

## هیپرتانسیون

هیپرتانسیون به عنوان فشار خون سیستولیک بیشتر از 140 و فشار خون دیاستولیک بالاتر از 90 در طی یک دوره مداوم تعریف شده است. زمانی که قلب خون را به سمت بدن پمپ می کند خون به جدار شریان ها فشار می آورد. در بیماری فشار خون این فشار بیشتر از حدی است که بایستی فشار بیاورد.

### علایم فشار خون بالا

بسیاری از افراد که دچار فشار خون بالا هستند، احساس بیماری ندارند و حال عمومی آنان خوب است. 15٪ افراد سن بالا دارای فشار خون هستند و خودشان خبر ندارند. در مواردی که فشار خون خیلی بالا می رود، سردرد و گاهی اوقات نیز تنگی نفس و خونریزی از بینی رخ می دهد. با این وجود تنها راه تشخیص فشار خون بالا، اندازه گیری میزان آن است. علایم سردرد و سرگیجه، خواب آلودگی، گیجی، کرختی و مور مور شدن در دستها و پاها، سرفه خونی؛ خونریزی از بینی و تنگی نفس شدید مربوط به بالا رفتن فشار خون بطور بحرانی هستند.

### علل فشار خون بالا

- از هر ده نفر مبتلا به فشار خون بالا، در نه نفر آنان، یعنی 90٪ علت دقیق برای فشار خون شناخته نشده است که نوع اولیه پرفشاری خون نامیده می شود.
- در تعداد کمی از افراد مبتلا به فشار خون بالا (نوع ثانویه پرفشاری خون) عواملی همچون تنگ شدن سرخرگ کلیوی و یا اختلال در تولید هورمونهای مترشحه از غدد فوق کلیوی، بیماریهای بافت کلیه در ایجاد بیماری نقش دارند. و یا برخی اوقات، بعضی داروها مثل داروهایی که برای درمان آرتریت و یا افسردگی استفاده می شود، موجب افزایش فشار خون می گردد.

### عوامل تشدید کننده:

- سن بالای 60 سال: تحقیقات نشان داده است که آسیب دیدن سلولهای کلیوی *intimal fibroplasias* مهمترین علت ابتلا به فشار خون در افراد مسن می باشد. بهترین راه برای جلوگیری آسیب دیدن سلولهای کلیوی اصلاح رژیم غذایی و استفاده از میوهها و سبزیجات و دانههای کامل غلات و حبوبات و مغزها و دانهها و خودداری از مصرف دانههای تصفیه شده و بدون پوسته غلات و جلوگیری از افزایش وزن می باشد.
- چاقی و اضافه وزن
- سیگار کشیدن
- مصرف الکل
- رژیم غذایی حاوی نمک یا چربی اشباع شده زیاد و عدم مصرف میوه و سبزی
- کم تحرکی و نداشتن فعالیت بدنی کافی
- استرس

- عوامل ژنتیکی؛ اگر یکی از والدین و یا هر دو دچار فشار خون بالا باشند، خطر ابتلای فرد به فشار خون بیشتر است.
- سابقه خانوادگی فشار خون بالا، سکنه مغزی، حمله قلبی یا نارسایی کلیه
- مصرف قرصهای ضد حاملگی، استروئیدها و بعضی از انواع داروهای مهارکننده اشتها یا دکونژستانتها

روش تشخیصی: برای تایید تشخیص فشار خون خواندن فشار بالای غیر طبیعی، به مدت حداقل سه روز مختلف ضروری است.

## روند درمان

- بررسیهای تشخیصی ممکن است شامل آزمایش خون، نوار قلب، آنژیوگرافی (عکسبرداری از عروق با کمک تزریق ماده حاجب و تاباندن اشعه ایکس) و نیز سایر عکسبرداریها باشد.
- اهداف درمان با توجه به ویژگیهای هر فرد تعیین خواهند شد و ممکن است شامل کم کردن وزن، ترک دخانیات، برنامه ورزش مناسب و تغییر شیوه زندگی برای کاهش استرس باشند.
- در صورتی که اقدامات محافظه کارانه اثر نداشته باشند، با استفاده از داروهای ضد فشار خون می توان فشار خون را پایین آورد.

