



بیمارستان حضرت رسول اکرم (ص) واحد آموزش سلامت  
کتابچه آموزشی راهنمای خود مراقبتی در فشار خون

شناسنامه آموزشی	
موضوع	راهنمای خود مراقبتی در فشار خون
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کننده علمی	خانم دکتر کیمیایی فر
سمت	متخصص داخلی
تاریخ تهیه	زمستان ۱۴۰۰
کد پمفلت	Fer-HE-BI-005-00



## راهنمای آموزش بیمار

پزشکان، سمش را گذاشته اند قاتل خاموش؛ بس که بی سروصدا پیشرفت میکند و دستی دستی کار آدم را به جاهای باریک می کشاند. عوارضی هم که ایجاد میکند، یکی دو تا نیست ولی بین سرلیست های عوارضش می شود این اسامی آشنا را پیدا کرد: سکته قلبی، سکته مغزی، نارسایی قلبی، نارسایی کلیوی، آنوریسم (اتساع عروقی) و تخریب شبکه چشم. بله، از فشار خون حرف می زنیم؛ بیماری شایعی که اگر زود به تشخیص و درمان برسد، کاملا در مشتم شماسست و اگر بگذارید کار از کار بگذرد، شما در مشتم او خواهید بود.

### وقتی فشار خون بالا می رود

فشارخون یعنی فشاری که از طرف خون بر سطح داخلی رگهای بدن وارد می شود. اما وقتی می گوئیم کسی فشارخون دارد یا به بیماری فشارخون مبتلاست، منظورمان چیز دیگری است. در این حالت، منظورمان این است که شخص مزبور دچار افزایش فشارخون شریانی شده. به همین دلیل، پزشکان میگویند استفاده از عبارت «پرفشاری خون» یا «فشار خون بالا» مناسبتر از «فشار خون» است اما این غلط مصطلح به این آسانیه از ذهن و زبان ما پاک نمیشود.

درصد موارد، هیچ علت قطعی و شناخته شده ای برای ابتلا به ۹۵ تا ۹۰ معمولاً دلیلش معلوم نیست! در فشارخون وجود ندارد. پزشکان، این نوع از بیماری را با نام «فشارخون اولیه» می شناسند؛ بیماریی که معمولاً به مرور زمان و با افزایش سن ایجاد می شود.

اما علت ۵ تا ۱۰ درصد از فشارخون ها معلوم است؛ در این موارد معمولاً مشکل از یک بیماری زمینه ای (مثل بیماریهای کلیوی، تومورهای غده فوق کلیوی، بیماریهای مادرزادی قلب) شروع می شود. نام این نوع فشار خون، «فشار خون ثانویه» است؛ بیماری ای که به طور ناگهانی ظاهر می شود و شدتش هم معمولاً بیشتر از نوع اولیه است.

### از کجا بفهمیم فشار خونمان بالا رفته یا نه؟

متأسفانه این بیماری، هیچ علامت خاصی ندارد و این همان چیزی است که فشارخون را به یک قاتل آرام و بی سروصدا تبدیل میکند. تنها تعداد اندکی از مبتلایان ممکن است در همان مراحل اولیه بیماری دچار سردردهای گنگ، سرگیجه یا خون دماغ شوند. اما در بیشتر موارد، این علائم وقتی ایجاد می شوند که فشارخون حسابی بالا رفته و کار به جاهای باریک کشیده باشد.

### فشار خون تحت تاثیر چه عواملی است؟

**سن:** با افزایش سن، خطر بروز فشارخون بیشتر می شود. افزایش فشارخون در اوایل میانسالی در بین مردان بیشتر است اما زنان بعد از یائسگی بیشتر در معرض این بیماری اند.

**نژاد:** این بیماری در سیاه پوست ها شایع تر است و معمولا در سن پایینتری هم بروز می کند و عوارضش هم بیشتر و شدیدتر است.

**سابقه خانوادگی:** آنهایی که یک یا چند نفر از اعضای خانواده شان به این بیماری دچار باشند، احتمال ابتلای خود شان هم به فشارخون بیشتر خواهد بود .

**اضافه وزن:** هرچه وزن تان بیشتر باشد، به این بیماری نزدیکترید .

**کم تحرکی:** هرچه کم تحرک تر باشید، تعداد ضربانهای قلب تان کمتر خواهد بود و هر چه تعداد ضربان های قلبتان کمتر باشد، انقباضات قلبی تان شدیدتر می شود و این، نیروی وارد بر رگ هایتان را افزایش میدهد و طبیعتا فشارخونتان را بالا میبرد.

