

آموزش خود مراقبتی در بیماران فشارخون بالا

تهیه و تدوین: رباب میری

سوپروایزر آموزش سلامت

باهمکاری کارشناس تغذیه

مهر ۱۳۹۸

مقدمه

امیدواریم که بیمار شما هر چه زودتر سلامتی خود را بدست آورد. این کتابچه راهنمایی است برای شما که بتوانید هر چه بیشتر به بهبودی بیمار خود کمک کنید. در این کتابچه شما با بخش مراقبت بیماران با فشارخون بالا و به برخی سوالاتی که ممکن است برای شما ایجاد شود، پاسخ داده می شود. این مجموعه به شما کمک می کند تا شرایط آرام و مناسبی برای بیمار خود، فراهم کنید. آموزش در زمینه فشارخون بالا باعث می شود تا توانایی شما، خانواده گرامی و بیمارتان، برای تصمیم گیریهای بهداشتی مناسب افزایش یافته و برای مشارکت در امر ارتقاء کیفیت زندگی و تداوم سلامت، مهارت و توانایی لازم را کسب نمایید.

فشارخون چیست؟

برای این که خون در شریان های (رگ های) اعضای بدن جاری شود و مواد غذایی را به اعضای مختلف بدن برساند نیاز به نیرویی دارد که آن را به گردش در آورد.

فشارخون بالا چگونه بوجود می آید؟

هنگامی که شریان های بدن توانایی انقباض و انبساط طبیعی خود را به دلیل رسوب چربی ها در جداره شریان از دست بدهند ، فشارخون بالا می رود . در این شرایط قلب نیز با شدت و قدرت بیشتری باید فعالیت کند . مقدار فشارخون باید براساس چند اندازه گیری که در موقعیت های جداگانه و در طول یک دوره زمانی اندازه گیری شده است ، تعیین شود . اگر فشارخون به طور دائمی بالاتر از حد طبیعی باشد ، به آن فشارخون بالا می گویند.

فشارخون در حقیقت مقدار نیرویی است که به دیواره سرخرگها وارد می شود



انواع فشارخون بالا

دو نوع اولیه و ثانویه دارد:

❖ فشارخون بالای اولیه

در نوع اولیه که ۹۵ درصد بیماران فشارخونی را شامل می شود، علت فشارخون بالا مشخص نیست و عوامل خطرسازی مانند سن بالا، جنسیت مردانه، مصرف زیاد نمک، چاقی، دیابت و سابقه خانوادگی را در ایجاد آن دخیل می دانند.

❖ فشارخون بالای ثانویه

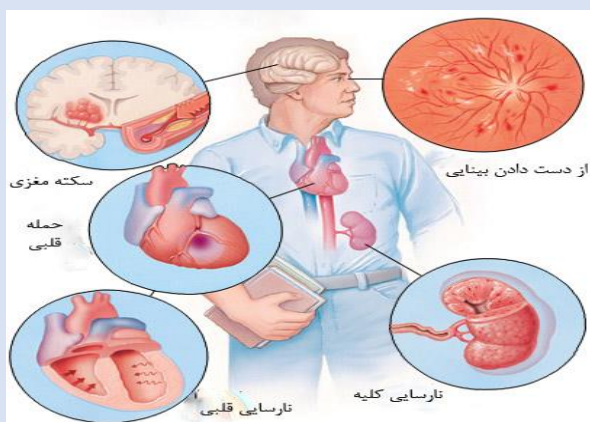
در نوع ثانویه که ۵ درصد بیماران فشارخونی را شامل می شود، علت فشارخون بالا اختلال در کار یکی از عوامل تنظیم کننده فشارخون همانند تغییر در ترشح هورمون ها و یا عملکرد کلیه ها و غدد فوق کلیوی است. از آنجا که درمان بیماری ایجاد کننده ممکن است به برطرف شدن قطعی فشارخون بالا منجر شود و برای همیشه بیمار را بهبود بخشد، توجه خاص به این گروه از بیماری ها و تشخیص این بیماری ها، اهمیت دارد.

علایم فشارخون بالا را بشناسید

فشارخون بالا معمولا علامتی ایجاد نمی کند ، به همین دلیل به فشارخون بالا " قاتل خاموش " هم می گویند. تنها در برخی موارد فشارخون با علایمی 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 یک بار در طول شب همراه است.

