

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان لرستان بیمارستان آیت اله بروجردی (ره)

دستورالعمل آموزش خود مراقبتی : خودمراقبتی بیماران فشار خون	
دامنه دستورالعمل :	تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۴/۱/۱۷
کد دستورالعمل: 08- ABH – INS-	تاریخ آخرین ابلاغ: ۱۴۰۴/۲/۲۰

خودمراقبتی بیماران فشار خون:

پرفشاری خون یک بیماری مزمن است که در آن فشار خون در شریانها بالا میرود. در اثر این افزایش فشار، قلب باید برای حفظ گردش خون در رگهای خونی شدیدتر از حالت طبیعی فعالیت کند. فشار خون شامل دو مقیاس سیستولی و دیاستولی است که به ترتیب وابسته به انقباض و شل شدن ماهیچه های قلب بین ضربانها میباشد.

فشار خون بالا چه علائمی دارد؟

فشارخون بالا معمولا علامتی ایجاد نمی کند. به همین دلیل به فشار خون بالا، (قاتل خاموش) هم می گویند . تنها در برخی موارد فشار خون با علائمی همچون: سردرد در ناحیه پس سر، سرگیجه، تاری دید، تپش قلب، خستگی زودرس، تنگی نفس شبانه و یا هنگام فعالیت، درد قفسه سینه، ادرار کردن بیش از یکبار در طول شب همراه است . اما فراموش نکنید فشارخون بالا معمولا علامتی ایجاد نمی کند

عوامل موثر در تغییرات فشار خون در طول روز

- در طول خواب فشار خون کاهش مییابد
- تعداد تنفس و ضربان قلب در میزان فشار خون تاثیر دارد .
- فعالیت فکری و جسمی ممکن است در فشار خون موثر باشد
- در طول شب فشار خون در افراد سالخورده و بیماران مبتلا به دیابت کمتر است .
- سیگار فشارخون را به طور موقت افزایش می دهد .
- مصرف سیگار، الکل و قهوه باعث افزایش فشار خون میشود.
- پر بودن مثانه در فشار خون موثر است .
- کم خوابی و فشار عصبی فشار خون را افزایش میدهد
- عوامل محیطی مانند دما و سر و صدا بر میزان فشار خون موثر هستند.

اندازه گیری صحیح فشار خون :

- تنها راه تشخیص فشارخون بالا، اندازه گیری آن با دستگاه فشارسنج است .
- با یکبار اندازه گیری فشارخون، نمیتوان فشارخون بالا را تشخیص داد .
- در افرادی که فشارخون طبیعی دارند، حداقل هر دو سال یک بار باید فشارخون خود را کنترل کنند
- فشار خون کودکان باید از سه سالگی، هر سال توسط پزشک انجام شود .
- اگر میزان فشار خون بالاتر از ۱۶۰/۱۰۰ میلی متر جیوه باشد، باید هر چه سریعتر به پزشک مراجعه کرد.

رعایت نکات ضروری در اندازه گیری صحیح فشار خون

- ۳۰ دقیقه قبل از اندازه گیری فشارخون، سیگار، چای و قهوه و یا سایر نوشیدنیهای انرژی زا استفاده نکنیم .
- ۳۰ دقیقه قبل از اندازه گیری فشارخون، فعالیت بدنی شدید نداشته باشیم . ناشتا نباشیم .
- قبل از اندازه گیری فشارخون مثانه خالی باشد.
- همیشه اندازه گیری فشارخون در وضعیت نشسته یا دراز کشیده انجام شود .
- در حالت آرام و پشت خود را تکیه دهیم.
- دستی که قرار است فشارخون از طریق آن اندازه گیری شود را روی تکیه گاه قرار دهیم.
- از خم کردن و مشت کردن دست خودداری کنیم . بهتر است فشار خون از دست راست اندازه گیری شود .
- در حین اندازه گیری باید ساکت و بیحرکت باشیم .
- آستین لباس باید نازک و به اندازه کافی گشاد باشد تا بر روی بازو فشار نیاورد
- اگر داروی فشارخون مصرف میکنیم، بهتر است فشارخون در حالت ایستاده و یا دراز کشیده نیز اندازه گیری شود.
- زانوها را در حالت آویزان قرار ندهیم و زیر پا تکیه گاه نداشته باشد.
- برای اندازه گیری فشارخون باید از دستگاه فشارسنج دارای بازوبند مناسب با دور بازو استفاده کرد
- کیسه فشارخون حدود دو انگشت (۲ تا ۰ سانتیمتر ۹ بالای چین آرنج بسته شود.
- از باد کردن مکرر بازوبند بدلیل تاثیر بر مقدار فشارخون خودداری کنیم
- در صورتیکه نیاز است بهطور منظم فشارخون خود را اندازه گیری کنیم، بهتر است هر روز در یک زمان مشخص، اینکار را انجام دهیم.
- اگر فشارخون خود را چند بار اندازه گیری میکنیم بین هر بار اندازه گیری، یک دقیقه صبر کنیم