**استعمال دخانیات و الکل:** مواد شیمیایی داخل تنباکو به دیواره شریان ها آسیب میزند و آنها را تنگ میکند و هرچه قطر رگ کمتر شود، فشارخون بیشتر می شود. الکل نیز میتواند به قلب آسیب برساند و باعث افزایش فشارخون شود.

**مصرف بیشتر از اندازه سدیم:** وقتی از سدیم حرف می زنیم، در واقع از نمک طعام صحبت می کنیم که باعث می شود کلیه ها آب کمتری دفع کنند و به این ترتیب مایع زیادی در بدن جمع شود. این احتباس آب باعث افزایش حجم خون و در نتیجه، افزایش فشارخون خواهد شد.

**مصرف کمتر از اندازه پتاسیم:** در بدن ما تعادلی بین سدیم و پتاسیم برقرار است که اگر یکی بالا برود، دیگری پایین میآید. یعنی اگر میزان پتاسیم بدن شما پایین بیاید، میزان سدیم خون تان دچار افزایش میشود و این، یعنی شما در خطر فشار خون هستید

**استرس:** استرس باعث افزایش موقت اما شدید فشارخون بیماریهای می شود.

**عوامل دیگر:** کلسترول بالا، بیماری دیابت، بعضی کلیوی، حاملگی و وقفه تنفسی حین خواب از عواملی هستند که میتوانند احتمال بروز فشارخون را بیشتر کنند.

## فشار خون طبیعی چند است؟

فشار خون معمولاً در قالب دو عدد بیان می‌شود که عدد اول یا بالاتر، فشار سیستولیک است که فشار وارد بر شریان‌ها را در حالت انقباض قلب نشان می‌دهد و عدد دوم یا پایین‌تر، فشار دیاستولیک است که همین فشار را در فاصله بین دو انقباض قلب نشان می‌دهد. در متون پزشکی، میزان فشارخون را با واحد میلی‌متر جیوه بیان میکنند اما استفاده از واحد سانتی‌متر جیوه در بین مردم رایج‌تر است؛ یعنی وقتی می‌گوییم فشار خون ۱۲ روی ۸ است در واقع فشار سیستولیک او ۱۲۰ میلی‌متر جیوه و فشار دیاستولیک او ۸۰ میلی‌متر جیوه است این میزان، همان میزانی است که بیشتر پزشکان به عنوان مرز فشارخون طبیعی از آن یاد می‌کنند. البته باید بر این نکته نیز تأکید کرد که تنها با یک بار اندازه‌گیری فشار خون نمی‌شود به کسی برچسب این بیماری را زد. فشارخون را باید در چند نوبت و در موقعیت‌ها و زمان‌های مختلف اندازه گرفت. **تشخیص بیماری بر مبنای فشار خون اندازه‌گیری شده و اما دو نکته مهم:**

اول اینکه، بعد از ۵۰ سالگی، عدد فشار سیستولیک مهم‌تر است چون در این سنین، رایج‌ترین نوع فشارخون، همان نوعی است که در آن، فشار خون سیستولیک افزایش پیدا میکند اما فشار دیاستولیک طبیعی باقی میماند.

دوم اینکه، افرادی که فشارخون شان در مرحله آستانه است، تقریباً یک نفر از هر سه نفرشان (در سنین بین ۳۵ تا ۶۴ سالگی) و یک نفر از هر دو نفرشان (در سن بالای ۶۵ سالگی) به فشار خون دچار می‌شوند.

### بعد از افزایش فشار خون، چه خطری در کمین ماست؟

اگر فشار وارد بر دیواره داخلی شریانها زیاد شود، شریان‌ها دچار آسیب می‌شوند و به دنبال آن، عضو مربوطه آسیب می‌بیند. افزایش فشار وارد بر شریانها باعث سفت و سخت شدن دیواره آنها می‌شود و این، همان چیزی است که در زبان عامیانه از آن به «تصلب شرایین» یاد می‌شود. تصلب شرایین به مرور زمینه‌ساز حمله قلبی و دیگر مشکلات عروقی خواهد بود. همچنین ممکن است رگ، متسع شود و باد کند که به این حالت، آنوریسم می‌گویند. درگیری رگهای مغز در اثر افزایش فشارخون نیز میتواند باعث بروز سکته مغزی شود.

ضعیف و باریک شدن عروق کلیوی، نارسایی کلیوی را در پی خواهد داشت و ضخامت، باریکی و پارگی عروق در شبکه چشم هم باعث کاهش یا فقدان بینایی می‌شود.

نارسایی قلبی نیز یکی دیگر از عوارض بلندمدت افزایش فشارخون است. وقتی قلب مجبور باشد عمل تلمبه کردن خون را در برابر فشار بالاتری انجام بدهد، به تدریج ضخیم می‌شود و در درازمدت توانایی تلمبه کردن خون را از دست می‌دهد و دچار نارسایی می‌شود.

