



مجتمع درمانگاهی امام رضا (ع)

و شهید مطهری

فشار خون بالا ۲

تهیه کننده: خانم زهرا راد

با نظارت: آقای دکتر محمد علی بابایی

فوق تخصص قلب و عروق

واحد آموزش ضمن خدمت

منبع: کتاب قلب و عروق و گردش خون

ترجمه دکتر ملاحت پاکروان و دکتر صدیقه

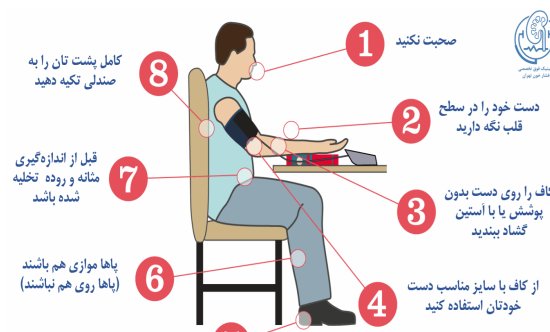
سالمی ویراست پانزدهم ۲۰۲

شرایط گرفتن فشار خون

اندازه‌گیری فشار خون در شرایط خاصی باید انجام شود تا نتایج به دست آمده دقیق و قابل اطمینان باشند. برخی از این شرایط شامل موارد زیر است:

● قبل از اندازه‌گیری فشار خون، باید حداقل ۵ دقیقه در حالت نشسته و آرام استراحت کنید

● حداقل ۳۰ دقیقه قبل از اندازه‌گیری فشار خون نباید مواد کافئین‌دار، الکل و نیکوتین مصرف کنید.



نکات مهم در این باره عبارتند از:

۱. روی صندلی بنشینید و پشت‌تان به جایی تکیه کند و پاها موازی هم روی زمین قرار بگیرند. موقع اندازه‌گیری فشار خون نباید پاها را روی هم بیندازید.
۲. دست خود را هم سطح قلب نگه دارید.
۳. اگر از فشارسنج مچی استفاده می‌کنید هم دقت کنید که فشار سنج در سطح قلب باشد.
۴. کاف فشارسنج را در حد ۲ سانتی‌متر بالاتر از آرنج ببندید به صورتی که راحت بتوانید آرنج خود را خم و راست کنید.
۵. آستین لباس شما باید کاملاً گشاد باشد.
۶. در هنگامی که دستگاه شروع به اندازه‌گیری فشار خون شما می‌کند بی‌حرکت بمانید و صحبت نکنید.

چگونه فشار خون تنظیم می‌شود؟

فشار خون به وسیله سیستم‌های مختلف بدن تنظیم می‌شود که شامل:

- سیستم عصبی خودمختار
- هورمون‌ها
- کلیه‌ها: از طریق تنظیم حجم مایعات بدن
- عروق و شریان‌ها: تغییر در مقاومت عروق و قطر شریان‌ها می‌تواند تأثیر زیادی بر فشار خون داشته باشد. تنگ شدن عروق فشار خون را افزایش می‌دهد.

درمان‌های فشار خون بالا: به دو دسته کلی تقسیم می‌شود

۱. درمان غیر دارویی

الف- تغییرات سبک زندگی

- ۱- رژیم غذایی سالم: کاهش مصرف نمک، افزایش مصرف میوه‌ها و سبزیجات،

محدود کردن مصرف چربی‌های اشباع و افزایش مصرف فیبرو...

۲- **ورزش منظم:** فعالیت بدنی منظم مانند پیاده‌روی، شنا یا دوچرخه‌سواری برای کمک به کاهش فشار خون.

۳- **کاهش وزن:** کاهش وزن در افراد چاق به طور قابل توجهی می‌تواند فشار خون را کاهش دهد.

۴- **مدیریت استرس:** استفاده از تکنیک‌های آرام‌سازی مانند مدیتیشن و تنفس عمیق.

۵- **پرهیز از الکل و سیگار:** مصرف کمتر الکل و ترک سیگار به کاهش فشار خون کمک می‌کند.

۲. درمان‌های دارویی

در بسیاری از موارد، برای کنترل فشار خون بالا، پزشکان داروهای مختلفی تجویز

می‌کنند. این داروها می‌توانند به تنهایی یا به صورت ترکیبی با هم تجویز شوند و انواع مختلف دارند:

دیورتیک‌ها، ACE Inhibitors، ARBs،
بتا بلاکرها، کلسیم کانال بلاکرها، آلفا
بلاکرها، داروهای ترکیبی

(توجه داشته باشید کلیه داروهای ذکر شده فقط با دستور پزشک معالج مصرف شود)

در موارد نادر که فشار خون به درمان‌های دارویی پاسخ نمی‌دهد، روش‌های مداخله‌ای ممکن است توصیه شوند. این روش‌ها شامل:

- مداخله در شریان‌های کلیوی
- درمان اختلالات هورمونی

زمستان ۱۴۰۳