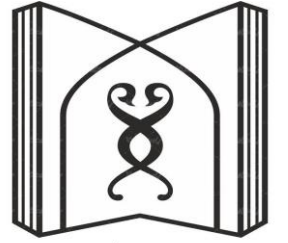


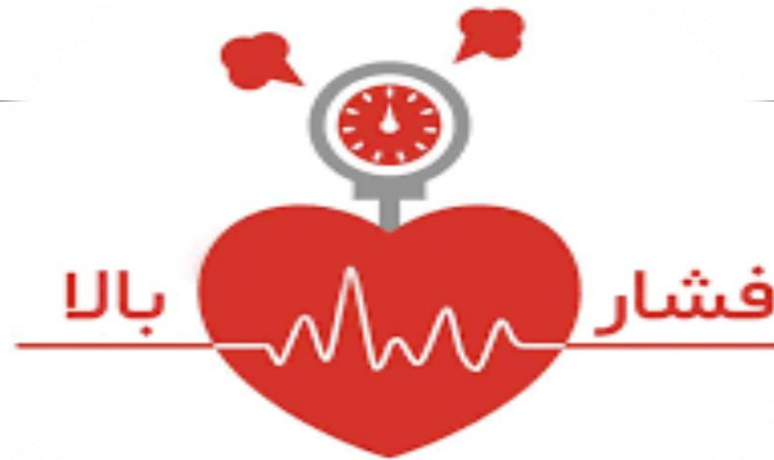


بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی تبریز

محتوای آموزشی داوطلبان سلامت پیشگیری و کنترل بیماری فشارخون بالا



جلسه دوم



سرفصل های آموزشی :

بخش اول:

روش آموزش: سخنرانی و پرسش و پاسخ

درمان بیماری فشارخون بالا

- درمان غیر دارویی

- درمان دارویی

بخش دوم :

روش آموزش: سخنرانی و پرسش و پاسخ

- توصیه های مهم برای پیشگیری از افزایش فشارخون

- راهنمای تغذیه

- راهنمای ترک سیگار

- راهنمای فعالیت بدنی



بخش اول

درمان بیماری فشار خون بالا

درمان بیماری فشار خون بالا

فشار خون بالا در تمام طول عمر نیاز به درمان دارد و لازم است بیمار و خانواده او تحت آموزش قرار بگیرند تا نسبت به بیماری فشار خون و عوارض آن آگاهی کامل پیدا کنند. برای درمان، مراقبت و پی گیری بیماری، مشارکت فرد مبتلا به فشار خون بالا و خانواده وی اهمیت به سزایی دارد. درمان فشار خون بالا باید متناسب با هر بیمار انجام شود و پرونده درمانی او دقیقاً کنترل گردد.



درمان بیماری فشار خون بالا

از علل اصلی ناکامی در درمان فشارخون بالا بی‌علامت بودن بیماری و آگاهی ناکافی جامعه و به ویژه بیماران نسبت به بیماری و عوارض آن و مصرف نامنظم دارو می‌توان ذکر کرد.

به‌طور کلی درمان بیماران مبتلا به فشار خون بالا معمولاً به صورت ترکیبی از درمان غیردارویی و درمان دارویی می‌باشد. درمان بیماری فشارخون بالا نه تنها بستگی به درمان دارویی بلکه به تغییر شیوه زندگی نامناسب دارد.





درمان غیر دارویی

مراقبت‌های غیر دارویی شامل تغییر شیوه ناصحیح زندگی است. تغییرات شیوه زندگی هم در پیشگیری اولیه از بروز فشارخون بالا و هم در کنترل و کاهش فشارخون در بیماری فشارخون بالا نقش مهمی دارد.



درمان غیر دارویی



اصلاح شیوه زندگی، فشارخون را پایین می آورد. این تغییرات شامل موارد زیر هستند:

- تغییر الگوی تغذیه‌ای به‌منظور کاهش مصرف چربی و مصرف روغن مایع به جای روغن جامد، مصرف سبزیجات و انواع میوه‌ها، کاهش مصرف نمک و غذاهای شور، پخت غذا به روش صحیح
- مثلاً "بخار پز یا آب پز، و حتی المقدور پرهیز از سرخ کردن آن،
- افزایش فعالیت بدنی و انجام ورزش روزانه و منظم در جهت مبارزه با کم تحرکی
- ترک مصرف الکل و دخانیات
- کاهش وزن





اثر شیوه زندگی بر کاهش فشارخون بر حسب پذیرش بیماران، رعایت و پیروی از درمان فرق می‌کند. علاوه بر تأثیر اصلاح شیوه زندگی بر روی فشارخون، مرگ ناشی از بیماری قلبی عروقی هم کاهش می‌یابد. بنابراین، بدون توجه به مقدار فشارخون، تمام افراد باید شیوه‌های زندگی مناسب را بپذیرند.