فشارخون بالا می‌تواند سوخت و ساز بدن را دچار مشکل کند و بر فرایندهای تفکر، حافظه و یادگیری هم تأثیر بگذارد. اختلال شناختی و زوال عقل نیز بین بیماران مبتلا به فشارخون بیشتر از سایرین است.

## پزشکان چه داروهایی تجویز میکنند؟

ایجاد تغییر در شیوه زندگی، اولین قدم برای کنترل فشارخون است اما بعضی اوقات، این کفایت نمی کند و پزشک مجبور می شود از داروهای کنترل کننده فشارخون کمک بگیرد. تصمیم این که داروی شما باید از بین کدام دسته از داروهای ضدفشارخون انتخاب شود، کمی پیچیده و به عهده پزشک معالج شماست. معمولاً استفاده ترکیبی از دو یا چند دارو در کنار یکدیگر، بهتر از نمونه های تک دارویی جواب میدهد. گاهی اوقات، برای رسیدن به دارو یا ترکیب دارویی مناسب، پزشک مجبور می شود از اصل آزمون و خطا استفاده کند.

## از دست خودمان چه کمکی برمی آید؟

مصرف دارو تنها بخشی از درمان بیماری فشارخون است. اگر به این بیماری دچار هستید، باید سبک و سیاق زندگیتان را هم تغییر بدهید. متأسفانه فشارخون از آن بیماریهایی نیست که بتوانید یکبار آن را درمان کنید و بعد با خیال آسوده پی کار و زندگی تان بروید. این بیماری تا آخر عمر نیاز به مراقبت و توجه شما دارد. برای اینکه فشارخونتان را برای همیشه تحت کنترل داشته باشید، به این توصیه ها عمل کنید:

**تغذیه سالم و رسیدن به وزن ایده آل:** باید به یک برنامه غذایی هدف دار و مخصوص بیماران فشارخونی رو بیاورید. این رویکرد غذایی، روی مصرف میوه، سبزی، حبوبات و مواد غذایی سبوس دار و لبنیات کم چرب تاکید دارد<sup>(۱)</sup>. مصرف پتاسیم را هم باید بیشتر کنید. در مقابل، مصرف چربی، به خصوص از نوع اشباع شده، و میزان دریافتی سدیم هم باید شدیداً کنترل و محدود شود. اگر اضافه وزن داشته باشید، باید وزنتان را هم کم کنید. حتی کاهش وزن به اندازه ۲ کیلوگرم هم اثر فوق العاده ای بر فشارخونتان خواهد داشت. ورزش هم یادتان نرود.

