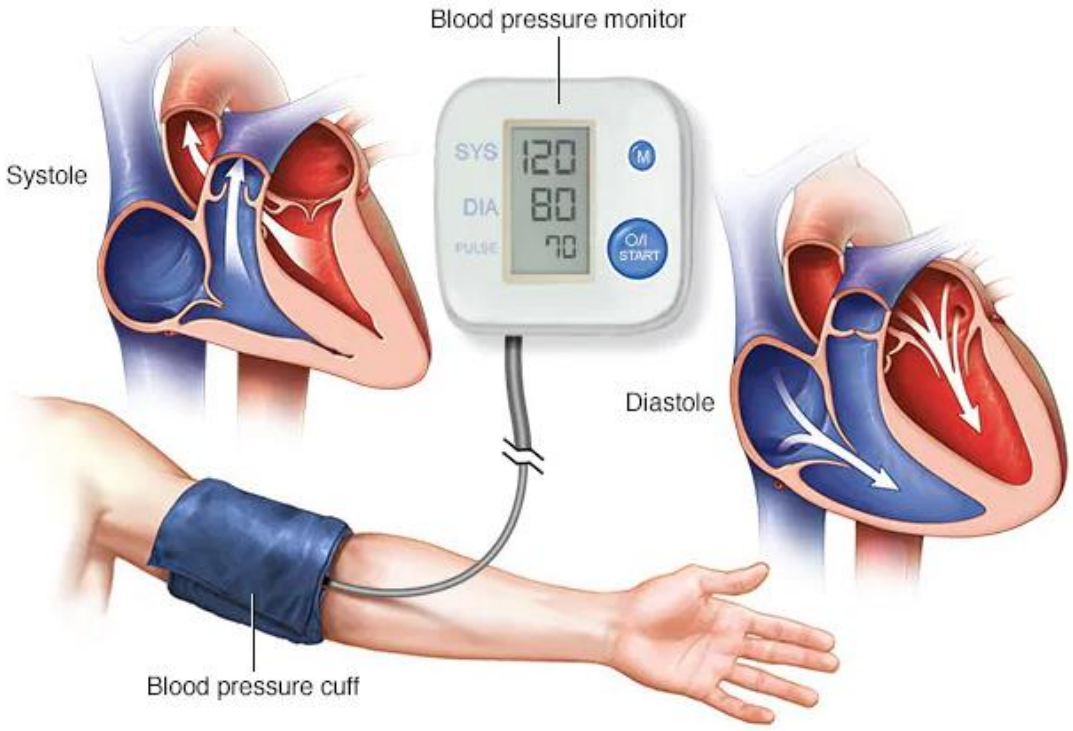
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی-درمانی قزوین

اداره امور پرستاری

فشار خون چیست؟



با اندازه گیری دقیق فشار خون و کنترل آن،

زندگی طولانی تری داشته باشید

مقدار طبیعی فشار خون ۱۲۰ روی ۸۰ میلیمتر جیوه است. مقدار بین ۱۲۰ روی ۸۰ تا ۱۳۹ بر روی ۸۹ به عنوان مرحله پیش از فشار خون بالا در نظر گرفته می شود. فشار خون ۱۴۰ روی ۹۰ و بیشتر از آن نیز نشان دهنده ابتلا به فشار خون بالاست. و گاهی سالها این بیماری هیچگونه نشانه ای ندارد و بیمار از وجود زیادی فشار خون آگاه نیست و هنگامی که فشار خون تشدید شد علایم مختلف ایجاد می شود.