درمان دارویی

درمان دارویی بنا به تصمیم پزشک برای کسانی تجویز می‌شود که فشار خون آن‌ها بعد از رعایت درمان غیر دارویی و اصلاح شیوه‌زندگی هم چنان بالا باشد.

میزان فشار خون بیمار و وجود عوامل خطر دیگر همراه با فشار خون بالا مثل دیابت، چاقی، اختلال چربی خون و... در تصمیم‌گیری پزشک برای شروع درمان دارویی تأثیر دارند. یعنی اگر کسی فشار خون ۱۵۰ بر روی ۹۰ داشته باشد و دیابت هم داشته باشد، پزشک سریع‌تر درمان دارویی را شروع می‌کند.





درمان دارویی

درمان دارویی باید همراه با توصیه به تغییر شیوه‌های زندگی و اصلاح آن‌ها باشد.

ممکن است مصرف داروها **عوارضی مثل سرگیجه، خواب آلودگی، تنگی نفس شدید، تپش قلب، تهوع، استفراغ و حساسیت** ایجاد کنند که باید به اطلاع پزشک رسانده شود تا اقدام مناسب برای رفع آن‌ها صورت گیرد.



بخش دوم

توصیه های مهم برای پیشگیری از افزایش فشارخون:



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

- افراد سالم حداکثر هر سه سال یک بار حتما " فشار خون خود را اندازه گیری کنند.

فشارخون خود را به طور منظم در منزل اندازه گیری کنید و اگر از حد طبیعی بالاتر است به پزشک مراجعه کنید.

- برای اطلاع از وضعیت فشارخون خود در هر ملاقات با کارکنان بهداشتی و یا پزشک، از آنها درخواست کنید،

فشارخون شما را اندازه گیری کنند.



توصیه های مهم برای پیشگیری از افزایش فشارخون:



در اندازه‌گیری فشارخون یادتان باشد باید از نیم ساعت قبل، از مصرف غذا و نوشیدنی بالاخص قهوه و چای خودداری کنید و فعالیت بدنی نداشته باشید. مثانه کاملاً خالی باشد. سیگار هم مصرف نکرده باشید. تحت فشارهای عصبی هم قرار نگیرید.

• مصرف میوه و سبزی را در وعده‌های غذایی روزانه قرار دهید. زیرا این مواد به علت داشتن پتاسیم در کنترل فشارخون بالا مؤثر هستند.





توصیه های مهم برای پیشگیری از افزایش فشارخون:

- در صورتی که شیوه زندگی نامناسب دارید، با کاهش **مصرف سدیم یا نمک و چربی** در رژیم غذایی، ترک مصرف دخانیات، کاهش چاقی به خصوص چاقی شکمی، حفظ وزن مطلوب، افزایش فعالیت بدنی، کنترل قند خون و کنترل اختلالات چربی خون آن را اصلاح کنید.

با اصلاح شیوه زندگی نامناسب، فشارخون خود را در حد طبیعی حفظ خواهید کرد.





راهنمای تغذیه

- خوردن سه وعده غذا به مقدار متعادل بهتر از خوردن یک وعده غذا اما به مقدار زیاد است . ولی باید به یاد داشته باشید که نوع غذا خیلی مهم تر از مقدار آن است و بطور کلی غذاهای مصرفی باید متنوع و شامل انواع گوناگون مواد غذایی باشند.
- از مصرف زیاد نمک خودداری کرده و از گذاشتن نمکدان سر سفره پرهیز کنید .





راهنمای تغذیه

- غذاهای کم چربی را انتخاب کنید و غذا را بیشتر به صورت آب پز ، بخار پز یا کبابی تهیه کنید و حتی المقدور از خوردن غذاهای سرخ کرده خودداری کنید .
- سعی کنید لبنیات کم چربی ، گوشت کم چربی و مرغ بدون پوست مصرف کنید .
- از سبزیجات ، سالاد و میوه جات به مقدار زیاد مصرف کنید .





راهنمای تغذیه

- 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" .
- بجای کره ، روغن های جامد و یا دنبه از روغنهای مایع استفاده کنید .
- گوشت، 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 ترک سیگار

❖ برای کمک به فرد سیگاری به او بگوئید :

❖ ترک ، کار دشواری نیست .

❖ علائم ترک ۱-۲ هفته باقی میماند که ممکن است آزار دهنده باشد.

