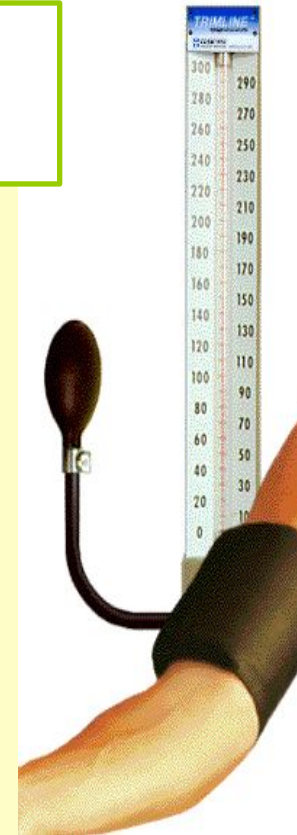
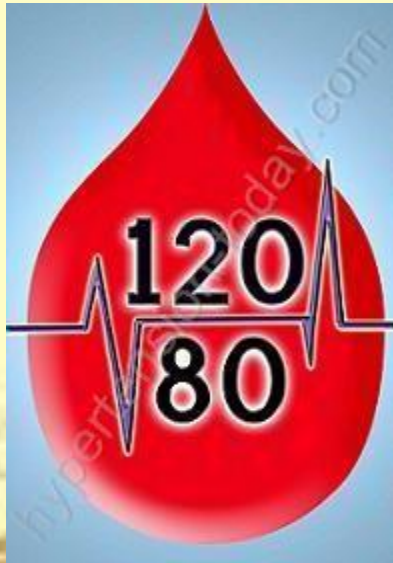


سید الرحمن
رحمن
رحمن



کلیات هیپرتانسیون

گردآورنده : فاطمه نیک
روش



تعريف فشارخون

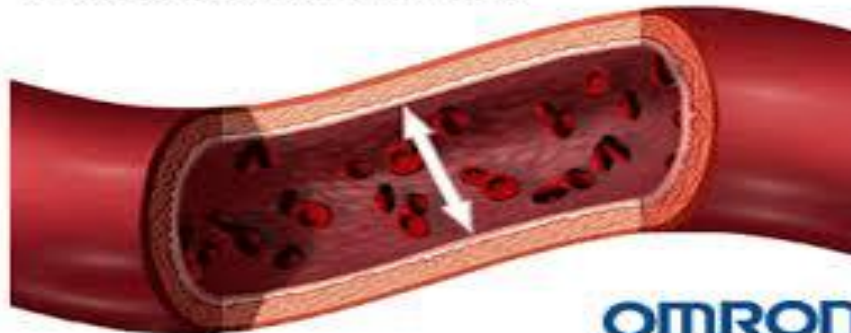
زمانی که قلب خون را به درون رگها پمپ می کند از نیروی حاصل از

آن فشار خون ایجاد می شود.

اگر فشارخون وجود نداشته باشد یعنی قلب فرد کار نمی کند و فرد زنده نیست.

وجود فشارخون، برای ادامه حیات الزامی است.

Blood pressure is the measurement
of force applied to artery walls



OMRON

A Good Sense of Health

اهمیت هیپرتانسیون

- به عنوان قاتل خاموش شماره 1 شناخته شده
- بدون علامت میباشد
- تشخیص ان باکنترل فشارخون ممکن است
- در همه افراد بالای 20 سال باید حداقل سالی یکبار شارخون کنترل شود
- شیوع کلی 25% با افزایش سن افزایش، بطوریکه بیش از 50% افراد بالای 60 سال فشارخون بالا دارند
- در صورت عدم کنترل، عوارض جدی شامل: ایسکمی قلبی، نارسایی قلبی، استروک، نارسایی کلیه و بیماری عروق محیطی ایجاد میکند.
- مواردی ممکنست white coat HTN باشند. پس در تشخیص بیماری هم دقت کنیم.

علت های ایجادکننده فشار خون بالا

ارت: در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده به فشارخون بالا، احتمال ابتلای سایر اعضای خانواده زیاد است.

سن: با افزایش سن احتمال بروز فشار خون بالا بیشتر می شود.

چاقی: افرادی که وزن بالاتر از حد طبیعی دارند، شانس بیشتری برای ابتلا به فشار خون بالا دارند. فشارخون در افراد چاق 6-2 برابر بیش از افرادی است که اضافه وزن ندارند.

جنس: تا سن 45 سالگی، فشار خون بالا در مردان شایع تر است. در تا 54 سالگی خطر در دو جنس برابر است 45.

علت های ایجادکننده فشار خون بالا

فعالیت بدنی کم

مصرف الکل و دخانیات

مصرف زیاد نمک

استرس و فشار عصبی



تقسیم بندی هیپرتانسیون بر اساس JNC VII

Category	Systolic Blood Pressure	Diastolic Blood Pressure
Normal	< 120	<80
Pre-hypertension	120-139	80-89
Hypertension – Stage 1	140-159	90-99
Hypertension – Stage 2	≥160	≥100

طبقه بندی فشارخون برای افراد بالای 18 سال

فشار خون حداکثر فشارخون حداقل	طبقه بندی
کمتر از 120 کمتر از 80	طبیعی
80-89 یا 120-139	آستانه فشار خون بالا
90-99 یا 140-159	مرحله (1) فشارخون بالا
مساوی و یا مساوی و بیشتر از 160 بیشتر از 100	مرحله (2) فشار خون بالا

اگر میزان فشار خون بالاتر از 100/160 میلی متر جیوه باشد،
باید هر چه سریعتر به پزشک مراجعه کرد.