دو نوع فشار خون بالا وجود دارد:

۱. فشار خون اصلی یا اولیه
۲. فشار خون ثانویه

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

علت : ناشناخته



عوامل خطر:

۱.افزایش سن

۲.سابقه خانوادگی

۳.نژاد سیاه به ویژه در مردان

۴.چاقی

۵.سیگار کشیدن

۶.استرس

۷.الکل زیاد

۸.هیپر لیپیدمی

۹.مصرف نمک یا کافئین زیاد

فشار خون ثانویه :

فشار خون ثانویه به دنبال اختلالات دیگر ایجاد می شود، مانند:

۱.بیماری های قلبی عروقی

۲.بیماری های کلیوی

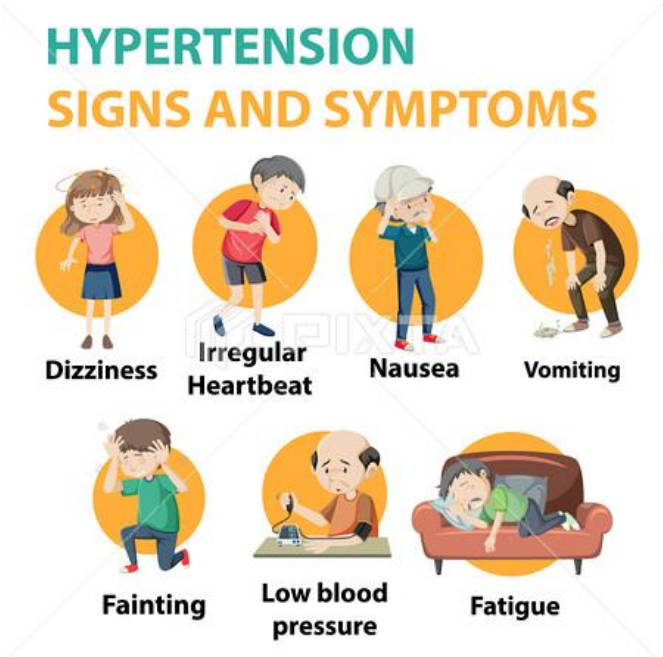
۳.بیماری های سیستم اندوکرین

۴.حاملگی

۵.داروها(استروژن ها،گلوکوکورتیکوئیدها،مینرالوکورتیکوئیدها)

و درمان بستگی به علت و ارگان مبتلا دارد.

علایم :



این بیماری در ابتدا بدون علامت است.

۱. سردرد

۲. اختلالات بینایی

۳. سرگیجه

۴. درد قفسه سینه

۵. وزوز گوش

۶. صورت بر افروخته

۷. خون دماغ

کنترل نکردن فشار خون بالا باعث بروز عوارض زیر در بدن می شود:

۱ .حمله یا سکته قلبی

فشار خون بالا باعث سختی و افزایش ضخامت سرخرگ های خونی می شود (آترواسکلروز) که این امر باعث حمله قلبی، سکته قلبی و سکته مغزی می شود.

۲ .آنوریسم

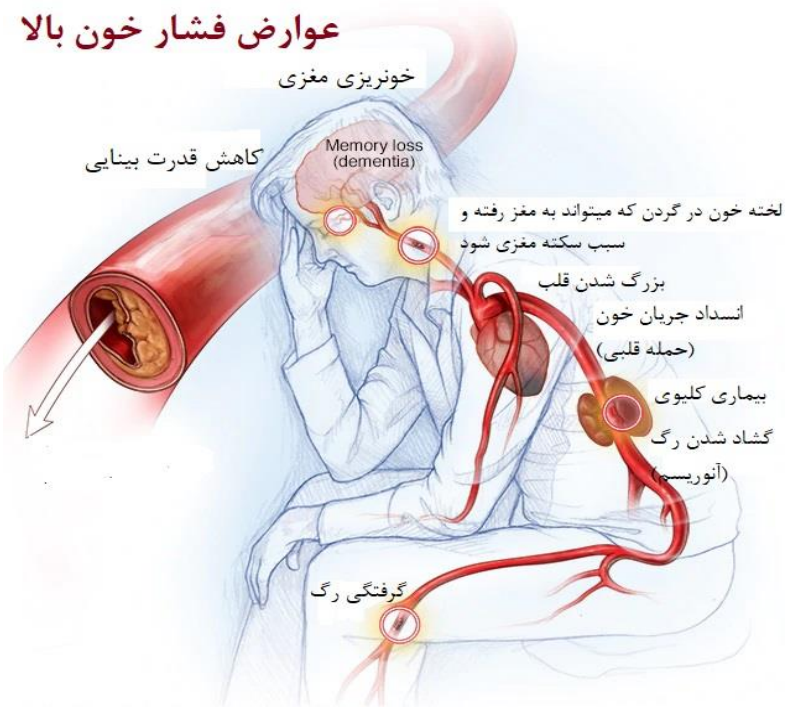
آنوریسم عبارت است از اتساع (باد کردن) یا بیرون‌زدگی دیواره یک سرخرگ در اثر ضعف دیواره سرخرگ.

