



برنامه های پیشگیری و مراقبتی در فشارخون

گروه آورنده: معصومه تونچی
کارشناس ارشد پرستاری داخلی-جراحی



**نیمی از افراد مبتلا
از بیماری خود آگاهی ندارند.**



برنامه پیشگیری و کنترل فشار خون



۱- غربالگری

۲- ارجاع

۳- پیگیری و مراقبت

۴- آموزش

۵- ثبت اطلاعات

غربالگري

برای تشخیص به موقع فشار خون بالا باید یک برنامه غربالگری جمعی برای جمعیت تحت پوشش اجرا گردد.



نکات مورد توجه در اندازه گیری فشار خون

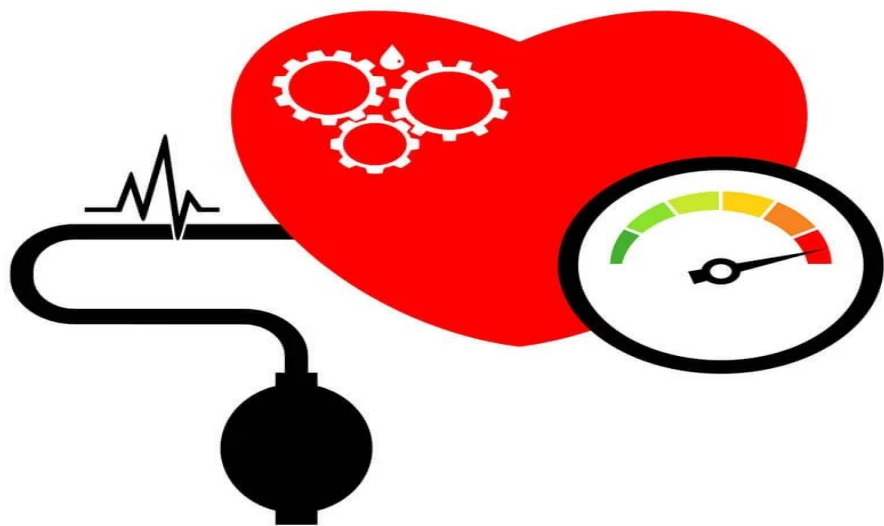
نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشار خون شخص باید از مصرف چای و غذا، سیگار کشیدن و فعالیت خودداری کرده باشد

در صورتیکه مثانه پر باشد باید آن را خالی نماید.

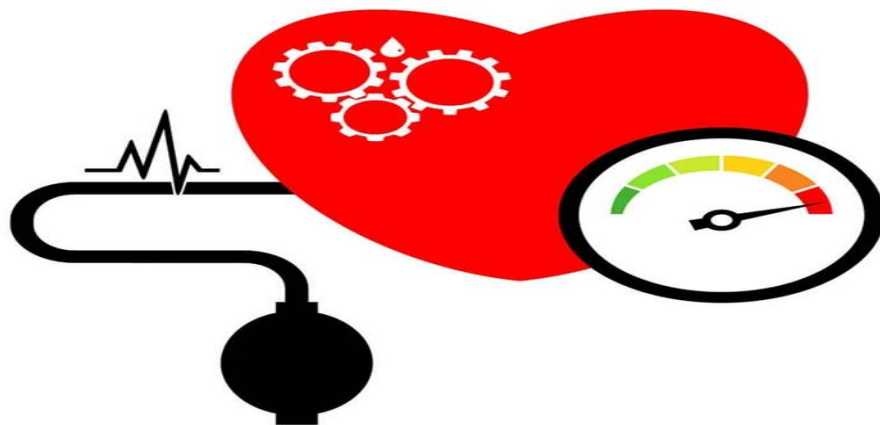
شخص باید ۵ دقیقه قبل از اندازه گیری فشارخون استراحت کامل نماید و بدون اضطراب ، هیجان و درد باشد .



