می شود. اکثر مردم چندین برابر مقدار مورد نیاز سدیم مصرف می کنند. سطح سالم سدیم در رژیم غذایی حاوی کمتر از 2.3 گرم سدیم است که برابر با 6 گرم یا کمتر نمک خوراکی است. تنها یک قاشق چایخوری نمک خوراکی حاوی تقریباً 2300 میلی گرم سدیم است. افراد مبتلا به بیماری های خاص مانند فشار خون بالا، بیماری کلیوی و مشکلات قلبی می توانند از رژیم غذایی کم سدیم بهره مند شوند. استفاده از رژیم کم سدیم می تواند فشار خون را به اندازه درمان با یک داروی کاهش دهنده فشار خون کاهش دهد.



علاوه بر کاهش مستقیم فشار خون، مصرف کمتر سدیم ممکن است اثربخشی داروهای فشار خون بالا و سایر درمان‌های غیردارویی مانند کاهش وزن را نیز افزایش دهد.

سدیم در کجا یافت می‌شود؟

منابع اصلی سدیم در رژیم غذایی، غذاهای فرآوری شده، غذاهای آماده رستوران و نمک اضافه شده به غذا در سفره می‌باشد. غذاهای فرآوری شده شامل غذاهای کنسرو شده، سبزیجات کنسرو شده، ترشی‌ها، میان‌وعده‌های آماده، پنیرهای شور، چاشنی‌ها و سس‌ها هستند.

میزان سدیم غذاهای بسته‌بندی شده، فرآوری شده و آماده را معمولاً می‌توان با مطالعه برچسب مواد غذایی تعیین کرد.

بیشتر غذاهای تازه دارای مقدار کمی سدیم هستند و می‌توان آن‌ها را جایگزین غذاهای آماده و سرشار از سدیم کرد.

چگونه سدیم را کم کنیم؟

اگرچه در ابتدا کاهش میزان سدیم در رژیم غذایی دشوار است، اما بیشتر مردم متوجه می‌شوند که ذائقه آنها به سرعت با کاهش سدیم تنظیم می‌شود. توجه داشته باشید که ممکن است در ابتدا احساس کاهش طعم غذا را تجربه کنید، اما طی دو هفته با طعم کم نمک سازگار می‌شوید و مزه‌ها و طعم‌های لذت بخش دیگری ظاهر می‌شوند. گیاهان تازه، مخلوط ادویه جات بدون سدیم، مرکبات و سرکه طعم دار جایگزین‌های خوشمزه‌ای برای نمک هستند.

پیشنهادات برای کاهش سدیم شامل موارد زیر است:

- ✓ کاهش بیشتر سدیم در وعده‌های غذایی خود را در نظر بگیرید تا جا برای سدیم موجود در میان‌وعده‌هایتان وجود داشته باشد.
- ✓ نمکدان را کنار بگذارید و نمک مصرفی در پخت و پز را کم یا حذف کنید. به جای آن با گیاهان، ادویه جات، ترشی جات، سیر، پیاز یا لیمو عطر و طعم اضافه کنید.



- ✓ به دنبال محصولات کم سدیم مانند مخلوط ادویه جات بگردید و برچسب ها را برای اندازه محتوای سدیم روی غذاهای کنسرو شده، بطری شده و منجمد بخوانید.
- ✓ فهرستی از غذاهای سالم کم سدیم برای جایگزینی تهیه کنید .
- ✓ هنگام صرف ناهار بیرون از خانه، درخواست کنید که غذا بدون نمک آماده شود .
- ✓ قبل از چشیدن غذا به غذا نمک نزنید .
- ✓ از فست فود اجتناب کنید .
- ✓ از مصرف چیپس و پفک و ... بپرهیزید

میوه ها و سبزیجات تازه به طور طبیعی سدیم کمی دارند. علاوه بر این، رژیم غذایی سرشار از میوه ها و سبزیجات فواید بیشتری در کاهش فشار خون دارد .

رژیم غذایی که برای کنترل فشارخون شناخته شده شامل مصرف چهار تا پنج وعده میوه، چهار تا پنج وعده سبزیجات و دو تا سه وعده لبنیات کم چرب می باشد.