۳ .تنگ و ضعیف شدن رگ های خونی در کلیه ها

در این حالت کلیه ها نمی توانند به درستی کار خود را انجام دهند.

۴ .ضخیم شدن، تنگی و یا پارگی رگ های خونی در چشم ها

در این حالت بینایی فرد کم می شود.



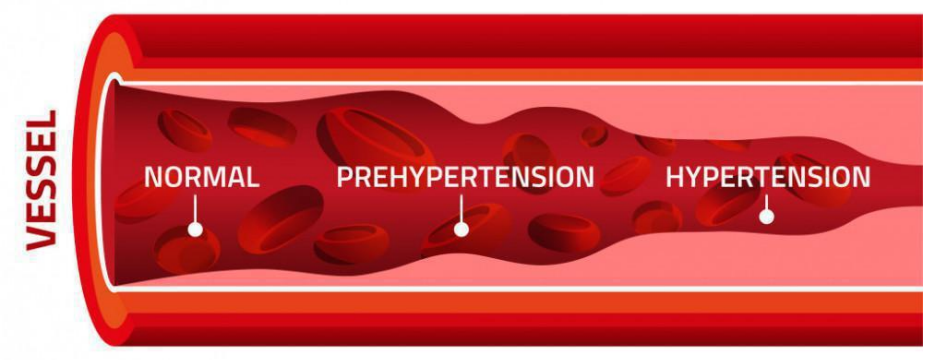
۵ .سندرم متابولیک

سندرم متابولیک یکی از اختلالات مربوط به متابولیسم بدن است که شامل تری گلسیرید خون بالا، کاهش کلسترول خوب یا HDL ، فشار خون بالا و افزایش هورمون انسولین است.اگر فشار خون فرد بالا باشد، احتمال ابتلا به سایر اجزای این سندرم زیاد است. هر چقدر اجزای بیشتری از این سندرم را داشته باشید، بیشتر دچار دیابت، بیماری قلبی و سکته می شوید.

۶.مشکل حافظه و یادگیری

فشار خون بالا روی توانایی فکر کردن، یادآوری و یادگیری فرد تأثیر می گذارد.

فشار خون بالا یکی از ریسک فاکتور های اصلی بیماری های کرونری،مغزی، کلیوی وعروق محیطی می باشد.



آموزش ها :

علایم هشدار دهنده :

هشدار: در صورت بروز علایمی شامل گیجی و سخن گفتن به صورت نا مفهوم ویا علایم مغزی مانند بی حسی و شلی یک طرفه ی بدن سریعا بیمار را به مراکز درمانی انتقال دهید.

علایم دیگری که باید به پزشک و پرستار اطلاع دهید شامل :

۱. سرگیجه
۲. تپش قلب
۳. خستگی
۴. خونریزی از بینی
۵. سردرد (سردرد صبحگاهی پس سری)

نکات مهمی که باید بدانید:

۱. مهترین هدف درمان در فشار خون بالا کاهش فشار خون است که در این راستا باید سبک زندگی خون را اصلاح کنید مانند، رژیم غذایی ،ورزش کردن،کنترل استرس،اندازه گیری فشار خون و مراجعه به موقع به پزشک معالج.
۲. نحوه گرفتن فشار خون در منزل :

نحوه گرفتن فشار خون با دستگاه دیجیتال

نکته: عدم رعایت مسائل تکنیکی و سالم نبودن دستگاه روی رقم اندازه گیری شده تاثیر میگذارد و نتیجه گیری اشتباه خواهد بود بنابراین از سالم بودن دستگاه و توانایی فرد کنترل کننده فشار خون مطمئن شوید.

