

**پر فشاری خون**

**HYPERTENSION**

**گروه هدف : عمومی**

**فشارخون :**

فشارخون نیرویی است که توسط ضربان قلب و در اثر برخورد خون به جدار سرخرگ بوجود می آید . فشارخون در دو سطح اندازه گیری میشود . یکی در زمانی که قلب منقبض میشود و خون وارد سرخرگها میشود و در این حالت فشار خون به حداکثر خود میرسد که به آن فشار حداکثر یا سیستول یا ماکزیمم میگویند و دیگری زمانی است که قلب در حالت استراحت است و در این حالت فشار خون به حداقل خود میرسد که به آن فشار حداقل یا دیاستول یا می نیمم میگیند . امروزه فشارخون بالا يكي از مشكلات بهداشتي در جهان محسوب مي‌شود. فشارخون بالا سبب افزايش خطر حملات قلبي، سكته و نارسايي كليه مي‌شود.

**نکات مهم در گرفتن صحیح فشار خون :**

بیمار باید از نیم ساعت قبل نشسته باشد ، کافئین ، سیگار ، قهوه مصرف نکرده باشد ، در محیط گرم و پر استرس نبوده باشد ، به پشتی صندلی تکیه دهد و دستش در راستای بدن و همسطح قلب و روی صندلی باشد .

**غربالگری فشار خون :**

تمام افراد بالای 18 سال باید فشار خون خود را سالانه کنترل نمایند . اگر شاخص توده بدنی ( BMI ) بالاتر از 25 باشد و عوامل خطری مثل سابقه خانوادگی ، بیماری قلبی ، کلیوی ، کبدی ، دیابت و ... وجود داشته باشد ، فشار خون باید با هر ویزیت پزشک کنترل شود .

**میزان فشار خون طبیعی و غیر طبیعی:**

فشار خون طبیعی بایستی کمتر از 80/120 باشد . اگر فشار خون سیستول ( ماکزیمم ) بیشتر از 180 میلیمترجیوه یا فشار خون دیاستول ( مینیمم)بیشتر از110 میلیمترجیوه باشد ، تشخیص پرفشاری خون قطعی است .کنترل فشار خون به دو صورت 7 و 4 روزه است .در تکنیک هفت روزه هر روز دو بار فشار خون را کنترل و ثبت میکنیم .در روش چهار روزه بمدت 4 روز در ساعات 9 صبح ، 12 ظهر ، 5 عصر و 9 شب فشار خون را کنترل و ثبت میکنیم . فشارخون در طی خواب شبانه باید کمتر از 70/120 ، در طی بیداری و روز کمتر از 85/135 و بطور میانگین کمتر از 80/130 باشد .

**انواع پرفشاری خون :**

در فشار خون افزایش یافته فشار خون سیستولیک ( ماکزیمم ) 120تا129 میلیمترجیوه و فشار خون دیاستول ( مینیمم) کمتر از 80 میلیمترجیوه است . در گرید ( stage ) یک پرفشاری خون ، فشار خون سیستولیک ( ماکزیمم ) 130تا139 میلیمترجیوه و فشار خون دیاستول ( مینیمم) 80 تا89 میلیمترجیوه است . در گرید ( stage ) دو پرفشاری خون ، فشار خون سیستولیک ( ماکزیمم ) بیشتر یا مساوی 140 میلیمترجیوه و فشار خون دیاستول ( مینیمم) بیشتر یا مساوی 90 میلیمترجیوه است .

**عوامل خطر :**

 عوامل خطر قابل تعدیل شامل مصرف سیگار ، دیابت ، چربی خون ، افزایش وزن یا چاقی ، عدم تحرک فیزیکی ، عدم تناسب اندام و رژیم غذایی ناسالم است . عوامل خطر غیر قابل تعدیل شامل بیماری کلیه ، سابقه خانوادگی ، جنس مذکر ، استرس ، قطع تنفس در طی خواب و وضعیت اقتصادی اجتماعی و آموزشی ضعیف است . 25 تا 50 درصد از علل فشار خون ثانویه ناشی از مشکلات انسدادی خواب است که بیشتر در افراد دارای افزایش وزن ایجاد میشود و بصورت قطع تنفس در طی خواب یا خروپف ظاهر میشود .

**درمان :**

درمان شامل دو دسته درمان دارویی و غیر دارویی است .

مصرف و میزان داروهای کنترل فشارخون باید با نظر پزشک باشد و بهیچ عنوان خودسرانه نباید داروهای فشارخون را قطع ،کم یا زیاد کرد .

**مداخلات ثابت شده غیر دارویی در پیشگیری و درمان پرفشاری خون یا هیپرتانسیون :**

کاهش 10 درصد از وزن ، رژیم غذایی DASH که شامل مصرف میوه و سبزیجات ، تمام حبوبات ، لبنیات کم چرب ، کاهش چربی ها و چربی های اشباع شده ، مصرف سدیم ( نمک ) پایین ، افزایش پتاسیم که در میوه هایی مثل موز ، زردالو ، پرتقال ، انجیر ، گریپ فروت ، توت ، انگور ، گوجه فرنگی یافت میشود . ورزشهای هوازی ، ورزشهای ایزومتریک ، کاهش استرس ، یوگا ، ورزش ، عدم مصرف غذاهای دودی و فست فودها میشود . فست فودها مانند کالباس ، پیتزا و ... جدا از چربی بالا نمک بالایی نیز دارند . مصرف مواد غنی از منیزیم شامل آجیل ( بجز بادام هندی که کلسترول بالایی دارد )

، غلات سبوس دار ، برنج قهوه ای ، شیر ، اسفناج ) و مصرف زعفران ، فلفل سیاه ، پونه ، ریحان و ترخون است . میزان مصرف نمک به 5/3 تا 5/4 گرم در روز کاهش یابد و مصرف پتاسیم به روزانه 5/3 تا 5 گرم در روز برسد .اگر فشار خون پایین باشد توصیه به مصرف مایعات و پرهیز از مصرف شیرینی جات زیاد میشود.

**ورزش :**

ورزش زمانی موثر است که ضربان قلب فرد به 70 درصد ماکزیمم برسد .**(** **220- سن = ضربان حداکثر )** در حین ورزش فرد باید به نفس نفس زدن بیفتد بطوری که نتواند یک جمله را پشت سرهم بیان کند .ورزش باید 150 دقیقه در هفته باشد که این مقدار نیز حداقل 5 بازه ی 30 دقیقه ای باشد .همچنین علاوه بر ورزش های هوازی ، ورزش های ایزومتریک مثل دمبل زدن نیز ( 3-5 بار در هفته ) توصیه میشود .

**شهرام خمیسی - کارشناس ارشد پرستاری ، سوپروایزر آموزشی**

**سهام اهل یرف – کارشناس پرستاری ، سوپروایزرآموزش به بیمار و ارتقا سلامت**

اهواز - فاز 2 پادادشهر - بیمارستان سوانح و سوختگی آیت ا... طالقانی (ره)

06135540254 **-** 6

**بهار 1401**

www.htaleghani.ajums.ac.ir