دستگاه را تا ۳۰ میلیمتر جیوه پس از قطع نبض باد کنید



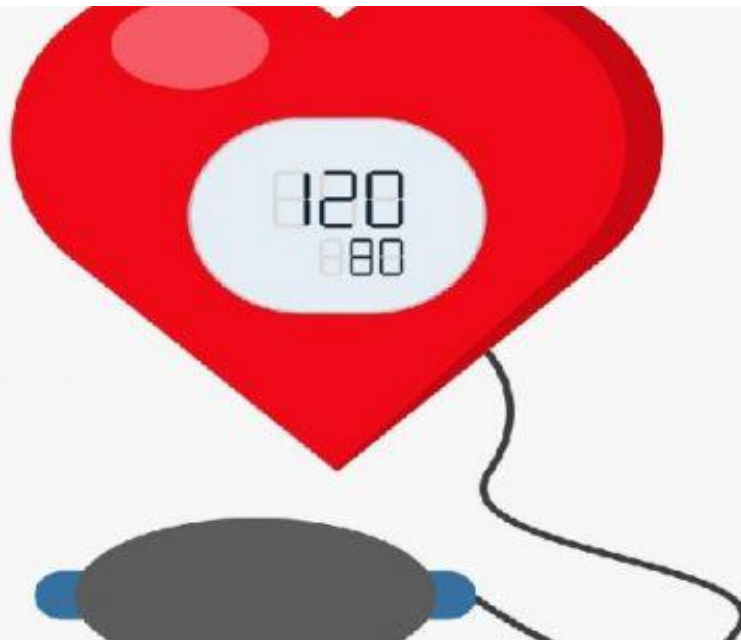
معمولا تفاوت عمده ای بین فشار خون در حالت خوابیده، نشسته و ایستاده وجود ندارد
، ولی در افرادی که داروی کاهنده فشار خون مصرف می کنند چون اختلاف قابل
توجهی در فشار خون خوابیده، نشسته و ایستاده ایجاد می شود.



نکات کلیدی

۱- "بحران پرفشاری خون"

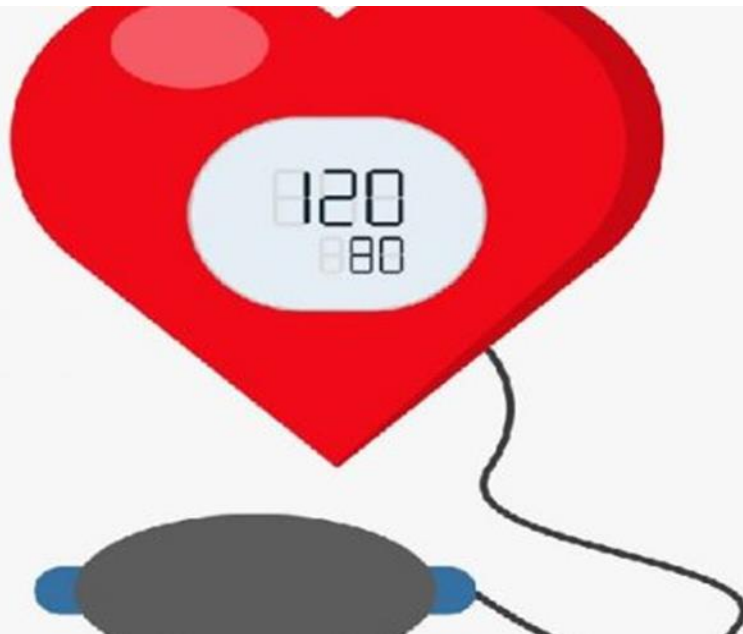
۲-درمان قطعی برای فشار خون اولیه وجود ندارد ولی با رعایت رژیم غذایی و تغییر نحوه زندگی می توان شدت بیماری را کاهش داد و از عوارض قلبی ، سکتة مغزی ، جلوگیری کرد.



نکات کلیدی

۳- تشخیص بیماری فشار خون بالا نیازمند سه بار اندازه گیری فشار خون در بازه های یک ماهه میباشد.

۴- اگر درمان های غیر دارویی نتوانست فشار خون را به زیر ۱۴۰/۹۰ بیاورد نیازمند مصرف دارو خواهید بود.



فشارخون هدف

فشارخون کمتر از ۱۴۰ بر روی ۹۰ میلیمتر جیوه است، مگر در موارد خاص که ممکن است طبق دستور پزشک فشارخون هدف برای بیمار کمتر از مقدار تعیین شده باشد



افرادی که پس از تکمیل فرم غربالگری فشار خون ، بعنوان فرد سالم شناخته شده اند ، می بایست هر سه سال یکبار در غربالگری بعدی شرکت داده شوند و فرم غربالگری فشار خون برای آنها تکمیل شود.



ارجاع به پزشک

اگر فرد دارای میانگین

فشارخون ماکزیمم ۱۴۰ میلیمتر جیوه و بیشتر و یا فشار خون مینیمم ۹۰ میلیمتر جیوه و بیشتر باشد،

او را به منظور تأیید بیماری فشارخون بالا به

پزشک **ارجاع غیر فوری** داده شود.



ارجاع به پزشک

-در زمان غربالگری و یا در هر مراجعه به خانه بهداشت، اگر میانگین فشارخون ماکزیمم ۱۷۰ میلی متر جیوه یا بیشتر باشد، فرد باید **ارجاع فوری** داده شود.