۱. کاف دستگاه را در دست راست خود ببندید.
۲. دکمه روشن را فشار دهید.
۳. تمام نمادهای نمایشگر باید به صورت مختصر باشند و به دنبال آن ها یک صفر ظاهر شود.
۴. این حالت نشان دهنده آماده بودن دستگاه می باشد.

۵. با مشت کردن دست راست، کاف را باد کنید.
۶. اگر دستگاهتان کاف اتوماتیک دارد، دکمه شروع را فشار دهید.
۷. عدد بر روی صفحه نمایش دستگاه را نگاه کنید. کاف را تا ۳۰ نقطه (میلی متر جیوه) بالاتر از فشار سیستولیک مورد انتظارتان باد کنید.
۸. بی حرکت بنشینید و صفحه نمایش دستگاه را نگاه کنید. عدد فشار بر روی صفحه دستگاه نمایش داده می شود .
۹. در برخی دستگاه ها، عدد فشار خون در سمت چپ، سپس در سمت راست نشان داده می شود.
۱۰. منتظر صدای بوق بلند باشید.
۱۱. این صدا به معنی کامل شدن اندازه گیری است. به عدد های فشار بر روی صفحه نمایش توجه کنید. فشار سیستولیک (نیروی خون در برابر دیواره های شریان در هنگام ضربان قلب) در سمت چپ و فشار دیاستولیک (فشار خون بین دو ضربان قلب) در سمت راست ظاهر می شود. تعداد ضربان نبض شما نیز ممکن است در بین یا بعد از این عدد نمایش داده شود.
۱۲. سپس باد کاف را خالی کنید.
۱۳. اگر عدد دقیقی دریافت نکردید، بلافاصله کاف را باد نکنید. قبل از تکرار اندازه گیری، یک دقیقه صبر کنید. با گذاشتن مجدد کاف شروع کنید.

نحوه ی گرفتن فشارخون با دستگاه جیوه ای

۱. از فشارسنج جیوه‌ای استفاده کنید و یا برای اطمینان از صحت کار فشارسنج عقربه‌ای، باید آن را به‌طور مرتب با فشارسنج جیوه‌ای تنظیم کرد.
۲. اندازه بازوبند متناسب با بازوی بیمار باشد. طول کیسهٔ ی هوا حداقل ۸۰ ٪ و پهنای آن حداقل ۴۰٪ دور قسمت میانی و بالایی بازوی فرد باشد.
۳. بازوبند را به‌طور مناسب دور بازو بپیچید، طوری‌که وسط کیسه هوایی بازوبند بالای شریان بازویی و لبه تحتانی بازوبند حدود ۲ سانتی‌متر بالای چین آرنج قرارگیرد.
۴. وضعیت مناسب برای اندازه‌گیری فشار خون : صحیح ترین حالت برای اندازه‌گیری فشار خون وضعیت درازکشیده و یا وضعیت نشسته راحت بطوریکه باید دست بیمار به نحوی قرار داده شود که هم سطح قلب باشد.

نکته مهم

۵. البته در شرایط خاصی که احتمال می‌دهیم فرد فشار خون پایین داشته باشد ولی در حالت دراز کشیده فشار خون طبیعی است ، یکبار دیگر فشار خون را در حالت ایستاده یا نشسته با پاهای آویزان اندازه میگیریم که اگر افت فشار ارتواستاتیک داشته باشد معلوم شود.
۶. لازم است که بیمار تا نیم ساعت قبل از اندازه‌گیری فشار خون غذا و چای میل نکرده باشد و سیگار نکشیده باشد . کافئین موجود در چای و قهوه و نیکوتین موجود در سیگار سبب افزایش فشارخون میشوند.

