



بیمارستان علی ابن ابیطالب (ع)
شهرستان راور

فشار خون





فشار خون چیست؟

قلب یک تلمبه است. با هر بار زدن، فشرده شده و خون را با نیرو وارد رگهای خونی میکند. این رگها لوله های ارتجاعی هستند که خون را با اکسیژن و مواد مغذی به همه قسمتهای بدن حمل میکنند. خون از طریق سرخرگها از قلب خارج گردیده و از طریق سیاهرگها به قلب برمیگردد. فشار خون بیش از حد طبیعی یک مشکل محسوب میگردد، چون همان افزایش فشار در سرخرگها است. هر چیزی که رگهای خونی را مسدود نماید (چربی) یا سبب کوچکتر شدن آنها شود (فشار مربوط به مواد شیمیائی و نیکوتین) یا باعث پر شدن آنها از مایعات زیاد شود (نمک) سبب افزایش فشار خون خواهد شد.

فاکتورهای خطر قابل کنترل

وزن: وقتی وزن افزایش می یابد، خطر ایجاد فشار خون بالا نیز افزایش می یابد. در واقع بیشتر موارد ایجاد فشار خون که با افزایش سن مشاهده می کنیم، می تواند به علت این واقعیت باشد که بسیاری از افراد همراه با افزایش سن به اضافه کردن وزن گرایش پیدا می کنند



مصرف الکل: مصرف مداوم نوشابه های الکلی، فشارخون را افزایش میدهد.

سدیم: بدن بسیاری از افراد نسبت به سدیم مصرفی اشان حساس است. نمک که ۴۰٪ سدیم دارد، منبع اصلی سدیم در رژیم غذایی مردم کشور ماست. ما به خوردن هر چه بیشتر سدیم گرایش داریم. هم به شکل آشکار مانند چیپس، بادام زمینی، خیار شور، آجیل و... وهم به شکل پنهان مثل غذاهای کنسروی، انواع سسها و...





کشیدن سیگار: سیگار کشیدن تاثیر زیادی بر فشار خون دارد. نیکوتین موجود در سیگار باعث کوچکتر شدن رگهای خونی شده و این جمع شدن و فشردگی سبب افزایش فشار خون می شود.

داروهای خوراکی جلوگیری از بارداری: در بعضی از زنان که این داروها را مصرف می کنند، افزایش فشار خون دیده شده است.

سرکوب کردن عصبانیت: مطالعات جدید نشان می دهد، افرادی که عصبانیت و ناامیدی را در خود زیاد نگه می دارند، به داشتن فشار خون و مشکلات قلبی گرایش بیشتری نشان می دهند.

شیوه زندگی بی تحرک: بدون ورزش مرتب، رگهای خونی و ماهیچه ها در بدن شروع به از دست دادن حالتشان خواهند کرد و نتیجه غالباً یک فشار خون بالا است. بعلاوه ورزش نکردن مرتب می تواند در اضافه وزن دخالت داشته باشد.

هرقدر خطرات قابل کنترلی که دارید بیشتر باشد، شانس حمله قلبی وسکته بیشتر است. اگر این فاکتورها در شما وجود دارند، بسیار مهم است که فشارخونتان را کنترل کنید.

بیماریهای کلیوی

مصرف برخی داروها (داروهای هورمونی، کورتون ها ومسکن ها)

مصرف برخی موادغذایی (نمک، کافئین وشیرین بیان)

تشخیص

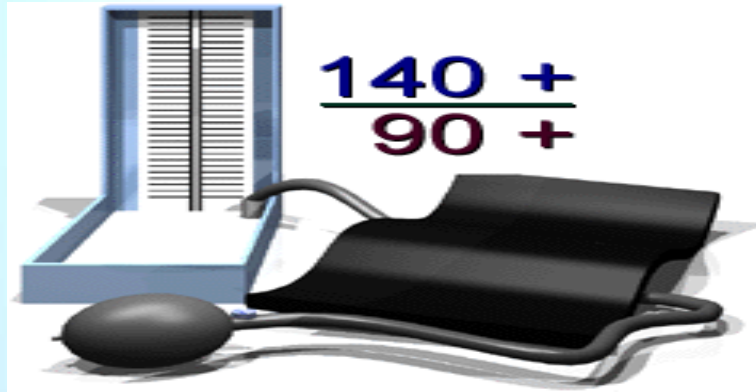
راه تشخیص به موقع فشارخون بالا،(به خصوص افراد در معرض خطر) کنترل مرتب فشارخون می باشد.

چه کسانی بایدفشارخون خودرا مرتب کنترل کنند؟

- ◀ تمام افراد ۳۰سال به بالا
- ◀ افرادکم تحرک
- ◀ افرادچاق
- ◀ افرادبااختلال درچربی خون
- ◀ افرادی که سابقه بیماری کلیوی و عفونت های مکررکلیه دارند.
- ◀ بیماران دیابتی
- ◀ افرادسیگاری
- ◀ افرادی که سابقه بیماری فشارخون بالا و یا بیماری های قلبی عروقی در خانواده دارند.



