



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران

## خود مدیریتی در بیماری پر فشاری خون



مؤلفان:

دکتر مهناز صلحی

متخصص آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، دانشیار دانشگاه علوم پزشکی ایران

دکتر فخرالدین چابکسوار

متخصص آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت

مهندس مؤگان ایران دوست

کارشناس ارشد بهداشت محیط

|                     |                                                                                                                                               |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : صلیحی، مهناز، ۱۳۴۲-                                                                                                                         |
| عنوان و نام پدیدآور | : خودمدیریتی در بیماری پرفشاری خون / مولفان مهناز صلیحی، فخرالدین چابکسوار، مژگان ایراندوست؛ دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران. |
| مشخصات نشر          | : تهران: برتراندیشان، ۱۳۹۸.                                                                                                                   |
| مشخصات ظاهری        | : ۱۵۸ص: مصور، جدول، نمودار.                                                                                                                   |
| شابک                | : 978-622-6278-76-8                                                                                                                           |
| وضعیت فهرست نویسی   | : فیفا                                                                                                                                        |
| موضوع               | : فشار خون زیاد                                                                                                                               |
| موضوع               | : Hypertension                                                                                                                                |
| موضوع               | : فشار خون زیاد - درمان                                                                                                                       |
| موضوع               | : Hypertension -- Treatment                                                                                                                   |
| موضوع               | : فشار خون زیاد - تأثیر تغذیه                                                                                                                 |
| موضوع               | : Hypertension -- Nutritional aspects                                                                                                         |
| موضوع               | : روانی - کنترل                                                                                                                               |
| موضوع               | : Stress management                                                                                                                           |
| موضوع               | : ممانعت از بلامت شخصی                                                                                                                        |
| موضوع               | : Self care, health                                                                                                                           |
| شناسه افزوده        | : چابکسوار، فخرالدین، ۱۳۴۲-                                                                                                                   |
| شناسه افزوده        | : ایراندوست، مژگان، ۱۳۶۵-                                                                                                                     |
| شناسه افزوده        | : دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی ایران                                                                                               |
| رده بندی کنگره      | : RC۶۸۵                                                                                                                                       |
| رده بندی دیویی      | : ۶۱۶/۱۳۲                                                                                                                                     |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۵۸۹۵۵۳۵                                                                                                                                     |

### خودمدیریتی در بیماری پرفشاری خون

مؤلفان: دکتر مهناز صلیحی، دکتر فخرالدین چابکسوار، مهندس مژگان ایراندوست

ناشر: برتراندیشان

ویراستاری: مژگان جوزی پور

صفحه آرای: اصغر جوزی پور

طراحی جلد: لیلا خسروی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰ جلد

قیمت: ۳۵۰۰۰۰ ریال



## فهرست مطالب

|               |    |
|---------------|----|
| پیشگفتار..... | ۱۰ |
| مقدمه.....    | ۱۲ |

### فصل اول: کلیاتی درباره بیماری پرفشاری خون

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| تعریف فشارخون.....                                 | ۱۷ |
| تقسیم بندی فشارخون.....                            | ۱۸ |
| عوامل خطرزمینه ساز (مسئله کننده) فشارخون بالا..... | ۱۹ |
| ۱- آرث.....                                        | ۱۹ |
| ۲- جنس.....                                        | ۲۰ |
| ۳- سن.....                                         | ۲۰ |
| ۴- افزایش چربی خون.....                            | ۲۰ |
| ۵- مصرف سیگار و سایر دخانیات.....                  | ۲۱ |
| ۶- چاقی.....                                       | ۲۱ |
| ۷- بیماری قند (دیابت).....                         | ۲۱ |
| ۸- کم تحرکی و نداشتن فعالیت جسمانی.....            | ۲۱ |
| ۹- حساسیت به نمک.....                              | ۲۲ |
| ۱۰- فشارهای روحی و عصبی.....                       | ۲۲ |
| علائم و عوارض بیماری فشارخون بالا.....             | ۲۲ |
| درمان بیماری فشارخون بالا.....                     | ۲۳ |

### فصل دوم: مدیریت بیماری پرفشاری خون

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| مدیریت بیماری پرفشاری خون..... | ۲۷ |
| ۱- رعایت رژیم غذایی.....       | ۳۲ |
| ۲- فعالیت بدنی.....            | ۳۳ |
| ۳- عدم مصرف دخانیات.....       | ۳۴ |
| ۴- عدم مصرف الکل.....          | ۳۵ |
| ۵- کنترل چاقی.....             | ۳۶ |

|         |                                                                     |
|---------|---------------------------------------------------------------------|
| ۳۶..... | ۶- مصرف منظم دارو.....                                              |
| ۳۸..... | راهکارهای موثر برای خودمدیریتی در بیماران مبتلا به پرفشاری خون..... |