۷. حدود ۵ میلیمتر جیوه تفاوت بین فشارخون دو بازو نرمال است. در بعضی شرایط مثل دیسکسیون مزمن آئورت و تنگی شریان ساب‌کلاوین، در تمام موارد، فشارخون باید از بازویی اندازه‌گیری‌شود که فشار بالاتری دارد.
۸. اندازه گیری فشار خون باید در شرایط آرام و بدون استرس انجام گیرد. در ضمن لازم است بیمار قبل از اندازه‌گیری فشار خون فعالیت فیزیکی سنگینی انجام نداده باشد و قبل از اندازه‌گیری فشار خون، حداقل به مدت ۱۰–۵ دقیقه آرام وبدون استرس بنشینید.فشار خون در شرایط فعالیت ورزشی، خستگی و یا عصبانیت در همه بالا می رود و در افراد بیمار این افزایش شدیدتر از افراد نرمال است. فشارخون اندازه گیری شده در این شرایط نشان گر درستی از فشار خون میانگین نمی باشد.
۹. لباس آستین کوتاه بپوشید، بالا زدن آستین تنگ لباس با فشار روی شریان موجب خطای اندازهگیری می شود بازو بند باید در بازوی بیمار به نحوی بسته شود که نه خیلی شل باشد و نه خیلی سفت و الا موجب خطا در اندازهگیری می شود.

اشتباهات در اندازه‌گیری فشار خون

چندین کار به اشتباه در اندازه گیری فشار خون متداول شده است که ذکر آن ها ضروری است:

۱. اگر کل گوشی را زیر بازوبند قرار دهید و یا آنرا محکم بفشارید ، فشار خون را بطور کاذب بالا نشان می‌دهد.
۲. اگر از یک نوع بازوبند سایز متوسط برای همه استفاده شود فشار ممکن است در افراد چاق و یا لاغر صحیح نباشد. بازو بند افراد چاق سایز بزرگتری از افراد لاغر دارد به طوریکه کاف بازوبند فشارسنج باید حدود یک سوم دور بازو باشد . استفاده از بازو بند خیلی کوچک ، مقادیر فشارخون را به‌صورت کاذب بالا نشان میدهد.
۳. با یکبار اندازه‌گیری فشار خون نمی‌توان قضاوت صحیح از وضعیت فرد داشت و لازم است که این معاینه در زمانها و شرایط متفاوت تکرار شود.
۴. گاهی که معاینه کننده در لحظه شنیدن صدای اول شک می‌کند و همان لحظه بازوبند را دوباره باد می‌کند که این امر نیز فشار خون را بطور دروغین نشان می‌دهد.
۵. چون باد کردن مکرر موجب احتقان وریدهای بازویی شده و در نتیجه بر روی میزان فشار خون تأثیر گذاشته و بطور کاذب فشار دیاستولی را افزایش و فشار سیستولی را کاهش می دهد. در این شرایط باد فشارسنج را بطور کامل خالی و بعد از چند دقیقه مجددا اقدام فرمایید.
۶. در بیمارانی که ضربان قلب نامنظم دارند و فشار خون آنها از ضربانی به ضربان دیگر تغییر میکند، چندین بار فشار خون را با رعایت زمان مناسب اندازه گیری کنید. اعداد بدست آمده از فشار ماکزیمم را با هم جمع کنید و

متوسط آنرا بدست آورید و سپس اعداد بدست آمده از فشار می نیمم را با هم جمع کنید و متوسط آن را بدست آورید. این اعداد بعنوان فشار خون فرد در نظر گرفته میشود.

نکاتی که قبل از اندازه گیری باید به آنها توجه نمایید

۱. حتما دفترچه راهنمای دستگاه فشارسنج (دستگاه فشارخون) را به دقت مطالعه نمایید.