- لوله لاستیکی دستگاه فشارسنج نباید گره یا پیچ بخورد
- در افراد مسن فشارخون باید از هر دو دست گرفته شود و اگر فشارخون متفاوت بود مقدار فشاری که بالاتر است را در نظر بگیریم برای اطمینان از عملکرد درست دستگاه فشارسنج، هر ۶ ماه یک بار با یک دستگاه دقیق و سالم آن را تنظیم کنیم
- برخی افراد در زمان ملاقات با پزشک فشارخون بالا دارند اما در منزل فشارخون طبیعی دارند، بنابراین اندازه گیری فشارخون در منزل مفید است.

معیار فشارخون بالا

- فشار خون طبیعی سیستول (حداکثر) از ۱۲۰ میلی متر جیوه و فشارخون طبیعی دیاستول (حداقل) کمتر از ۸۰ میلی متر جیوه محسوب میشود
- در افراد ۱۸ سال و بالاتر، فشار خون حداکثر ۱۴۰ میلی متر جیوه و بیشتر و فشارخون حداقل ۹۰ میلی متر جیوه و بیشتر، فشار خون بالا محسوب میشود.
- در افراد مبتلا به بیماری قند یا بیماری مزمن کلیه، فشارخون مساوی و یا بیش از ۱۳۰/۸۰ میلی متر جیوه فشار خون بالا محسوب می شود.
- در سنین بین ۴۰ تا ۷۰ سال، بالا رفتن فشار خون ماکزیمم (حداکثر) به اندازه ۲۰ میلیمتر جیوه یا افزایش فشارخون مینیمم (حداقل ۹ به اندازه ۱۰ میلیمتر جیوه، فرد را ۲ برابر بیشتر در معرض خطر عوارض ناشی از فشار خون بالا قرار میدهد .
- وجود فشار خون مینیمم (حداقل) مساوی یا بالاتر از ۹۰ میلی متر جیوه علیرغم داشتن فشارخون ماکزیمم (حداکثر) طبیعی مثال " ۱۲۰ ، فشارخون بالا محسوب میشود .
- بالا بودن به تنهایی هریک از عددهای ماکزیمم و مینیمم فشارخون، فشارخون بالا محسوب میشود.

افرادی که فشار خون ماکزیمم (حداکثر) آنها بین ۱۲۰ تا ۱۳۹ میلی متر جیوه است یا فشار خون مینیمم (حداقل) آنها بین ۸۰ تا ۹۰ است در معرض خطر ابتلا به فشار خون بالا هستند.

علتهای اولیه ایجادکننده فشار خون بالا :

- ارث: در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده به فشارخون بالا، احتمال ابتلای سایر اعضای خانواده زیاد است .
- سن: با افزایش سن احتمال بروز فشار خون بالا بیشتر می شود
- چاقی: افرادی که وزن بالاتر از حد طبیعی دارند، شانس بیشتری برای ابتلا به فشار خون بالا دارند. فشارخون در افراد چاق ۶-۲ برابر بیش از افرادی است که اضافه وزن ندارند .
- فعالیت بدنی کم .
- مصرف الکل
- مصرف زیاد نمک .
- قرصهای ضدبارداری های خوراکی: بانوانی که از قرص ضدبارداری خوراکی استفاده می - کنند، شانس بیشتری برای ابتلا به فشار خون بالا دارند مخصوصاً اگر همزمان سیگار بکشند
- جنس: تا سن ۴۵ سالگی، فشار خون بالا در مردان شایع تر است. در ۴۵ تا ۵۴ سالگی خطر در دو جنس برابر است
- استرس و فشار عصبی بر بالا رفتن فشار خون موثر است.

پیشگیری از ابتلا به فشار خون بالا :

- با تغییرات ساده در روش زندگی خود مانند داشتن رژیم غذایی مناسب و فعالیت بدنی منظم میتوان از افزایش فشار خون پیشگیری کرد.

➤ کاهش چربی و نمک رژیم غذایی، نه تنها به کاهش فشار خون کمک می‌کند، بلکه باعث کاهش احتمال بروز بسیاری از بیماری‌ها از جمله دیابت و بیماری عروق کرونر قلب می‌شود.

➤ از ابتدا ذائقه کودک خود را به غذاهای کم نمک عادت دهیم.

➤ افزایش وزن، سبب افزایش کار قلب میشود. همچنین فشارخون بر اثر وزن اضافی بالا میرود

➤ کاهش وزن در صورت بالا بودن وزن، کاهش نمک و چربی رژیم غذایی و شروع فعالیت

بدنی منظم که مورد تأیید پزشک‌تان باشد، به کاهش فشار خون شما کمک می‌کند.