❖ اکثر افرادی که مصرف سیگار را ترک کرده اند در همان هفته اول و ما بقی در طول سه ماهه اول به مصرف مجدد سیگار رو می آورند که ممکن است به دلایل شرایط پیش بینی نشده یا فشار های روانی شدید باشد .

❖ بخطاطر داشته باشید سیگار کشیدن یک عادت است، عادتی که می توان آن را کنار گذاشت .

❖ به یاد داشته باشید اکثر افراد سیگاری پس از چندین بار تلاش ، موفق به ترک می شوند.



ترک سیگار دارای مراحل زیر است :



۱- برای ترک تصمیم بگیرید.

۲- هر شب قبل از خواب به یکی از دلایل ترک خود فکر کنید (مثلاً "برای بهبود سلامتی ، برای بهتر شدن ظاهر ، ...").

۳- یک برنامه نرمشی - ورزشی را آغاز کنید ، مایعات بیشتری مصرف کنید ، استراحت کنید ، از خستگی بپرهیزید.



ترک سیگار دارای مراحل زیر است :



۴- هیچ وقت به این فکر نکنید که هرگز سیگار مصرف نخواهید کرد. فقط به فکر تعیین یک روز برای ترک کردن باشید.

۵- از یکی از دوستانتان که او هم سیگار مصرف می کند بخواهید که با هم برای ترک مصرف سیگار برنامه ریزی کنید و پول سیگار روزانه تان را پس انداز کنید.





ادامه مراحل ترک سیگار

- ۶- یک تاریخی برای ترک انتخاب کنید و روز ترک را به کلیه افراد خانواده، دوستان و اطرافیان اطلاع دهید.
- ۷- در روز ترک به خودتان بگوئید امروز سیگار مصرف نمی کنم و اینکار را انجام دهید.
- ۸- لباس های خود را تمیز کنید تا از بوی بد سیگار خلاص شوید.
- ۹- عادت تغذیه ای خود را تغییر دهید تا به کاهش تعداد مصرف سیگار کمک کند، برای مثال شیر بنوشید.





ادامه مراحل ترک سیگار

- ۱۰- در موقع میل به مصرف سیگار بجای آن یک لیوان آب بنوشید یا میوه میل کنید.
- ۱۱- در طول روز خود را مشغول کنید .
- ۱۲- از افراد خانواده کمک بخواهید.



راهنمای فعالیت بدنی



- 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 آن ها حرکات بدنی بطور پیاپی برای مدتی ادامه داشته باشند، مثل راه رفتن سریع ، دویدن ، شنا ، دوچرخه سواری و طناب زدن .
- دوچرخه سواری ، شنا ، راه پیمایی و طناب زدن بهترین نوع ورزش هستند،
- باید به خاطر داشت که ورزش نکردن و فعالیت بدنی کم یکی از عوامل موثر در ابتلاء به بیماری قلبی است.
- سعی کنید فعالیت بدنی جزئی از زندگی روزانه باشد .





ادامه راهنمای فعالیت بدنی



➤ باید به یاد داشت که ورزش به آرامی شروع شود و بتدریج افزایش یابد .

➤ به 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 درحین ورزش ضمن نفس نفس زدن بتوان صحبت کرد .

➤ همیشه قبل از شروع ورزش ، خود را با حرکات ورزشی ملایم و نرمش گرم کنید.





ادامه راهنمای فعالیت بدنی



➤ برای خاتمه ورزش، بطور ناگهانی ورزش را تمام نکنید. سعی کنید برای چند دقیقه با حرکات ملایم تر به ورزش ادامه دهید.

➤ تا یک ساعت بعد از صرف غذا ورزش را شروع نکنید.

➤ درد عضلات در حین ورزش را نادیده نگیرید. در واقع « بدن » می گوید "ورزش کافی است!".

➤ بهتر است حداقل هفته ای ۵ روز و روزانه ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی انجام شود. در صورتی که نتوانید یک جا ۳۰ دقیقه فعالیت

کنید می توان فعالیت بدنی را در طول روز به ۳ نوبت ۱۰ دقیقه ای تقسیم کرد.