۲. هرگز بعد از موارد زیر فشار خود را اندازه نگیرید. زیرا عدد درستی نشان نمی دهد و شما را دچار اشتباه میکند:
کشیدن سیگار
خوردن مشروبات الکلی و صنعتی
خوردن غذای سنگین یا پرچرب
انجام فعالیت فیزیکی مانند پیاده روی یا بالا رفتن از پله ها

۳. هرگز پشت سر هم فشار خود را اندازه نگیرید. زیرا زمانی که شما فشار خون خود را اندازه میگیرید، رگ های شما دچار اسپاسم می شوند و حداقل ۳۰ دقیقه باید صبر کنید تا به حالت عادی بازگردند و بعد مجددا اقدام به اندازه گیری فشار خون کنید.

۴. برای کارایی بهتر و افزایش طول عمر دستگاه از باتری آلکالاین استفاده نمایید.

نکاتی که در هنگام اندازه گیری باید به آنها توجه نمایید

۱. دقت کنید که فشارسنج بر روی میلی متر جیوه باشد و نه بر حسب کیلو پاسکال

۲. سعی کنید همیشه کاف را بر روی دست چپ خود ببندید. زیرا این دست به قلب نزدیک تر است. اما اگر به دست راست خود نیز می بندید موردی ندارد ولی همیشه با یک دست فشارتان را اندازه بگیرید

۳. کاف را به اندازه دو انگشت بالاتر از گودی آرنج ببندید.

۴. زمانی که کاف را بستید، لوله متصل به دستگاه روی دستتان قرار گیرد.

۵. کاف را نه خیلی سفت و نه خیلی شل ببندید، کاف باید به گونه ای باشد که دو انگشت زیر آن جا گیرند نه کمتر و نه بیشتر.

۶. زاویه دست باید۹۰ درجه باشد و در راستای قلب قرار بگیرد. برای این کار دست خود را روی یک میز قرار دهید.

۷. سعی کنید بر روی یک صندلی بنشینید و کف پاهایتان صاف روی زمین قرار گیرد.

۸. در هنگام اندازه گیری فشار خون حرف نزنید و حرکت نکنید.

۹. در هنگام اندازه گیری توسط دستگاه، عضلات خود را سفت نکنید و دست خود را نیز مچ نکنید. این کار عدد فشار خون شما را دچار تغییر می کند و فشار خون درستی را دستگاه نمایش نمی دهد.

رژیم غذایی

برنامه غذایی با عنوان رژیم غذایی DASH در سرتاسر جهان شناخته می شود. این رژیم طی مدت دو هفته ، اثر می گذارد. بعد از هشت هفته، ۷۰ در صد افرادیکه رژیم DASH را دریافت کردند، دارای فشار خون عادی می شوند . با توجه به اینکه تمامی ابعاد این رژیم برای عموم مردم قابل اجرا نمی باشد ما در این متن سعی کردیم نکات مهم و تاثیرگذار در فشار خون را ذکر کنیم .



برنامه غذایی روزانه و هفتگی

مطابق رژیم غذایی دش

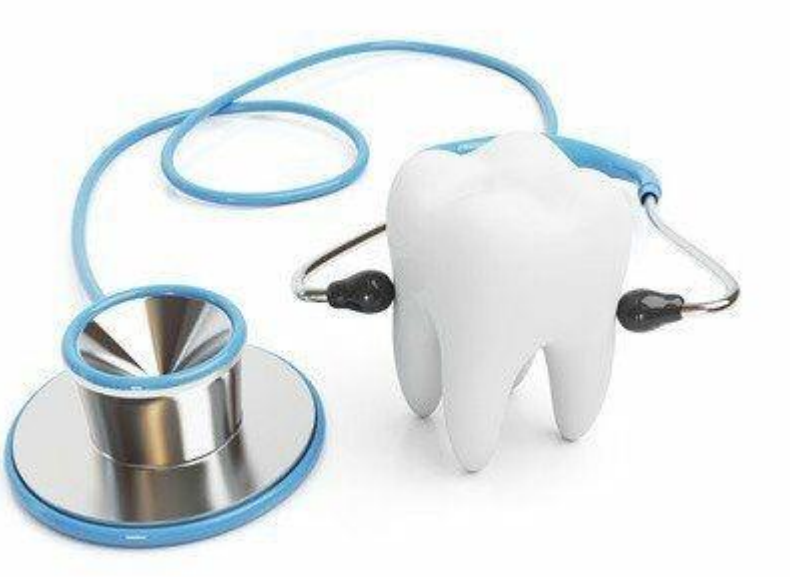
(۲۰۰۰ کالری در روز)