نکات مهم در گرفتن فشار خون

- وضعیت بیمار: در حالت نشسته روی صندلی ، دست راست روی تکیه گاهی و در سطح قرار داشته باشد.
- از 30 دقیقه قبل سیگار و کافئین استفاده نکرده باشد.
- حداقل بیمار 5 دقیقه قبل از گرفتن فشار خون استراحت کرده باشد
- فشار سنج: .
 - سایز فشارسنج باید مناسب باشد : عرض کاف حداقل يك سوم طول بازو باشد و طول آن $1/5$ برابر دور بازو باشد.
 - اگر فشارسنج کوچکتر از جثه فرد باشد ، بطور کاذب فشار خون را بالاتر نشان خواهد داد.
 - اگر فشارسنج بزرگتر از جثه فرد باشد ، بطور کاذب فشار خون را پایین تر نشان خواهد داد.

نکات مهم در گرفتن فشار خون

□ محل بستن فشارسنج : 1-2 سانتی متر بالاتر از حفره آرنج باشد. دقت کنید که bladder فشارسنج روی شریان قرار داشته باشد (قسمت قدامی بازو)

□ فشار سنج جیوه ای از بادی بهتر است.

□ اگر يك نوبت فشار خون بالاتر از طبیعی بود ، مجدداً 5 دقیقه بعد تکرار شود و میانگین آن دو به عنوان فشار خون فرد در نظر گرفته شود

شکل 1- نکات مهم در گرفتن فشارخون بیمار



توصیه های تغذیه ای در پیشگیری از ابتلا به فشارخون بالا

- غذاهای حاوی کلسیم بالا مثل لبنیات کم چرب استفاده کنید.
- غذاهای حاوی پتاسیم بالا مثل موز، پرتقال، گوجه فرنگی و کیوی مصرف کنید.
- روزانه 5 نوبت میوه و سبزی بخورید.

توصیه های تغذیه ای در پیشگیری از ابتلا به فشارخون بالا

- حداقل دو بار ماهی در هفته بخورید.
 - گوشت بدون چربی مصرف کنید.
 - مواد غذایی آماده پر نمک مانند؛ فست فود، سوسیس، کالباس، چیپس و ...
- را استفاده نکرده و یا مصرف آن را محدود کنید.

حذف نمك، عامل پیشگیری از ابتلا به فشار خون بالا

- از مواد غذایی پر نمك مثل غذاهای فست فود، کنسروی، ماهی شور و.. استفاده نکنید.
- از آجیل و خشکبار خام و بو نداده استفاده کنید.
- از ادویه جات و سبزیجات معطر برای طعم دار کردن غذا به جای نمک استفاده کنید.

: نکات مهم در شرح حال بیماران

- سن شروع هیپرتانسیون، طول مدت بیماری ، داروهای مصرفی قبلی
- علایم بیماری
- مصرف داروهای دیگری که ممکن است هیپرتانسیون را ایجاد یا تشدید کنند ،
بالاخص مصرف قرص ضدبارداری
- سابقه فردی از نظر مصرف سیگار، الکل، نمک، چربی ، میزان فعالیت فیزیکی ،
وزن فرد
- سایر فاکتورهای خطر بیماریهای قلبی عروقی شامل دیابت ، دیس لیپیدمی ، بیماری
عروق محیطی ، سکتة مغزی قبلی
- وجود سابقه بیماری کلیوی در خانواده
- سابقه هیپرتانسیون در خانواده
- سابقه حملات طپش، سردرد و تعریق
- بیماریهای همراه مانند آسم ، برونشیت مزمن ، نارسایی قلبی ، انفارکتوس قلبی ،
هیپرتروفی پروستات و ...

نکات مهم در معاینات فیزیکی بیمار :

- **سمع دقیق قلب :** از نظر سوفلهای قلبی (نارسایی آئورت، سوفل کوارکتاسیون آئورت، آئورت دولتی)
- **سمع ریه :** از نظر وجود رال یا ویزینگ ریوی
- **معاینه شکمی :** سمع دور ناف از نظر برویی ابدومینال (تنگی شریان کلیه)
- **مقایسه نبض رادیال و فمورال :** از نظر کوارکتاسیون آئورت،
- **توجه به وضعیت بالینی بیمار از نظر هیپرتیروئیدی، هیپوتیروئیدی، کوشینگ و ...**

آزمایشات روتین در هر بیمار هیپرتانسیو

- قند خون ناشتا
- چربی (کلسترول، تری گلیسرید، LDL، HDL) ناشتا
- اوره وکراتی نین
- هماتوکریت
- سدیم و پتاسیم
- کامل ادرار
- کلسیم
- TSH
- الکتروکاردیوگرافی

قابل توجه و بسیار مهم

□ در هر بیماری که برای او این بار میبینید (حتی اگر قبلا تحت نظر پزشک دیگری بوده) به فکر رد علل ثانویه باشید.

□ چرا که فشارخون قابل کنترل است، اما در بسیاری از علل ثانویه قابل درمان است

فیلم آموزشی

مصراتران



The heart pumps blood into the arteries by ...

پایان