-اگر فردی با یکی از علائم سردرد شدید، سرگیجه، گیجی، خواب آلودگی، تاری و یا اختلال دید، تنگی نفس ناگهانی و درد قفسه سینه مراجعه کند، فشارخون او اندازه گیری شود، اگر فشارخون ماکزیمم ۱۴۰ میلی متر جیوه یا بیشتر و یا فشارخون مینیمم ۹۰ میلی متر جیوه و بیشتر بود او را به پزشک **ارجاع فوری** داده شود.

-اگر بیمار مبتلا به فشارخون بالا با یکی از علائم سردرد شدید، سرگیجه، گیجی، خواب آلودگی، تاری و یا اختلال دید، تنگی نفس ناگهانی و درد قفسه سینه مراجعه کند، بایستی **ارجاع فوری** داده شود.



پیگیری و مراقبت بیماران

مشخصات بیماران مبتلا به فشارخون بالای شناخته شده را در فرم مراقبت بیماران مبتلا به فشار خون بالا و فرم پیگیری بیماران وارد شوند و یک دفترچه مراقبت بیماران مبتلا به فشارخون بالا برای هر بیمار تنظیم شود.

- افراد بیمار بطور معمول باید حداقل **ماهی یکبار** توسط بهورز و **سه ماه یکبار** توسط پزشک پیگیری و مراقبت شوند.



مراقبت های پرستاری در بیماران بستری با فشارخون بالا

- کنترل فشارخون بیمار مکرر و سپس در فواصل برنامه ریزی شده کنترل گردد
- رعایت نکات قبل از اندازه گیری فشار
- علایم حیاتی بیمار قبل از دارودهی کنترل شود
- سرعت انفوزیون داروهای تزریقی تنظیم گردد
- در صورت بروز هیپوتانسیون و برادی کاردی دارو قطع و گزارش گردد
- اختلال ریتم بیمار در EKG بررسی گردد



مراقبت های پرستاری در بیماران بستری با فشارخون بالا

- در صورت عدم اجرا دارو به هر دلیل ،در گزارش پرستاری قید گردد.
- اگر فشارخون بیمار بالا بود و دارو کاهنده به بیمار داده شد حتما ۱ساعت بعد فشار بیمار پایش و ثبت شود
- قبل دارو دهی نام بیمار،نام دارو،دز و روش تجویز با کارت دارویی چک شود.
- توجه به بیماران فشارخون از نظر سردرد شدید،سرگیجه،درد قفسه سینه....



آموزش منزل

-آموزش در مورد نحوه مصرف دارو و عوارض و آزمایشاتی که باید جهت کارکرد کلیوی چک شود

-آموزش در مورد افزایش فشارخون برگشتی ناشی از قطع ناگهانی دارو

-آموزش به بیمار در مورد نحوه کنترل فشارخون



آموزش در مورد بیماری فشارخون بالا در چهار مرحله

- آموزش توجیهی قبل از غربالگری برای عموم مردم
- آموزش حین غربالگری برای مراجعه کنندگان به مراکز بهداشتی درمانی
- آموزش در مراقبت ها و بازدید ها برای بیماران و خانواده آنها
- آموزش مستمر برای عموم مردم *رژیم غذایی-تغییر سبک زندگی-ورزش-کاهش وزن....*



از مهمترین اقدامات برای پیشگیری از فشار خون بالا، آموزش همگانی و تشویق مردم به اجرای موارد زیر می باشد:

- ۱- از مصرف نمک زیاد پرهیز شود.
- ۲- از پر خوری و مصرف غذاهای پرچرب خود داری و در نتیجه از چاقی پیشگیری شود.
- ۳- از مصرف دخانیات پرهیز شود
- ۴- فعالیت بدنی و ورزش مداوم و منظم افزایش یابد.
- ۵- افراد سالم حداکثر هر سه سال یکبار حتما "فشار خونشان را اندازه گیری نمایند.



-غذاهای نشاسته ای مثل نان، ماکارونی، دانه های غلات با پوست و سیب زمینی به مقدار متعادل مصرف کنید.

- از مصرف نوشابه های گازدار شیرین اجتناب کنید.

- مصرف شکر ، شیرینی ، شکلات ، کیک و بیسکویت را شدیداً کاهش دهید.

-- گوشت قرمز، امعاء و احشاء (جگر ، مغز ، دل ، قلوه) و کله و پاچه را کمتر مصرف کنید.

- مصرف زرده تخم مرغ را محدود کنید (حداکثر ۳ عدد در هفته).

- حبوبات مثل عدس ، لپه و لوبیا را بیشتر مصرف کنید.