رژیم دش یا رویکرد غذایی برای جلوگیری از هایپرتنسیون (DASH: Dietary Approaches to Stop Hypertension)، یا فشار خون بالا برنامه‌ی غذایی متعادل و تغییرپذیری است که در کاهش فشار خون تاثیر بسزایی داشته و سبک زندگی سالم‌تری را برای کوچک و بزرگ به همراه خواهد داشت

گروه غذایی	تعداد سهم قابل قبول روزانه
غلات	۶ - ۸ سهم
گوشت قرمز، مرغ، تخم مرغ و ماهی	۶ سهم یا کمتر
سبزیجات	۴ - ۵ سهم
میوه	۴ - ۵ سهم
محصولات لبنی کم چرب یا بدون چربی	۲ - ۳ سهم
انواع چربی و روغن	۲ - ۳ سهم
سدیم	۲۳۰۰ میلی‌گرم
گروه غذایی	**تعداد سهم قابل قبول هفتگی**
مغزها، حبوبات، دانه‌ها، انواع لوبیای خشک و نخود	۴ - ۵ سهم
نوشیدنی‌های شیرین شده و مواد قندی	۵ سهم یا کمتر

بهداشت دهان و دندان

۱. برای حفظ سلامت میکروبیوم های دهان، محققان توصیه می‌کنند که افراد:
۲. دندان‌های خود را دو بار در روز با یک خمیر دندان حاوی فلوراید مسواک بزنند؛
۳. روزانه نخ دندان استفاده کنند؛
۴. از یک رژیم غذایی سالم با محدودیت مصرف نوشیدنی‌ها و میان وعده‌های شیرین پیروی کنند؛



درمان فشار خون بالا

هیچ درمان قطعی برای فشار خون اولیه وجود ندارد ولی با رعایت رژیم غذایی و تغییر نحوه زندگی می توان شدت بیماری را کاهش داد و از عوارض قلبی ، سکته مغزی ، جلوگیری کرد.

مهمترین راههای غیر دارویی برای کاهش فشار خون بالا عبارتند از:

الف. کاهش مصرف نمک : همانطور که میدانیم نمک فشار خون را بالا میبرد پس ابتدا سعی کنید مصرف نمک را کاهش دهید ، برای این کار چند نکته وجود دارد که میتوان با رعایت آنها وابستگی خود را به نمک کاهش دهید و ذائقه خود را با میزان نمک کمتر منطبق سازید :

۱. مقدار کمی آبلیمو به غذا بیافزاید ، آبلیمو باعث میشود نمک موجود در غذا را احساس کنید .
۲. هنگام طبخ غذا به آن نمک نزنید و سر سفره میز غذا از نمکدان استفاده کنید .
۳. برای افزایش طعم مزه غذا ها به آنها ادویه و چاشنی اضافه کنید .
۴. مصرف نمک خود را به تدریج کاهش دهید و از مصرف خوراکیهای خیلی شور مثل چیپس ، بیسکویت شور ، گوشت و سبزیهای کنسرو شده خودداری کنید .
۵. از غذاهای حاضر در فروشگاههای زنجیره ای غذا بپرهیزید ، چون اکثر غذاهایی که آنها ارائه می دهند حاوی نمک بالایی هستند .

ب.کنترل وزن بدن : افراد چاق نسبت به افراد لاغر ،از فشار خون بالایی برخوردارند و بیشتر در معرض خطر فشار خون بالا می باشندو بدن افراد چاق برای سوزندان چربی اضافی به فعالیت بیشتری نیازمند است و در نتیجه به ازای هر یک کیلوگرمی که از وزنشان کم می شود یک میلیمتر جیوه هم از فشار خونشان کاسته می شود و می تواند فشار خونشان به حالت طبیعی بازگردد.

