دیورتیک ها

هیدروکلرو یتازید ، فوروسماید ، بومکس و آلداکتون می باشد

اثرات جانبی این داروها شامل ، تکرر ادرار ، اختلال در الکترولیت ها ، خستگی مفرط و ضعف ، کرامپ های عضلانی ، سر گیجه ، تاری دید ، تب و کاهش اشتها و کم آبی می باشد . هنگام مصرف ، فشار خون و کار کلیه را به طور منظم چک کنید . الکل و خواب آورها ممکن است باعث افزایش عوارض دارو شود

بتابلوکرها

آتنولول ، کارودیلول ، پروپرانولول ، سوتالول ، تیمولول و متورال .

اثرات جانبی این داروها شامل ، سرگیجه ، مشکلات جنسی ، مشکلات خواب و خواب آلودگی ، کاهش ضربان قلب ، ادم زانو و ساق پا ، اختلال در تنفس می باشد . داروهای این دسته رابابد همراه با غذایا بلافاصله بعد از غذا مصرف کرد .. هنگام مصرف نبض روزانه چک شود . داروهای ضد آلرژی و سرماخوردگی ، کافئین یا قرص های رژیمی ، داروهای ضد دیابت و دیگر داروهای ضد فشار خون با بتابلوکر ها مصرف نشوند

مسدود کننده های کانال کلسیم

، آملودیپین ، نیکاردیپین ،فلودیپین ، دیلتیازم ، وراپامیل و نیفیدیپین می باشد . اثرات جانبی : این داروها شامل ، سرگیجه ، خشکی دهان ، مشکلات ریتم قلب ، سرفه و ویزینگ ، ادم ساق پا و زانو ، سردرد ، یبوست یا اسهال ، خستگی ، تهوع و راش پوستی می باشد . قبل از مصرف مشکلات قلبی عروقی ، کلیوی و کبد بررسی شود، این داروها همراه با شیر یا غذا مصرف شود

همراه با گریپ فورت یا آب آن والکل مصرف نشود .

فواید ورزش :

فعالیت های فیزیکی هوازی منظم به مدت ۳۰ دقیقه در روز بیشتر روزهای هفته می تواند فشارخون را ۴-۹mmhg کاهش دهد .

۱۲هفته ورزش تا سطح ۳۰ دقیقه در روز سبب کاهش فشار خون می شود ، شنا ، دوچرخه سواری ، نرمش ، پیاده روی از فعالیت های کمک کننده است .

اگرفشار خون سیستولیک از ۲۰۰mmhg بیشتر یا فشار خون دیاستولیك بیش از ۱۱۵ باشد در استراحت نباید ورزش انجام شود .

کاهش وزن کلید مهم در کنترل فشار خون است کاهش وزن به آهستگی صورت گیرد

منابع:زهرا فتوکیان –آموزش به بیمار و خانواده

با آرزوی بهبودی و سلامتی روزافزون

تلفن۳-۳۳۲۲۷۳۳۱

بیمارستان سیدالشهدا(ع) فارسان

خود مراقبتی در مراقبت فشار خون

بیمار گرامی:

پمفلتی که در دست دارید حاوی اطلاعات ضروری در خصوص بیماری فعلی شما و چگونگی روند درمان و مراقبت آن می باشد.

تهیه و تنظیم: سوپر وایزر آموزش سلامت

با همکاری: سوپر وایزر آموزش کارکنان

تاریخ بازنگری: تیر ۱۴۰۰

کد پمفلت: H T P –IQF308

فشار خون بیشتر از ۱۴۰/۹۰میلیمتر جیوه در طی اندازه گیری فشار خون در دو نوبت افزایش فشار خون اطلاق می شود. به فشار خون افزایش یافته گاهی قاتل خاموش گفته می شود چون اگرچه معمولاً بی علامت است ولی می تواند منجر به حمله قلبی و سکته مغزی شود.

عوامل مستعد کننده

سن : در مطالعات مختلف نشان داده شده است که سیر پیشرونده افزایش فشار خون با افزایش سن ارتباط دارد.
ژنتیک: به خوبی اثبات شده است که عوامل ژنتیکی که به ارث می رسند با افزایش فشار خون ارتباط دارند.