➤ ورزش و فعالیت بدنی منظم نه تنها به کاهش فشارخون کمک می‌کند، بلکه باعث کاهش سطح چربی (کلسترول) می‌شود.

چه تغییراتی در رژیم غذایی توصیه می‌شود؟

➤ کاهش مصرف چربی و نمک رژیم غذایی

➤ خوردن غذاهای حاوی کلسیم بالا مثل لبنیات کم‌چرب.

➤ مصرف غذاهای حاوی پتاسیم بالا مثل موز، پرتقال، گوجه فرنگی و کیوی • مصرف روزانه پنج نوبت میوه و سبزی •

➤ مصرف حداقل دو بار در هفته ماهی

➤ مصرف گوشت بدون چربی

➤ مصرف نکردن و یا محدود کردن مصرف مواد غذایی آماده‌ی پر نمک مانند؛ فست فود،

سوسیس، کالباس ترشیجات و چیپس

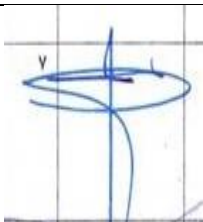
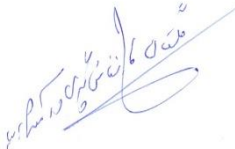
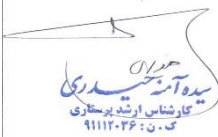
عوارض فشار خون بالا

- خطر بروز سکته‌ی قلبی و مغزی در افرادی که فشار خون بالا دارند زیاد است .
- فشار خون بالا، دلیل اصلی بروز بیماری‌های قلبی - عروقی است.
- بیش از نیمی از سکته‌های مغزی و بیماری‌های قلبی - عروقی به دلیل فشارخون بالا هستند .
- فشار خون بالا به علت ایجاد سکته‌های مغزی و حملات قلبی، بزرگ‌ترین علت مرگ در دنیا است
- فشار خون بالا، چاقی و اضافه وزن، فعالیت بدنی ناکافی، چربی خون بالا، و مصرف دخانیات، پنج عامل خطری هستند که سبب افزایش بیماری ها می شوند
- فشارخون بالا در صورتیکه کنترل نشود، به رگ‌های مغز، قلب، کلیه و چشم آسیب می - رساند.
- از هر ۸ مرگ در دنیا، یک مرگ مربوط به فشارخون بالا است .
- فشارخون بالا، سومین عامل کشنده در دنیا است.

چه اقداماتی برای کنترل فشار خون بالا ضروری است؟

- مراجعه منظم به پزشک .
- مصرف دارو به طور منظم .
- رعایت رژیم غذایی مناسب (کم نمک و کم چرب) و افزایش مصرف سبزی و میوه
- داشتن فعالیت بدنی منظم .
- عدم مصرف سیگار و الکل (در افراد فشارخونی که دخانیات مصرف میکنند بروز سکته قلبی و بیماری قلبی دو تا سه برابر نسبت به افراد سالم بیشتر است)

- کنترل وزن • مصرف میوه و سبزیجات: مصرف میوه ها و سبزیجات به دلیل داشتن ماده ای به نام پتاسیم موجب کاهش فشار خون میشود.
- روزانه یک قاشق سوپخوری روغن زیتون همراه غذا یا سالاد مصرف کنیم
- تا حد امکان مصرف گوشت قرمز و چربیهای حیوانی را کاهش دهیم و گوشت ماهی، مرغ و سویا را جایگزین کنیم
- قبل از طبخ مرغ، پوست آن را کاملاً جدا کنید
- بیش از ۵-۴ عدد تخم مرغ در هفته چه به تنهایی و چه به صورت کوکو مصرف نکنیم.
- پیاز و سیر از مواد غذایی هستند که بر فشار خون بالا موثر نیستند اما خوش طعم هستند و جایگزین های خوبی برای چاشنی های نمکی هستند
- در صورت بالا بودن فشار خون، علاوه بر داشتن رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی، استفاده از دارو طبق تجویز پزشک ضروری است .
- هیچ گاه داروهای گیاهی را به عنوان جایگزین درمان فشارخون استفاده نکنیم

نام و نام خانوادگی	مسئولیت یا سمت	امضا	ردیف	نام و نام خانوادگی	مسئولیت یا سمت	امضا
دکتر ماریا ترکاشوند	ریاست بیمارستان		۶	خانم یگانه راد	مسئول اعتباربخشی	
خانم رهنمایی	مترون		۸			
خانم گلستان	سوپروایزر آموزش سلامت - دبیر کمیته		۹			
خانم حیدری	سوپروایزر آموزش		۱۰			