پ.مصرف پتاسیم: غذاهای غنی از پتاسیم تا حدودی فشار خون بالا را کاهش می دهد و برای افزایش دریافت روزانه پتاسیم ، روزانه مقدار بیشتری از غلات ، میوه های تازه و سبزیجات مصرف کنید و در عوض میتوانید نمک مصرفیتان را کاهش دهید.

ت. انجام تمرینات ورزشی : یک برنامه ورزشی منظم به شما کمک میکند که قلب خود را تقویت نموده و وزن خود و فشارهای روحی را کاهش دهید و همچنین انجام ۲۰– ۳۰ دقیقه ورزش ، سه بار در هفته برای کاهش فشار خون بالا کافی می باشد. دقت فرمایید که ورزش سبک منظم از قبیل پیاده روری ، آهسته دویدن یا شنا کردن ممکن است به کاهش فشار خون و کم کردن وزن کمک کند و از انجام ورزشهای سنگین مثل ، بلند کردن وزنه ، که موجب افزایش فشار خون گردد بپرهیزید.

درمان دارویی

اگر اقدامات فوق نتوانست فشار خونتان را به زیر ۱۴۰/۹۰ بیاورد نیازمند مصرف دارو خواهید بود، تعداد زیادی دارو برای کاهش فشار خون در دسترس است که عمدتا شامل موارد زیر است :

- دارو های مدر (ادرار آور) نظیر (هیدرو کلرتیازید ، فورزومواید ، کلر تالیدون)

با افزایش دفع نمک و آب ، فشار خون را پایین می آورد . مصرف بالای این دارو ها باعث عوارضی مانند :

۱. بیماری دیابت ، کاهش پتاسیم و افزایش میزان کلسترول و چربی خون می شود .
۲. برای اجتناب از شب ادراری ،این داروهارا در اوایل روز مصرف نمایید.
۳. توجه داشته باشید که فشار خون و وزن خود را به طور منظم کنترل نمایید. .

- دارو های مهار کننده ی عصبی مانند (متیل دوپا ، گوانتیدین ، کلونیدین ، پرازوسین)

۱. باعث شل شدن عضلات صاف قلب و اتساع عروق سرخرگ می شوند موجب کاهش فشار خون می گردد
۲. مصرف زیاد این داروها باعث خستگی ، خواب آلودگی ، و حتی افسردگی می شود .
۳. خشکی دهان یک اثر جانبی این دارو است و می توان با تکه های نازک یخ یا نبات سفت خشکی دهان را برطرف کرد . مصرف این دسته از داروها در دوران حاملگی ضرری ندارد .

- داروهای گشادکننده عروق خونی مانند (هیدرالازین ، مینوکسیدیل)

۱. این داروها با متسع کردن عروق خون ، فشار خون را پایین می آورد ، پس روزانه فشار خون خود را بطور مرتب اندازه بگیرید.

۴. داروهای مهار کننده ی پروتینی (کاپتو پریل ،انالا پریل)

۱. باعث جلوگیری از فعال شدن منقبض کنندهای طبیعی عروق خونی می شود .
۲. این داروها از احتباس نمک و آب در بدن جلوگیری می کند و بنابراین فشار خون را پایین می آورد .
۳. به نکاتی در مورد این داروتوجه کنید:

الف. مراقب سر گیجه ، سر درد ، یا خستگی باشید و این نشانه ها را به پزشک خود اطلاع دهید .
ب. دانه های پوستی ، که ممکن است نشانه افزایش حساسیت باشد را نیز اطلاع دهید .
ج. فشار خون را به طور مرتب اندازه بگیرید .
د. سرفه مزمن ، خشک و غیر موثر را گزارش دهید .

بیماران مبتلا به فشار خون بالا باید ماهی یک یا دو بار مورد معاینه و آزمایش قرار گیرند تا نسبت به وضع سلامتی خود اطمینان پیدا کنند و استرس و اضطرابشان کاهش یابد .