

## فشار خون بالا

### فشار خون بالا (HTN) :

فشار خون طبیعی: خون وظیفه دارد شرایط جسمانی را تحت نظر بگیرد به طوری که میزان عبور خون از رگ های خونی و همچنین میزان مقاومتی که خون هنگام پمپاژ قلب نیاز دارد تنظیم می کند. درصد بالایی از بیماران دارای فشار خون بالا، هیپرتانسیون اولیه (همچنین هیپرتانسیون اساسی نام دارد) که به عنوان فشار خون بالا علت ناشناخته معرفی می شود، می باشند و مانند ژن ها، تغییرات جسمانی، عوامل محیطی و احتمالا ۵ تا ۱۰ درصد باقیمانده از این گروه هیپرتانسیون ثانویه دارند یعنی زمانیکه فشار خون بالا مربوط به علت مشخصی می باشد. این علل شامل: بیماری کلیوی، آپنه انسدادی خواب، نقایص مادرزادی قلب، مشکلات تیروئید، عوارض جانبی، داروها، استفاده از داروهای غیرقانونی، سوء مصرف الکل، مشکلات کلیه و غدد فوق کلیوی، تومورهای غدد درون ریز خاص

فشار خون بالا یا هایپر تنشن زمانی رخ می دهد که فشار خون از حد نرمال خارج شده و به سطح ناسالم افزایش یابد (فشار خون طبیعی کمتر از ۸۰/۱۲۰ است، فشار خون بین ۸۰/۱۲۰ و ۸۹/۱۳۹ مرحله ی قبل از هایپر تنشن است و فشار خون ۹۰/۱۴۰ یا بالاتر هایپر تنشن محسوب می شود)

### علائم و تظاهرات بالینی :

افراد مبتلا به هیپرتانسیون ممکن است برای سالها بدون علامت باشند گرچه هنگامی که علائم و نشانه های اختصاصی ظاهر می شوند معمولا نشان دهنده آسیب عروقی شده اند می باشد. علائم فشار خون بالا می تواند شامل موارد زیر باشد: سردرد - تنگی نفس - خون دماغ ناشی از فشار خون - سرگیجه - درد قفسه سینه - تغییرات بینایی - وجود خون در ادرار

### نکات آموزشی :

**افزایش آگاهی:** بیمار نیاز به تغییرات شیوه زندگی و داروهای که می توانند هیپرتانسیون را کنترل نماید دارد. بیمار می تواند با یک متخصص تغذیه جهت کمک به تدوین برنامه ای برای بهبود دریافت مواد غذایی لازم یا کاهش وزن مشاوره نماید که شامل محدودیت مصرف چربی و نمک، افزایش مصرف میوه و سبزیجات و انجام فعالیت جسمی منظم می باشد. به بیمار توصیه می شود مصرف الکل را محدود نماید و از مصرف تنباکو بایستی اجتناب کند.

### آموزش مراقبت از خود بیماران :

بیمار با کمک از واحد های حمایتی و آموزشی در رسیدن به کنترل فشار خون و اداره کردن فشار خون، تعیین فشار خون موفق شود. مشارکت اعضای خانواده در برنامه های آموزشی آنها را قادر می سازد تا تلاش های بیمار را جهت کنترل فشار خون بالا مورد حمایت قرار دهند.

اطلاعات مکتوب درباره اثرات و عوارض جانبی مورد انتظار برای داروها مهم هستند. وقتی عوارض جانبی بروز کنند. نیاز است بیماران اهمیت گزارش آنها و اینکه به چه کسی گزارش دهند را بدانند.

### هشدار :

بیمار و مراقبت دهنده بایستی متوجه باشند که داروهای ضد فشار خون می تواند سبب افت فشار خون شود. که باید گزارش شود. به بیماران سالمند توصیه می شود که از ابزارهای حمایتی از قبیل نرده ها و واگرها در صورت لزوم استفاده کنند تا از سقوط بر روی زمین که می تواند در اثر گیجی بروز کند جلوگیری شود.

### درمان :

داروهای اولیه شامل دیورتیکها، بتابلوکرها، یا هردو باشد. به بیماران در ابتدا دوزهای پائینی از دارو داده می شود. اگر فشار خون به کمتر از ۹۰/۱۴۰ پایین نیاید دوز دارو بتدریج افزایش می یابد.

هنگامی که فشار خون برای حداقل یک سال کمتر از ۹۰/۱۴۰ باشد بتدریج انواع و دوزاژ دارو کاهش می یابد.