### فصل سوم: تغذیه سالم

|         |                                                                                   |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| ۴۷..... | تغذیه سالم در بیماران مبتلا به بیماری پرفشاری خون.....                            |
| ۴۹..... | گروه نان و غلات.....                                                              |
| ۵۰..... | گروه سبزیها.....                                                                  |
| ۵۱..... | گروه میوه.....                                                                    |
| ۵۲..... | گروه شیر و لبنیات.....                                                            |
| ۵۳..... | گروه گوشت و تخم مرغ.....                                                          |
| ۵۴..... | گروه حبوبات و مغزها.....                                                          |
| ۵۵..... | گروه متفرقه.....                                                                  |
| ۵۶..... | فیبر غذایی و نقش آن در پیشگیری و کنترل فشارخون بالا و بیماری های قلبی -عروقی..... |
| ۵۷..... | فیبرهای موجود در موادغذایی.....                                                   |
| ۵۷..... | ۱- فیبرهای محلول.....                                                             |
| ۵۸..... | ۲- فیبرهای نامحلول.....                                                           |
| ۵۹..... | راهکارهای تغذیه ای برای کاهش فشارخون.....                                         |

### فصل چهارم: مدیریت و کنترل عوامل خطر بیماری پرفشاری خون

|         |                                                                      |
|---------|----------------------------------------------------------------------|
| ۶۵..... | مدیریت و کنترل مصرف چربی در افراد مبتلا به بیماری پرفشاری خون.....   |
| ۶۶..... | راهکارهای تغذیه ای برای کاهش مصرف چربی و روغن.....                   |
| ۷۱..... | مدیریت و کنترل مصرف نمک در افراد مبتلا به بیماری پرفشاری خون.....    |
| ۷۲..... | راهکارهای تغذیه ای برای کاهش مصرف نمک.....                           |
| ۷۴..... | مدیریت و کنترل فعالیت بدنی در افراد مبتلا به بیماری پرفشاری خون..... |
| ۷۵..... | میزان و شدت فعالیت بدنی مناسب.....                                   |
| ۷۶..... | اهمیت ورزش در بیماران مبتلا به پرفشاری خون.....                      |
| ۷۷..... | راهکارهای لازم برای افزایش فعالیت بدنی در زندگی روزمره.....          |
| ۷۹..... | نکات لازم هنگام انجام فعالیت بدنی.....                               |
| ۸۲..... | غلبه بر موانع رایج فعالیت بدنی.....                                  |

|    |                                                                          |
|----|--------------------------------------------------------------------------|
| ۸۲ | ۱- کمبود زمان                                                            |
| ۸۲ | ۲- کمبود انگیزه، اراده یا انرژی                                          |
| ۸۲ | ۳- عدم امنیت                                                             |
| ۸۳ | ۴- داشتن فعالیت‌های روزمره زندگی                                         |
| ۸۳ | ۵- فعالیت بدنی و خستگی                                                   |
| ۸۳ | ۶- کمبود امکانات و هزینه                                                 |
| ۸۴ | مدیریت و کنترل چاقی و اضافه وزن در افراد مبتلا به بیماری پرفشاری خون     |
| ۸۵ | راهکارهای توصیه شده برای کنترل چاقی و اضافه وزن                          |
| ۹۰ | راهنمای خرید مواد غذایی برای کاهش وزن                                    |
| ۹۱ | مدیریت و کنترل دیابت در افراد مبتلا به بیماری پرفشاری خون                |
| ۹۲ | راهکارهای تغذیه ای برای پیشگیری و کنترل دیابت در افراد با فشارخون بالا   |
| ۹۴ | مدیریت و کنترل مصرف سیگار و دخانیات در افراد مبتلا به بیماری پرفشاری خون |
| ۹۵ | راهکارهای لازم برای ترک دخانیات                                          |
| ۹۷ | نقش خانواده در پیشگیری از مصرف دخانیات                                   |
| ۹۸ | مدیریت و کنترل مصرف الکل در افراد مبتلا به بیماری پرفشاری خون            |
| ۹۹ | راهکارهای لازم برای کنترل مصرف الکل                                      |

