

## تعریف فشار خون بالا:

میزان طبیعی فشار خون در افراد بالغ 120/80 میلی متر جیوه است. عدد بزرگتر فشار خون سیستولیک است که بیانگر حداکثر فشار خون موجود در شریانهاست. عدد کوچکتر، فشار خون دیاستولیک است که بیانگر حداقل فشار خون موجود در شریانهاست. به افزایش فشار خون به بالاتر از 140/90 میلی متر جیوه فشار خون بالا یا هیپرتانسیون اطلاق می شود.

## علائم بیماری:

فشار خون بالا یک بیماری مزمن است که در اکثر موارد فاقد علامت است. در واقع بیشتر مبتلایان از بیماری خود آگاه نیستند. بنابراین بیماری، بدون درمان مانده و باعث آسیب به اندامهای حیاتی بدن می شود. به همین علت است که این بیماری اغلب قاتل خاموش شناخته می شود. در صورت علامت دار بودن ممکن است سردرد به ویژه در پشت سر، قرمزی و برافروختگی صورت، خون دماغ، وزوز گوش، درد قفسه سینه و تنگی نفس دیده شود.

## تشخیص بیماری:

تشخیص این بیماری آسان و از طریق کنترل فشار خون با دستگاه فشار سنج است. هرچند برخی اوقات عکس سینه و نوار قلبی می تواند در تشخیص قطعی کمک کننده باشد.

## عوارض مهم بیماری:

بزرگی و نارسایی قلب، نارسایی کلیه، سکته مغزی، سکته قلبی و مشکلات بینایی

## عوامل مستعد کننده:

عوامل مستعد کننده این بیماری به دو دسته عوامل قابل کنترل و غیر قابل کنترل تقسیم می شوند.

## عوامل مستعد کننده غیر قابل کنترل:

- ✓ ژنتیک (داشتن سابقه خانوادگی)
- ✓ جنس (خطر ابتلا در مردان بیشتر از زنان است.)
- ✓ سن بالای 40
- ✓ نژاد

## عوامل مستعد کننده قابل کنترل:

چاقی، رژیم غذایی پرچرب و پر نمک،<sup>2</sup> عدم تحرک و فعالیت بدنی کافی،<sup>3</sup> مصرف دخانیات، مصرف برخی داروها مثل کورتون ها، استرس و فشارهای روانی بالا، اختلالات خواب.

## راهنمای سبک زندگی سالم:

## رژیم غذایی مناسب داشته باشید:

نمکدان را از سفره های خود حذف کنید. از مصرف غذاهای آماده بپرهیزید. موادی مثل کره، خامه، مارگارین، دنبه و روغن های جامد را از برنامه غذایی حذف کرده و به جای آنها از روغن ماهی و روغن های گیاهی مثل روغن زیتون استفاده

کنید. در وعده غذایی روزانه خود مصرف میوه و سبزی را فراموش نکنید.

مواظب وزن خود باشید:

دو شاخص اصلی برای تعیین اضافه وزن و چاقی در بزرگسالان وجود دارد.

## 1- شاخص توده بدنی یا BMI:

برای محاسبه شاخص توده بدنی، وزن خود را بر حسب کیلوگرم تقسیم بر قد به توان دو بر حسب متر کنید. بر اساس این شاخص افراد به 4 گروه لاغر، وزن طبیعی، دارای اضافه وزن و چاق طبقه بندی می شوند.

## 2- شاخص دور کمر:

دور کمر مطلوب برای زنان 80 سانتی متر و برای مردان 90 سانتی متر است.

از شروع همه گیری ویروس کرونا، نگرانی های زیادی وجود داشت که برخی از دسته های دارویی کاهنده فشارخون، علائم عفونت کرونا را تشدید می کنند.

اما پس از چندی، تمام انجمن های علمی جهان از جمله انجمن قلب امریکا و اروپا تاکید کردند که هیچ ارتباطی بین مصرف این داروهای فشار خون و افزایش احتمال ابتلا به ویروس کرونا وجود ندارد. حتی درصد مرگ و میر، در افرادی که به صورت مرتب داروهای تجویز شده را مصرف کرده بودند، به میزان قابل توجهی کاهش یافته است.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

کد: KH-NC-HE 128	بیمارستان خاتم الانبیا
تاریخ تدوین: 1400/02	میانه
تاریخ ابلاغ: 1400/02	

## عنوان

### کرونا در بیماران با سابقه فشارخون بالا



تهیه و تنظیم: ساناز محمدی

سمت: پرستار

تحصیلات: کارشناس پرستاری

مبتلایان به فشار خون بالا در صورت ابتلا به عفونت ویروس کرونا با خطر بیشتری روبه‌رو هستند. احتمال بستری شدن، شدت علائم و مرگ و میر ناشی از ویروس کرونا در صورت کنترل نکردن فشار خون بالا بیشتر خواهد بود.

مطالعات نشان می‌دهد افرادی که فشارخون کنترل نشده دارند، یا درمان خود را قطع کرده‌اند، در مقایسه با افرادی که تحت درمان دارویی قرار دارند، با احتمال بیشتر بروز علائم شدید ناشی از ویروس کرونا و همچنین مرگ ناشی از آن مواجه هستند.

مهم‌ترین نکته در شرایط شیوع ویروس کرونا برای فردی که مبتلا به پرفشاری خون است، مراجعه منظم به پزشک معالج و رعایت دقیق دستورات او است.

در واقع مصرف منظم داروهای کنترل‌کننده فشارخون و تغییر در شیوه زندگی به سادگی می‌تواند به بیماران کمک کند تا فشار خون خود را کنترل کرده و خطرات تهدیدکننده را کاهش دهند.

منابع:

- ✓ [European Society of Cardiology, Centers for Disease Control and Prevention, Mayo Clinic, Nature Journal, Prevent Epidemics, European Medicines Agency](#)
- ✓ [World Health Organization](#)

آدرس: بیمارستان خاتم الانبیا میانه

تلفن: 5- 52220901

در نتیجه رعایت این نکته ضروری است که افراد مبتلا به فشار خون بالا، در دوران شیوع ویروس کرونا، به هیچ وجه نباید به صورت خودسرانه و بدون صلاحدید پزشک، مصرف داروهای کنترل فشار خون خود را قطع کرده یا بدون تجویز پزشک آن‌ها را جایگزین کنند.

بر اساس توصیه مرکز کنترل بیماری آمریکا و سازمان جهانی بهداشت، بیماران مبتلا به پرفشاری خون در شرایط شیوع ویروس کرونا نیز، باید داروهای خود را دقیقاً مطابق تجویز پزشک مصرف نمایند.

عوارض قطع خودسرانه داروی فشار خون

قطع خودسرانه و عدم مصرف دارو، منجر به عدم کنترل فشارخون بیمار شده و باعث آسیب به اعضای بدن می‌شود.

از عوارض فشار خون بالای کنترل نشده می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ✓ گرفتگی و پارگی عروق مغزی و در نتیجه، سکته مغزی
- ✓ آسیب به کلیه و نارسایی حاد کلیه
- ✓ صدمه به قلب به دلیل فشار وارده به دیواره رگ‌ها و کاهش خون‌رسانی به قلب که ممکن است نارسایی قلبی و حمله قلبی را در پی داشته باشد.

توجه داشته باشیم که فشارخون بالا می‌تواند بدون علامت باشد؛ به عبارت دیگر، فرد بدون وجود علائم هشدار دهنده، در معرض این عوارض قرار خواهد گرفت.