## سطح فعالیت:

- پیاده روی در پایین آمدن فشار خون موثر است. اگر این ورزش به طور صحیح انجام گردد، قلب می تواند به طور موثرتری از اکسیژن استفاده نماید. می توانید با 15 دقیقه ورزش روزانه شروع نمایید و سپس به آرامی زمان و میزان سختی تمرینات را افزایش دهید.
- نفس عمیق بکشید. آموزش های تنفس آرام و تکنیک های مدیتیشن می تواند بر روی فرد تاثیر شگفت انگیزی بگذارد. با این روشها می توان استرس خود را کاهش دهید و فشار خون را نیز تحت کنترل داشته باشید. سعی کنید این روش را 10 دقیقه صبح و 10 دقیقه شب انجام دهید.

## رژیم غذایی:



- از مواد غذایی سرشار از پتاسیم استفاده نمایند. پتاسیم ماده ای معدنی و ضروری برای مقابله با تاثیرات بد سدیم بر روی فشار خون می باشد. میوه ها و سبزیجات منبع غنی از پتاسیم می باشند، در رژیم غذایی روزانه خود سیب زمینی شیرین، گوجه فرنگی، آب پرتقال، موز، نخود فرنگی و کشمش را بیافزایند.
- از نمک کمتر استفاده نمایند. کاهش مصرف نمک می تواند تاثیر بسیار زیادی در سلامت داشته باشد. سعی کنید به جای نمک از چاشنی های دیگر گیاهی و مفید استفاده نمایند. همچنین از مصرف

- مواد غذایی فرآوری شده و کنسروی و آماده خودداری کنند. مانند چیپس سیب زمینی، ناگت مرغ منجمد و ... زیرا این مواد سرشار از سدیم می باشند.

## روش درمان :



هدف از درمان هایپر تانسیون پیشگیری از مرگ و عوارض توسط دستیابی و حفظ فشار خون شریانی 140/90 یا حتی کمتر است. اگر اخیرا فشار خون تشخیص داده شده باشد پزشک با تجویز موارد ذیل مشکل را کنترل می نماید.

– رژیم غذایی کم نمک – برنامه ورزش منظم

در صورت عدم موفقیت این اقدامات درمان دارویی شروع خواهد شد.

برای مبتلایان به هایپر تانسیون بدون عارضه و بدون موارد مصرف سایر داروها ، داروهایی بطور مقدماتی شامل دیورتیک ها و یا بتا بلاکرها پیشنهاد می شود. به بیمار ابتدا میزان کمی از دارو داده می شود اگر فشار خون به کمتر از 140/90 پایین نیاید میزان مصرف دارو را بتدریج افزایش داده و در صورت ضرورت داروی دیگری برایدستیابی به کنترل فشار خون اضافه می گردد.

در صورت نبود دلیلی برای انتخاب یک داروی خاص ابتدا می توان از داروهای مدر با بتابلوکرها برای درمان استفاده کرد؛ زیرا این داروها اساس درمان در کارآزمایی های مهمی بوده اند که سودمندی درمان کاهش فشارخون در ابتلا و مرگ و میر را نشان داده اند.

مصرف دیورتیکها با دوز کم در سالمندان به شرط پایش (بررسی تمام مدت) استفاده از این داروها در طول مدت اختلالات الکترولیتی به طور خاص مؤثر بوده است. نتایج اطلاعات موجود درباره داروهای کاهش دهنده فشارخون جدیدتر نشان می دهد که خاصیت مهم تمام این داروها، توانایی کاهش فشارخون بالاست.

## زمان ترخیص

### مصرف داروها:

❖ تاکید می نمایم که داروهای آنها می توانند فشار خون را کنترل نماید نه اینکه آن را معالجه کنند و تاکید می کنیم که حتما داروها ی تجویزی را مصرف کند و بدون اجازه پزشک آنها را قطع نکند .و حداقل دوهفته یکبار جهت کنترل وتنظیم داروها به پزشک مراجعه نماید.

❖ ذکر می نمایم داروهای ذیل سدیم بالایی دارند و در افزایش فشار خون مؤثر است . آنتی اسیدها ، ملین ها ، قرص های رژیمی ، درمان سرماخوردگی ، داروهای آلرژی

## مراجعه مجدد:

❖ در طی تثبیت درمان توصیه می‌شود که بیماران در فواصل زمانی مختلف (از چند روز تا ۱-۲ ماه) بررسی و درمان شوند و هنگامی که درمان ثابت شد، فاصله بین ملاقات‌ها می‌تواند طولانی‌تر شود. برای مثال هر ۳ ماه برای ۶ ماه اول، سپس هر ۶ ماه یک‌بار برای پیگیری بیماری کافی است.