- حتی الامکان نان تهیه شده از آرد سبوس دار مصرف کنید.



راهنمای ورزش

تمام ورزش ها برای بدن مفید هستند ولی بهترین ورزش برای قلب ، ورزشی است که استقامت بدن را افزایش دهد . ورزش هایی استقامت بدن را زیاد می کنند که در آنها حرکات بدنی بطور پیاپی برای مدتی ادامه داشته باشند.

مثل: راه رفتن سریع ، دویدن ، شنا ، دوچرخه سواری و طناب زدن.



اندازه ای ورزش کنید که احساس خستگی مطبوعی در شما بوجود آید
نه به اندازه ای که از پا بیافتید. سطح مطلوب ورزش یعنی اینکه در حین
ورزش ضمن نفس زدن بتوان صحبت کرد.



بهتر است حداقل هفته ای ۳ روز و روزانه ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی انجام شود. در صورتی که نتوانید یکجا ۳۰ دقیقه فعالیت کنید می توان فعالیت بدنی را در طول روز به ۳ نوبت ۱۰ دقیقه ای تقسیم کرد.



از چه غذاهایی باید پرهیز کرد

از سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت و ماهی، برگرها و سایر فرآورده های گوشتی به علت دارا بودن مقادیر بالای سدیم باید پرهیز کرد.
مصرف الکل با فشار خون بالا ارتباط داشته و می تواند سبب تشدید بیماری شود.
در طبخ به جای کره و روغن نباتی جامد بهتر است از روغن زیتون، ذرت، سویا و کانولا استفاده کرد.



یک قاشق چایخوری نمک حاوی ۵ میلی گرم سدیم است که این مقدار معادل کل مقدار مصرفی توصیه شده روزانه را تشکیل می دهد.



رژیم غذایی برای کاهش فشار خون بالا

- مصرف روزانه ۷ تا ۸ واحد از گروه نان و غلات به دلیل داشتن کربوهیدرات و فیبر
- مصرف روزانه ۴ تا ۵ واحد از گروه سبزی ها (منابع غنی از منیزیم، پتاسیم و فیبر)
- مصرف روزانه ۴ تا ۵ واحد از گروه میوه ها (منابع غنی از منیزیم، پتاسیم و فیبر)
- مصرف روزانه ۲ تا ۳ واحد از گروه شیر و لبنیات کم چرب (منابع خوب کلسیم، پروتئین، پتاسیم و منیزیم)
- مصرف روزانه ۲ واحد گوشت قرمز یا سفید (منبع خوب پروتئین و منیزیم)
- مصرف هفتگی ۴ تا ۵ واحد از حبوبات، دانه ها و مغزها (منابع خوب پروتئین، منیزیم، پتاسیم و فیبر)



-نقش پتاسیم در پیشگیری و درمان پرفشاری خون در برنامه غذایی روزانه از میوه ها، سبزی ها ، حبوبات و غلات استفاده شود.

موز ، زردآلو ، پرتقال ، انجیر ، گریپ فروت، هلو، انگور و آلو میوه هایی سرشار از پتاسیم هستند و سیب زمینی، سیر، کلم بروکلی ، کدو سبز، قارچ و گوجه فرنگی و سبزی ها سرشار از پتاسیم هستند

عنصر کلسیم نیز در کاهش فشار خون نقش دارد بنابراین دریافت کافی کلسیم از طریق مصرف منابع غذایی آن به ویژه شیر و فرآورده های لبنی کم چرب و ماهی توصیه می شود.

ماهی های حاوی اسیدهای چرب مفید از قبیل حلوا، قزل آلا، ساردین، شاه ماهی منبع غنی امگا ۳، کلسیم و منیزیم هستند که در برنامه غذایی باید چندین بار در هفته توصیه می شوند.



خرما: این میوه با دارا بودن طیف وسیعی از مواد معدنی که خاصیت کاهش فشار خون را دارند به راحتی و شایستگی می تواند به عنوان جایگزین شیرین کننده های تصفیه شده مثل قند و شکر قرار گیرد.



مصرف روزانه سیر فراموش نشود:

مطالعات ۵۰ سال اخیر نشان داده اند که مکمل سیر می تواند به اندازه داروهای کاهنده خون در کاهش فشار خون موثر باشد.



گوجه فرنگی: گوجه فرنگی یک میوه، سبزی است که دارای ویتامین های اساسی مانند ویتامین C، ویتامین A و ... است. لازم است که تمامی گوجه خورده تا اثرات مفید آن نمایان شود. در واقع آب گوجه فرنگی (خون گیاهی) نامیده می شود و برای پایین آوردن فشار خون (البته بدون افزودن نمک) از آن استفاده می کنند.