تجهیزات مورد نیاز برای کنترل فشارخون



- ✓ گوشی پزشکی
- ✓ دستگاه فشار سنج جیوه ای
- یا
- ✓ دستگاه فشارسنج دیجیتال

شرایطی که در مورد گوشی باید رعایت کرد:

- لوله ها باید به قدر کافی بلند باشند.
- همیشه کیفیت و آسیب گوشی را بررسی کنید.
- در یک محیط ساکت و آرام قرار گیرید تا صدای کورتکوف فرد معاینه شونده تحت تاثیر صداهای محیط قرار نگیرد.
- پوشش لاستیکی انتهای گوشی را با الکل تمیز کنید.
- هر دو قسمت فلزی را در گوش قرار دهید.
- وقتی گوشی را در دو طرف گوشها گذاشتید، در قسمت بل یا دیافراگم صحبت نکنید. به گوش آسیب می رسد.
- برای به حداقل رساندن صداهای خارجی از تماس یا مالش گوشی روی پوست یا لباس خودداری کنید.
- برای نگهداری بهتر گوشی دقت کنید لوله ها پیچ نخورند.
- هنگامی که صفحه گوشی بر روی بازو قرار دارد به صفحه دیافراگم یا بل زیاد فشار وارد نکنید.



مزایا و معایب دستگاه‌ها با مانومتر عقربه‌ای و جیوه‌ای:

مزایا:

- یکی از مزایای مانومتر عقربه‌ای نسبت به جیوه‌ای این است که به راحتی از محلی به محل دیگر قابل حمل است. دستگاه‌های جیوه‌ای نسبت به حرکت و جابجایی حساس‌تر هستند.
- در بعضی از مدل‌ها در بازوبند یک گوشی هم تعبیه شده است.

معایب:

- نمایشگر عقربه‌ای به راحتی آسیب می‌بیند.
- برای افراد ناشنوا یا کم‌شنوا مناسب نیستند.
- مانومترهای جیوه‌ای به علت خطرات جیوه در حال حذف شدن هستند.
- مانومتر عقربه‌ای دقت کمی دارد.

مزایا و معایب دستگاه‌ها با نمایشگر دیجیتالی (الکترونیک):

مزایا:

- در آینده استفاده از آنها زیاد خواهد شد به علت حذف مانومتر جیوه‌ای
- اغلب خطاهای مربوط به گیرنده فشار خون حذف می‌گردد.
- استفاده از آنها بسیار راحت است.
- خواندن مقدار فشار خون راحت است.
- برای افراد دارای نقص شنوایی خوب است.

معایب:

- با حرکت بدن یا ضربان قلب نامنظم دقت آن تغییر می‌کند.



➤ نیاز به باطری دارد.

➤ بعضی از مدلها فقط برای بازوی چپ طراحی شده اند.

➤ گران هستند.

آماده سازی قبل از اندازه گیری فشار خون

- ✓ اتاق ساکت و دارای حرارت مناسب باشد.
- ✓ مانومتر همسطح چشم گیرنده فشار خون قرار گیرد.
- ✓ دستگاه فشار سنج را نزدیک بازویی که می خواهید فشار خون را اندازه بگیرید، قرار دهید.
- ✓ فاصله معاینه شونده با گیرنده فشار خون نباید بیش از یک متر باشد. فشار خون را می توان در حالت نشسته، خوابیده و ایستاده اندازه گیری کرد.
- ✓ در اندازه گیری فشار خون بین دست راست و چپ اختلافی حدود ۲۰-۱۰ میلی متر جیوه وجود دارد و فشاری که بیشتر است باید در نظر بگیریم.
- ✓ بهتر است اندازه گیری در دست راست و در حالت نشسته صورت بگیرد.

*وضعیت معاینه شونده:

- ✓ ۳۰ دقیقه قبل از اندازه گیری فشار خون از مصرف کافئین (قهوه، چای)، الکل و دخانیات خودداری نمایید. افزایش غیر واقعی را نشان خواهد داد.
- ✓ مثانه خالی باشد.
- ✓ ۵ دقیقه قبل از اندازه گیری فشار خون استراحت کند و صحبت نکند.
- ✓ باید فرد راحت بنشیند و پاها آویزان نباشند و دستها و پاهار را روی هم نگذارد و پشت خود را تکیه بدهد.
- ✓ بازو نباید آویزان باشد و باید هم سطح قلب قرار بگیرد و تکیه گاه داشته باشد.
- ✓ دست نباید مشت شود.
- ✓ بازوچه در حالت نشسته، خوابیده یا ایستاده باید هم سطح قلب باشد و تکیه گاه مناسب داشته باشد.
- ✓ نباید از خود فرد برای تکیه گاه کمک گرفت.
- ✓ در استفاده از دستگاههای دیجیتالی مچی یا انگشتی نیز باید دست هم سطح قلب باشد. از شوخی با فرد معاینه شونده بپرهیزید.
- ✓ در حین اندازه گیری فرد باید ساکت، آرام و بی حرکت باشد.
- ✓ بازو باید تا شانه لخت باشد و اگر آستین بالا زده می شود باید نازک و گشاد باشد.