▪ میوه ها و سبزیجات بیشتری بخورید

میوه ها و سبزیجات غنی از فیبر هستند. افزودن میوه ها و سبزیجات بیشتر به رژیم غذایی شما ممکن است فشار خون بالا را کاهش دهد یا از ابتلا به فشار خون بالا پیشگیری کند. همچنین می تواند به بهبود سلامت شما به طور کلی کمک کند.. مقدار توصیه شده فیبر رژیمی 20 تا 35 گرم فیبر در روز است.

▪ ماهی بیشتری بخورید

خوردن ماهی بیشتر ممکن است به کاهش فشار خون کمک کند، به ویژه هنگامی که با کاهش وزن همراه باشد

▪ کنترل مصرف کافئین:

کافئین می تواند به طور موقت فشار خون را در افرادی که به طور منظم مصرف نمی کنند، افزایش دهد. در مصرف کنندگان معمولی کافئین، مقدار متوسطی از کافئین (معادل تقریباً دو فنجان قهوه در روز) معمولاً بر فشار خون تأثیر نمی گذارد. با این حال، مقادیر بیش از حد کافئین (مانند بسیاری از مکمل ها و نوشیدنی های بزرگ) ممکن است فشار خون را در افراد مستعد افزایش دهد.



با وجود این تغییرات، باز هم ممکن است نیاز به یک یا چند دارو برای کاهش فشار خون داشته باشید. پزشک به شما کمک می کند تا تصمیم بگیرید که آیا باید دارو را بر اساس میزان فشار خون خود و همچنین سایر شرایط سلامتی و عوامل خطر شخصی خود شروع کنید. در زیر مروری بر انواع مختلفی از داروهایی است که ممکن است در ابتدا تجویز شوند.

دارو

اگر فشار خون شما به طور مداوم بالا باشد، معمولاً 140/90 یا بالاتر است، ممکن است دارویی برای کاهش فشار خون توصیه شود. درمان با دارو با فشار خون پایین تر برای برخی از افراد مسن و برای افراد مبتلا به تصلب شرایین (رسوب های چربی پوشاننده شریان ها، مانند بیماری قلبی، سکته مغزی، یا بیماری شریان محیطی)، دیابت یا بیماری مزمن کلیوی، توصیه می شود.

داروهای مختلفی وجود دارد که معمولاً برای درمان فشار خون بالا استفاده می شود. برخی از افراد به یک دارو به خوبی پاسخ می دهند اما به داروی دیگر پاسخ نمی دهند. بنابراین، تعیین دارو(های) مناسب و دوز مناسب برای کاهش موثر فشار خون با حداقل عوارض جانبی ممکن است زمان ببرد.

اگرچه داروهای فشارخون به طور کلی به خوبی تحمل می شوند، اما داروهای فشار خون بالا می توانند عوارض جانبی ایجاد کنند. عوارض جانبی به داروی خاص، دوز و سایر عوامل بستگی دارد. یکی از عوارض جانبی، کاهش فشار خون است، معمولاً اگر کاهش فشار خون ناگهانی باشد منجر به ایجاد سرگیجه، خواب آلودگی، سبکی سر یا احساس خستگی می شود. معمولاً پس از چند هفته که بدن با فشار خون پایین تر سازگار شد، فروکش می کنند.

داروی مناسب فشار خون بالا برای شما

پزشک شما هنگام تعیین اینکه کدام داروی ضد فشار خون را باید دریافت کنید، چندین فاکتور را در نظر می گیرد. آنها علاوه بر در نظر گرفتن اثربخشی و عوارض جانبی احتمالی، سلامت عمومی، جنس و سن شما را نیز در نظر خواهند گرفت. شدت فشار خون شما و هر گونه شرایط پزشکی اضافی و زمینه ای و اینکه آیا دلیلی برای اجتناب از مصرف داروهای خاص وجود دارد یا خیر همگی از عوامل موثر در تعیین داروی مناسب شماست.



به این دلایل، مهم است که هر گونه مشکل پزشکی فعلی و قبلی را با پزشک خود مطرح کنید تا مشخص شود کدام دارو برای شما بهترین است.

هرگز به صورت خودسرانه میزان داروهای فشار خون را تغییر ندهید و یا آنها را قطع نکنید. اگر فشار خون شما با مصرف دارو کنترل شده است، در صورت قطع خودسرانه دارو مجدد دچار فشار خون بالا خواهید شد.

فراموش نکنیم:

فشارخون بالا قابل درمان نیست، تنها می توان آن را کنترل نمود.