سؤالات ارزشیابی جلسه دوم

۱. علل اصلی ناکامی در درمان فشارخون بالا چیست؟
۲. تغییرات شیوه زندگی که در پیشگیری اولیه از بروز فشارخون بالا و هم در کنترل و کاهش فشارخون در بیماری فشارخون بالا نقش مهمی دارند کدامند؟
۳. درمان دارویی بنا به تصمیم.....برای کسانی تجویز می شود که فشار خون آنها بعد از رعایت درمان غیر دارویی و اصلاح شیوه زندگی هم چنان بالا باشد.
۴. عوارض مصرف داروهای داروهای فشارخون چیست؟
۵. افراد سالم حداکثر هر چند سال یک بارحتما" فشار خون خود را اندازه گیری کنند؟
۶. شرایط اندازه گیری فشارخون را نام ببرید؟
۷. مصرف میوه و سبزی را در وعده های غذایی روزانه چه تاثیری بر کنترل فشارخون دارد؟
۸. چند مورد از موارد راهنمای تغذیه ای برای کنترل فشارخون را نام ببرید؟
۹. بهترین ورزش برای سلامت قلب ، کدام ورزش است؟
۱۰. فعالیت بدنی مطلوب برای سلامت قلب حداقل باید به چه میزان باشد؟

پاسخ سؤالات ارزشیابی جلسه دوم

- (۱) از علل اصلی ناکامی در درمان فشارخون بالا: بی‌علامت بودن بیماری و آگاهی ناکافی جامعه و به ویژه بیماران نسبت به بیماری و عوارض آن و مصرف نامنظم دارو می‌توان ذکر کرد.
- (۲) تغییرات و اصلاح شیوه زندگی: تغییر الگوی تغذیه‌ای به منظور کاهش مصرف چربی و مصرف روغن مایع به جای روغن جامد، مصرف سبزیجات و انواع میوه‌ها، کاهش مصرف نمک و غذاهای شور، پخت غذا به روش صحیح مثلاً "بخار پز یا آب پز، و حتی المقدور پرهیز از سرخ کردن آن، افزایش فعالیت بدنی و انجام ورزش روزانه و منظم در جهت مبارزه با کم تحرکی، ترک مصرف الکل و دخانیات و کاهش وزن
- (۳) درمان دارویی بنا به تصمیم پزشک برای کسانی تجویز می‌شود که فشار خون آن‌ها بعد از رعایت درمان غیر دارویی و اصلاح شیوه زندگی هم چنان بالا باشد.
- (۴) عوارض مصرف داروهای درمان و کنترل فشارخون: عوارضی مثل سرگیجه، خواب آلودگی، تنگی نفس شدید، تپش قلب، تهوع، استفراغ و حساسیت ایجاد کنند که باید به اطلاع پزشک رسانده شود تا اقدام مناسب برای رفع آن‌ها صورت گیرد.
- (۵) افراد سالم حداکثر هر سه سال یک بارحتماً" فشار خون خود را اندازه گیری کنند.
- (۶) شرایط اندازه‌گیری فشارخون: نیم ساعت قبل از اندازه‌گیری فشارخون از مصرف غذا و نوشیدنی بالاخص قهوه و چای خودداری کنید، فعالیت بدنی نداشته باشید. مثانه کاملاً خالی باشد. سیگار هم مصرف نکرده باشید. تحت فشارهای عصبی هم قرار نگرفته باشید
- (۷) مصرف میوه و سبزیجات به علت داشتن پتاسیم در کنترل فشارخون بالا مؤثر هستند.
- (۸) راهنمای تغذیه ای برای کنترل فشارخون:
 - خوردن سه وعده غذا به مقدار متعادل بهتر از خوردن یک وعده غذا اما به مقدار زیاد است، خودداری از مصرف زیاد نمک پرهیز از گذاشتن نمکدان سر سفره، غذاهای کم چربی را انتخاب کنید و غذا را بیشتر به صورت آب پز، بخار پز یا کبابی تهیه کنید، استفاده از لبنیات کم چربی، گوشت کم چربی و مرغ بدون پوست، مصرف سبزیجات، سالاد و میوه جات به مقدار زیاد، پرهیز از مصرف نوشابه های گازدار شیرین، کاهش مصرف شکر، شیرینی، شکلات، کیک و بیسکویت، استفاده از روغن های مایع بجای کره، روغن های جامد و یا دنبه، مصرف بیشتر حبوبات مثل عدس، لپه و لوبیا، حتی الامکان نان تهیه شده از آرد سبوس دار مصرف کنید
- (۹) بهترین ورزش برای سلامت قلب: ورزشی است که استقامت بدن را افزایش دهد، مثل راه رفتن سریع، دویدن، شنا، دوچرخه سواری و طناب زدن.
- (۱۰) فعالیت بدنی مطلوب برای سلامت قلب حداقل باید هفته ای ۵ روز و روزانه ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی انجام شود. در صورتی که نتوانید یک جا ۳۰ دقیقه فعالیت کنید می‌توان فعالیت بدنی را در طول روز به ۳ نوبت ۱۰ دقیقه ای تقسیم کرد.

تشکر از توجه شما



گروه آموزش و ارتقای سلامت و بیماری های غیر واگیر

تیر ۱۴۰۳