نژاد : سفید پوستان ونژاد هندواروپایی بیشتر دچار افزایش فشار خون می شوند.

عوامل محیطی : مانند چاقی، الکل، نمک زیاد و استرس نیز موثر هستند.

عوامل زیر در بروز این نوع افزایش فشار خون موثر هستند:

بیماری کلیوی : به دلیل احتباس آب و نمک در بدن موجب بالا رفتن فشار خون می شود. این افزایش، خود می تواند باعث ایجاد بیماری کلیوی شود و یا آن را بدتر کند.
بیماریهای غدد درون ریز داروها و سموم: مصرف استروئیدها، الکل، کوکائین، سیکلوسپورین و اریتروپوئیتین. مصرف مواد حاوی تیروزین مانند برخی از پنیرها در افرادی که از داروهای ضد افسردگی خاصی استفاده می کنند. مصرف قرصهای ضد بارداری

علائم فشار خون

سردردهایی که در زمان بیدار شدن ازخواب به پیشانی تیر می کشد ، تاری و اختلال دید، درد قفسه سینه، سرگیجه و تنگی نفس به هنگام فعالیت،خواب آلودگی ،گیجی ،تهوع

تشخیص

میزان فشار خون : فشار خون در چند نوبت و در شرایط استاندارد اندازه گیری می شود.

عکس قفسه سینه: ممکن است علائم نارسایی قلبی و بزرگ شدن قلب را نشان دهد.
نوار قلب : ممکن است بزرگی بطن چپ یا کم خونی موضعی (ایسکمی) را نشان دهد.

آزمایش خون : اوره و الکترولیتها برای بررسی عملکرد کلیه و همچنین چربی و قند خون.

آزمایش ادرار : برای یافتن بیماری کلیوی.

عوارض

بزرگی قلب –سکته قلبی –سکته مغزی –نارسایی کلیه –عوارض چشمی

درمان

هدف از درمان رساندن فشار خون به کمتر از ۱۴۰/۹۰ در افراد معمولی و کمتر از۱۳۰/۸۵ در بیماران مبتلا به بیماری کلیوی یا دیابت است. با این هدف که در دراز مدت خطر عوارض شد پیدا کند.

سیگار ترک شود تا آسیب عروقی کمتر گردد.

کاهش وزن با رژیم غذایی و یا ورزش.

کاهش مصرف نمک و اجتناب از مصرف غذاهای آماده مصرف غذاهای حاوی پتاسیم (سبزیجات و میوه ها یی مانند موز ،خرما سیب زمینی بادام زمینی کلم خیار و....)

افزایش فعالیت بدنی و ورزش منظم.
کاستن از استرس.

درمان دارویی هیپر تانسیون

اولین خط درمان فشار خون بالا دیورتیک ها توصیه می شوند ، اگر یک داروی دیورتیک موثر نبود ، انواع دیگر بکار می رود .

مهار کننده های ACE :

کاپتوپریل (کاپوتن) ، انالاپریل ، بنازپریل. اثرات جانبی این دسته دارو شامل : سرفه ، قرمزی و راش پوستی ، سرگیجه ، سبکی سر ، طعم فلزی یا نمکی ، تورم گردن ، صورت و زبان ، افزایش سطح پتاسیم (که یک عارضه بالقوه تهدید کننده زندگی است) ، نارسایی کلیه و تهوع یا اسهال شدید می باشد . این طبقه از داروها ضد فشار خون را باید با معده خالی یک ساعت قبل از هر وعده غذایی مصرف کرد ، هنگام مصرف مکمل های نمک مصرف نشود اجتناب از مصرف داروهاي ضد التهاب غير استروئيدي و آسپرين همراه این داروها زیر سبب احتباس آب و سدیم در بدن و نهایتاً کاهش اثرات ACE می شود

بلوک کننده های آنژیو تانسینII (ARBS)

لوزارتان ، والزارتان و ایربزارتان

اثرات جانبی این دسته دارو شامل :سرگیجه، اسهال ، کانفیوژن ، بی خوابی ، دردکمر یا ساق پا می باشد . این دارو را می توان با معده خالی یا پر مصرف کرد. هنگام مصرف دارو ، باید کار کلیه ها و فشار خون به طور منظم چک گردد