## رژیم غذایی:

- افرادی که دچار فشار خون بالا هستند باید دریافت سدیم را کاهش دهند و در عوض پتاسیم و کلسیم دریافت نمایند؛ موز، زردآلو، انجیر، گریپ فروت، هلو، انگور و آلو غنی از پتاسیم می‌باشند.

- سیب زمینی، سیر، براکلی، کدو سبز، قارچ و گوجه فرنگی و سبزی‌ها و حبوبات غنی از پتاسیم هستند. میوه‌ها و سبزی‌ها دارای مقدار کمی سدیم می‌باشند و باید به مقدار زیاد مصرف شوند. مصرف آب سالم و گوارا به میزان قابل توجهی در روز توصیه می‌گردد. یک لیوان آب میوه رقیق شده با اندکی پودر ویتامین C، باعث بهبود عملکرد دستگاه ایمنی و ترمیم سرخرگ‌ها می‌شود.

- مصرف نان‌ها و مواد کربوهیدراتی که از آردهای سفید و بدون سبوس (تصفیه شده) تهیه شده اند را به حداقل برسانید و از نان‌های سبوس دار به ویژه نان‌های حاوی سبوس جو دو سر استفاده نمایید.

- از مصرف قند و شکر و سایر مواد تهیه شده از آنها مانند نوشابه‌ها، مربا، ژله، شکلات، کیک‌ها و شیرینی‌ها بپرهیزید.

- غذاهای سرخ کرده یا غذاهایی که در درجه حرارت‌های بسیار بالا یا به مدت زمان طولانی پخت می‌شوند، استفاده ننمایید. همچنین استفاده به دفعات از روغن‌های آشپزی خود دلیلی در بالابردن فشار خون می‌باشد.

- از مصرف مواد غذایی که دارای افزودنی‌ها و غذاهای فرایند شده که مقدار زیادی نمک و ادویه‌ها دارند، مانند انواع سوسیس و کالباس، غذاهای کنسروی، شورها، ترشی‌ها و چاشنی‌های کارخانه‌ای پرهیز نمایید.

- به جای استفاده از نمک برای مزه دار کردن غذایان می‌توانید از سبزیجات تازه یا خشک، ادویه جات مفید (زردچوبه- دارچین و...) پودر سیر و پیاز و آب لیموی تازه استفاده نمایید.



## فعالیت جسمی و ورزشی:

❖ به بیماران مبتلا به فشارخون بالا در هر سنی توصیه کنید تا حداقل ۳۰ دقیقه در بیشتر روزهای هفته ورزش متوسط انجام دهند. این مقدار فعالیت را می‌توان در دفعات بیشتری با فواصل زمانی کوتاه‌تری (به‌عنوان مثال ۳ بار پیاده‌روی به مدت ۱۰ دقیقه در روز) انجام داد. فعالیت بدنی متوسط منظم شامل مواردی مانند پیاده‌روی تند، jogging، دوچرخه‌سواری، شنا، از پله بالا و پایین رفتن، باغبانی فعال و کارفعال خانه‌داری است. به بیماران مبتلا به فشارخون بالا توصیه کنید تا از تمرینات ایزومتریک مانند بلند کردن وزنه که فشارخون را افزایش می‌دهد خودداری کنند.

## نکات بهداشتی و مراقبتی:

- ❖ اصلاح شیوه زندگی برای پیشگیری و درمان هایپرتانسیون حائز اهمیت است.
- کاهش وزن در صورت وزن بالا
- افزایش تمرینات بدنی هوازی
- کاهش دریافت سدیم
- حفظ دریافت پتاسیم در رژیم غذایی
- قطع سیگار و کاهش دریافت چربیهای اشباع شده از کلسترول به منظور حفظ سلامتی قلب و عروق
- ❖ آموزش کنترل فشار خون در منزل بایستی به بیمار آموزش داده شود. این عمل بیمار را در امور مراقبت از خویش درگیر می‌کند.

## موارد مراجعه به پزشک:

- ❖ فشارخون بالا وعدم پاسخ به درمان، سردرد های مکرر موارد مراجعه به پزشک میباشند.
- ❖ بهتر است بیمار روزانه راس ساعت مشخصی فشار خون خود را کنترل نموده و در صورتی که از حد طبیعی بالا تر بود و یا با مشاهده علائمی چون قرمزی و برافروختگی صورت احساس گرمی به پزشک خود مراجعه کند.

## موارد مراجعه به اورژانس:

- ❖ به بیمار توصیه می‌کنیم در صورت بروز علائم تهوع، سردرد، گرم شدن صورت و بدن، خونریزی ازبینی به فوراً به اورژانس بیمارستان مراجعه نماید.