معاینات دوره ای برای فشار خون بالا:

بیماران مبتلا به فشار خون بالا باید ماهی یک یا دو بار مورد معاینه و آزمایش قرار گیرند.

آزمایش های لازم برای تشخیص عوامل خطر آفرین که فشار خون را بالا می برند شامل:



معاینات دوره ای برای فشار خون بالا:

۱. رادیو گرافی از قفسه سینه ، که شاید بزرگ شدن قلب را نشان دهد.
۲. آزمایش کامل جهت عملکرد مناسب سیستم کلیوی
۳. سونوگرافی کلیه ، که ممکن است کوچک شدن کلیه را مشخص کند.
- ۴- همچنین بیمار باید به متخصص قلب و عروق ، و چشم پزشک برای معاینه مراجعه کنند.
- ۵-نوار و اکو قلب که ممکن است ، بزرگی یکی از قسمت های قلب را تشخیص دهند.



مقاله پژوهشی

گروهی از محققان اسپانیایی به منظور ارزیابی بهترین زمان مصرف داروی فشار خون مطالعه جدیدی انجام دادند.

گروه هدف:

19 هزار فرد مبتلا به فشارخون در 2 گروه تقسیم شدند

گروه اول قرص فشار خون را زمان بیدار شدن از خواب و گروه دیگر هنگام خواب مصرف کردند.

زمان مطالعه : 6 سال

فشار خون شرکت کنندگان یک بار در سال برای مدت ۴۸ ساعت و به طور سیار کنترل می شد.

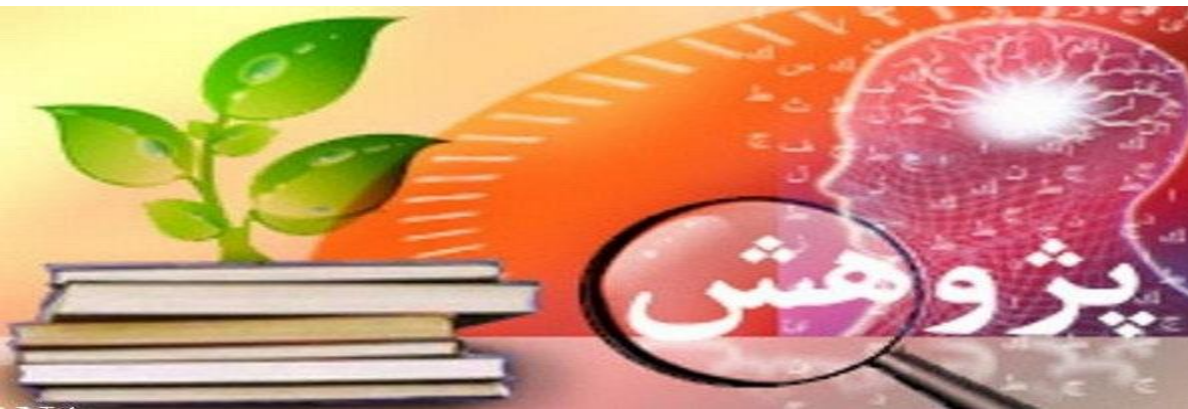


نتایج

نتایج این مطالعه نشان داد افرادی که هنگام خواب، قرص فشار خون را مصرف کردند نسبت به کسانی که هنگام بیدار شدن این نوع دارو را مصرف کردند، فشار خون کنترل شده‌ای داشتند و خطر مرگ و یا ابتلا به بیماری‌های مربوط به قلب یا رگ‌های خونی در میان افرادی که هنگام خواب قرص فشار خون مصرف کردند به طور چشمگیری کاهش یافت.

همچنین یافته‌های نشان داد افرادی که قرص فشار خون را شب مصرف کردند، ۴۵ درصد کمتر از افرادی که این قرص را هنگام بیدار شدن خوردند، جان خود را به دلیل مشکلات قلبی عروقی نظیر سکته قلبی، سکته مغزی یا نارسایی قلبی از دست دادند.

علاوه بر این مصرف قرص فشار خون هنگام خواب، مرگ ناشی از مشکلات قلبی عروقی را تا حدود ۶۶ درصد، سکته مغزی را تا حدود ۴۹ درصد، سکته قلبی را ۴۴ درصد، نارسایی قلبی را تا ۴۲ درصد کاهش دارد.



شعار روز جهانی فشارخون

از میزان فشارخون خود مطلع باشید
آن را کنترل کنید تا زندگی طولانی تر داشته باشید

WORLD
HEALTH DAY





از حسن توجه شما سپاسگزارم