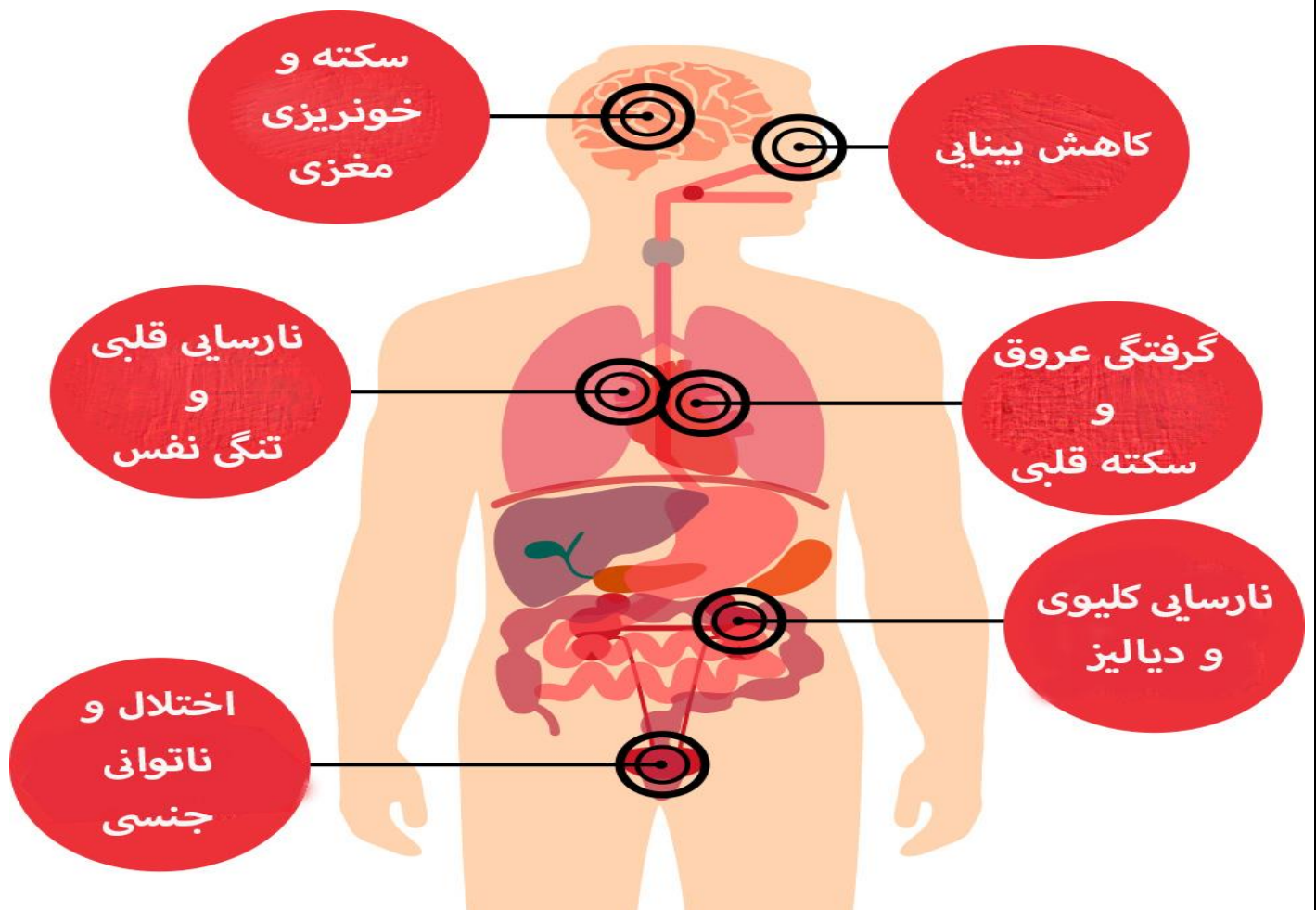
**از استرس بکاهید:** بیش از اندازه کار نکنید. فکرها منفی و مزاحم را دور بریزید. سعی کنید روابط دوستانه خود را با دیگران گسترش بدهید و صبور و خوشبین باشید. خواب کافی را هم فراموش نکنید و تا آنجا که می توانید، اضطراب را از خود دور کنید. می توانید از نظر یک روانپزشک یا روان شناس هم بهره مند شوید. یاد بگیرید که آرام و عمیق تنفس کنید. این کار، اثر چشمگیری بر فشارخونتان خواهد داشت.

**فشارخون خود را در خانه اندازه بگیرید:** این کار باید طبق یک روال ثابت انجام بگیرد. اندازه گیری فشارخون در خانه، این حسن را دارد که فشار اندازه گیری شده به اندازه واقعی بسیار نزدیک است و تحت استرس و خستگی افزایش نیافته است. این کار به شما و پزشک کمک می کند تا به میزان اثربخشی دارو و عوارض احتمالی بیماری آگاهی پیدا کنید.

داروهای تان را درست مصرف کنید: دارو را طبق دستور و راس ساعت مقرر مصرف کنید. اگر عوارض دارو یا هزینه های تامین آن آزاردهنده است، اقدام به قطع خودسرانه یا تغییر دارو نکنید. این کار باید با نظر پزشک انجام بگیرد.

به طور مرتب نزد پزشک بروید: در درمان بیماری فشارخون، یک تیم درمانی دوفره وجود دارد که اعضای آن را شما و پزشک معالجتان تشکیل میدهید. پس تک روی نکنید و کار را تنهایی به سرانجام نرسانید.

### مهم ترین عوارض فشار خون بالا





# تغذیه در بیماری‌های قلبی و فشار خون بالا

مصرف منابع کلسیم (شیر و انواع لبنیات کم چرب) را افزایش دهند.



به طور روزانه از میوه‌ها و سبزی‌های حاوی پتاسیم (سیب زمینی کباب شده گریپ فروت، پرتقال، موز، لوبیا و ...) استفاده کنند.



مصرف غذاهای شور را محدود کرده و از نمک در سفره اجتناب نمایند.



در مصرف نوشیدنی‌های کافئین دار مانند چای و قهوه، اعتدال را رعایت کنند.



حداقل دو بار در هفته ماهی‌های غنی از امگا ۳ مانند ماهی آزاد، قزل آلا و کپور را مصرف نمایند.

مصرف روغن‌ها را کاهش دهند و انواع روغنهای گیاهی مایع مانند روغن زیتون، روغن سویا یا کلزا را جایگزین سایر روغن‌ها نمایند.