✓ در افراد فشار خونی (بیمار) فشار خون باید در حالت ایستاده و دراز کشیده نیز گرفته شود. چون در آنها در حالت ایستاده فشار خون افت می کند که باید از اختلالات عصبی افتراق داده شود.

* بستن بازوبند

- ✓ اندازه گیری بازو.
- ✓ از بازوبند مناسب (اندازه) استفاده کنید.
- ✓ بازوبند در محل مناسب بازو قرار بگیرد و هوای درون آن را خالی کنید.

* محل قرار گرفتن بازوبند

- ✓ لبه پایینی بازو بند ۲-۳ سانتی متر بالاتر از گودی یا چین آرنج (نقطه شریان بازویی) باشد.
- ✓ بازو بند باید روی بازوی لخت باشد و بعد از بستن آن باید به راحتی بتوانید یک انگشت زیر آن قرار بدهید.
- ✓ وسط کیسه هوا با علامت یا شاخصی روی بازو بند مشخص است که باید روی شریان بازویی و دولوله لاستیکی آن در کنار شریان بازویی و بر روی چین آرنج قرار گیرد.
- * اگر از قبل هوایی درون بازوبند باشد، با باز کردن پیچ تنظیم هوا پمپ دستگاه هوا را خالی کنید.

طبقه بندی فشار خون در بزرگسالان (بر حسب میلی متر جیوه)

* طبیعی

فشار خون سیستولی کمتر از ۱۲۰ میلیمتر جیوه و دیاستولی کمتر از ۸۰ میلیمتر جیوه

* مرحله قبل از پرفشاری خون

فشار خون سیستولی بین ۱۲۰ تا ۱۳۹ میلیمتر جیوه و دیاستولی بین ۸۰ تا ۸۹ میلیمتر جیوه

* پرفشاری خون مرحله اول

فشار خون سیستولی بین ۱۴۰ تا ۱۵۹ میلیمتر جیوه و دیاستولی بین ۹۰ تا ۹۹ میلیمتر جیوه

* پرفشاری خون مرحله دوم

فشار خون سیستولی بیشتر یا مساوی ۱۶۰ میلیمتر جیوه و دیاستولی بینشتر یا مساوی ۱۰۰ میلیمتر جیوه
نکته: فردی که در دو نوبت اندازه گیری فشار خون، فشار خون بالاتر از ۹۰ تا ۱۴۰ دارند، نیاز به درمان دارند.
وقتی فشار خون بالا تشخیص داده شد، اولین اقدام کاهش فاکتورهای خطر است.



نمونه رفتارهای غیربهداشتی که در ابتلابه بیماری فشارخون بالا مؤثر هستند.

- ✓ مصرف زیاد نمک
- ✓ استعمال هر نوع دخانیات و سیگار
- ✓ عدم فعالیت بدنی منظم
- ✓ عدم مصرف سبزی و میوه
- ✓ خوردن غذاهای چرب و یا سرخ کرده و غذاهای آماده
- ✓ مصرف بیش از حد قند و شیرینی
- ✓ اضافه وزن و چاقی

نمونه رفتارهای بهداشتی

- ◆ کاهش مصرف نمک
- (میزان مصرف نمک روزانه باید کمتر از ۵ گرم باشد. یعنی نمک از سر سفره غذا حذف شود)
- ◆ ترک سیگار و الکل
- ◆ فعالیت بدنی منظم (حداقل ۳۰ دقیقه ورزش متوسط در بیشتر روزهای هفته)
- ◆ کاهش مصرف قند و شیرینی
- ◆ کنترل دیابت
- ◆ کاهش چربی خون
- ◆ تغذیه مناسب
- ✚ خودداری از مصرف مواد غذایی چرب و یا به حداقل رساندن آنها
- ✚ آب پز، بخارپز و یا حداقل کبابی کردن غذاها به جای سرخ کردن آنها
- ✚ استفاده همیشگی و دائم از میوه ها و سبزیجات



میوه ها و سبزیجات موثر در کاهش فشارخون



- ❖ شنبلیله
- ❖ شوید
- ❖ کرفس
- ❖ لیموترش
- ❖ گلابی
- ❖ زیتون
- ❖ پیاز
- ❖ سیر
- ❖ گوجه فرنگی
- ❖ تره فرنگی

در صورتی که با رعایت رفتارهای بهداشتی و کاهش فاکتورهای خطر، فشار خون کنترل نشد باید دارودرمانی شروع شود.



درگیری اعضاء مختلف در اثر فشار خون

♦ درگیری قلبی

♦ درگیری مغزی

شایعترین علامت عصبی، سردرد ناحیه پشت سر هنگام صبح است.

گاهی سرگیجه، سبکی سر، وزوز گوش و تاری دید هم دیده می شود.

گاهی افزایش ناگهانی فشار خون ایجاد خونریزی داخل مغزی می کند.

♦ درگیری کلیوی

♦ درگیری چشم