عوارض فشار خون بالا چیست؟

سکته مغزی، حمله قلبی، نارسایی قلب، نارسایی کلیه، آسیب به چشم و مشکل بینایی از عوارض اصلی فشار خون بالا هستند



عوامل خطر زمینه ساز بیماری فشارخون بالا چیست؟



۱- سابقه خانوادگی

۲- سن و جنسیت

۳- مصرف زیاد نمک

۴- میزان چربی خون

۵- مصرف الکل

۶- مصرف دخانیات

۷- کم تحرکی

۸- چاقی

۹- دیابت



۱۰- قرص های ضد بارداری خوراکی

۱۱- استرس و فشارعصبی



درمان بیماری فشارخون بالا چیست؟

به طور کلی درمان بیماران مبتلا به فشارخون بالا معمولا به صورت ترکیبی از درمان غیردارویی و درمان دارویی است. درمان بیماری فشارخون بالا نه تنها به درمان دارویی بلکه به تغییر شیوه زندگی نامناسب بستگی دارد.

درمان غیردارویی

مراقبت های غیردارویی شامل تغییر شیوه ناصحیح زندگی است. تغییرات شیوه زندگی هم در پیشگیری اولیه از بروز فشارخون بالا و هم در کنترل و کاهش فشارخون در بیماری فشارخون بالا نقش مهمی دارد. اصلاح شیوه زندگی ؛ فشارخون را پایین می آورد. این تغییرات شامل موارد زیر هستند:

۱- تغییر الگوی تغذیه ای یعنی کاهش مصرف چربی و مصرف روغن مایع به جای روغن جامد، مصرف سبزی ها و انواع میوه ها، کاهش مصرف نمک و غذاهای شور، پخت غذا به روش صحیح مثلا بخارپز با آب پز و حتی المقدور پرهیز از سرخ کردن آن .

- ۲- افزایش فعالیت بدنی وانجام ورزش روزانه و منظم برای مبارزه با کم تحرکی .
- ۳- ترک مصرف الکل.
- ۴- کاهش وزن.

درمان دارویی

درمان دارویی بنا به تصمیم پزشک برای کسانی تجویز می شود که فشارخون آن ها بعد از رعایت درمان غیر دارویی و اصلاح شیوه زندگی هم چنان بالا باشد. میزان فشارخون بیمار و وجود عوامل خطر دیگر همراه با فشارخون بالا مثل دیابت ، چاقی ، اختلال چربی خون و ... در تصمیم گیری پزشک برای شروع درمان دارویی تاثیر دارد. یعنی اگر کسی فشارخو ۱۵۰ بر روی ۹۰ میلی متر جیوه داشته باشد و دیابت هم داشته باشد ، پزشک سریع تر درمان دارویی را شروع می کند. درمان دارویی باید همراه با توصیه به تغییر شیوه های زندگی واصلاح آن ها باشد. ممکن است مصرف داروها عوارضی مثل سرگیجه ، خواب آلودگی ، تنگی نفس شدید، تپش قلب ، تهوع ، استفراغ

وحساسیت ایجاد کند که باید به اطلاع پزشک رسانده شود تا اقدام مناسب برای رفع آن ها صورت گیرد.

توصیه های مهم برای پیشگیری از افزایش فشارخون

- ۱- فشارخو خود را به طور منظم در منزل اندازه گیری کنید و اگر از حد طبیعی بالاتر است به پزشک مراجعه کنید.
- ۲- برای اطلاع از وضعیت فشارخون خود در هر ملاقات با کارکنان بهداشتی و یا پزشک ، از آن ها درخواست کنید، فشارخو شما را اندازه گیری کنند.
- ۳- در اندازه گیری فشارخون یادتان باشد باید از نیم ساعت قبل از مصرف غذا و نوشیدنی به ویژه قهوه و چای خودداری کنید، فعالیت بدن نداشته باشید، مثانه شما کاملا خالی باشد، سیگار هم مصرف نکرده باشید و تحت فشارهای عصبی هم قرار نگرفته باشید.
- ۴- مصرف میوه و سبزی را در وعده های غذایی روزانه قرار دهید. زیرا این مواد به علت داشتن پتاسیم در کنترل فشارخون بالاموثر هستند.

در صورتی که شیوه زندگی نامناسب دارید، با کاهش مصرف سدیم یا نمک و چربی در رژیم غذایی، ترک مصرف دخانیات، کاهش چاقی به خصوص چاقی شکمی، حفظ وزن مطلوب، افزایش فعالیت بدنی، کنترل قند خون و کنترل اختلالات چربی خون آن را اصلاح کنید. با اصلاح شیوه زندگی نامناسب، فشارخون خود را در حد طبیعی حفظ خواهید کرد.



منابع:

۱- Kathleen Mahan , L . Karause ,s Food & the nutrition care process . Elesevier , 2017.

۲- ماهنامه پیشگیری و ارتقای سلامت گیرندگان خدمت و جامعه ، شماره ۳۵، نیمه اول بهمن، ۱۳۹۶

۳- Available at: URL: [https:// ijrn.ir browse](https://ijrn.ir/browse)