## فصل پنجم: مدیریت و کنترل سرسختی و تاب آوری روانی در افراد مبتلا به بیماری پرفشاری خون

|     |                                                                             |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------|
| ۱۰۳ | مهارت‌های زندگی                                                             |
| ۱۰۴ | مدیریت و کنترل سرسختی و تاب آوری روانی در افراد مبتلا به بیماری پرفشاری خون |
| ۱۰۵ | فواید آموزش سرسختی و تاب آوری روانی                                         |
| ۱۰۶ | راهکارهای لازم برای پرورش مهارت سرسختی و تاب آوری روانی                     |

## فصل ششم: مدیریت استرس و مدیریت کنترل خشم

|     |                                                           |
|-----|-----------------------------------------------------------|
| ۱۱۱ | مدیریت و کنترل استرس در افراد مبتلا به بیماری پرفشاری خون |
| ۱۱۲ | روشهای مدیریت استرس                                       |
| ۱۱۵ | تمرین آرام سازی                                           |
| ۱۱۷ | مدیریت و کنترل خشم در افراد مبتلا به بیماری پرفشاری خون   |

روشهای مدیریت خشم ..... ۱۱۸

### فصل هفتم: مدیریت تصمیم‌گیری و مدیریت حل مسئله

مدیریت تصمیم‌گیری در افراد مبتلا به بیماری پرفشاری خون ..... ۱۲۳

اصول تصمیم‌گیری منطقی ..... ۱۲۴

مدیریت حل مسئله در افراد مبتلا به بیماری پرفشاری خون ..... ۱۲۶

راهکارهای لازم برای اتخاذ یک مقابله مسئله مدار سازنده ..... ۱۲۷

مراحل حل مسئله ..... ۱۲۸

۱- رویکرد صحیح به مسئله ..... ۱۲۸

۲- تعریف دقیق از مشکلات ..... ۱۲۹

۳- پیدا کردن راه‌های حل ..... ۱۲۹

۴- ارزیابی و انتخاب راه حل ها ..... ۱۲۹

۵- اجرای راه حل ها ..... ۱۳۰

### فصل هشتم: مدیریت و کنترل عوامل زیست محیطی

مدیریت و کنترل عوامل زیست محیطی در افراد مبتلا به بیماری پرفشاری خون ..... ۱۳۳

راهکارهای لازم در هنگام آلودگی هوا برای افراد پرفشار خون بالا ..... ۱۳۵

تاثیر محیط زیست سالم بر سطح سلامت افراد با فشار خون بالا ..... ۱۳۷

راهکارهای لازم برای داشتن محیط زیست سالم و زیبا ..... ۱۳۸

رابطه زیباسازی محیط زیست با حفظ و ارتقای سطح سلامت بیماران پرفشاری خون ..... ۱۳۹

### فصل نهم: هدف‌نویسی و جلب حمایت اطرافیان

نوشتن اهداف برای کنترل و مدیریت فشارخون ..... ۱۴۳

راههای افزایش شانس موفقیت در رسیدن به هدف کنترل بیماری فشارخون ..... ۱۴۴

نکات لازم جهت پیشبرد یک برنامه هدفمند در جهت مدیریت فشارخون ..... ۱۴۶

جلب حمایت اطرافیان به منظور کنترل و مدیریت بیماری پرفشاری خون ..... ۱۴۷

### فصل دهم: اندازه‌گیری فشارخون و درمان دارویی بیماری پرفشاری خون

نحوه اندازه‌گیری فشارخون ..... ۱۵۳

توصیه‌های لازم در زمان اندازه‌گیری فشارخون ..... ۱۵۴

|                                                          |     |
|----------------------------------------------------------|-----|
| درمان دارویی در بیماران مبتلا به بیماری پرفشاری خون..... | ۱۵۶ |
| اهداف درمان.....                                         | ۱۵۸ |
| واژه نامه.....                                           | ۱۵۹ |
| منابع.....                                               | ۱۶۱ |

## پیشگفتار

به دلیل تغییر شیوه زندگی و پیشرفت صنعتی، بیماری های مزمن و غیرواگیر به تهدیدی جدی برای سلامتی تبدیل شده است که روز به روز در حال افزایش است. به طوری که امروزه بیماری های قلبی-عروقی به عنوان اولین علت مرگ و میر در کشور محسوب می شوند و فشارخون یکی از مهمترین تهدیدکننده های حیات انسان به شمار می رود و عوارض و ناتوانی ناشی از آن بار سنگینی را به خانواده ها، جوامع و دولت ها تحمیل می کند. امروزه افزایش فشارخون یکی از مهمترین مشکلات سلامت عمومی رو به گسترش در سطح دنیا به خصوص در کشورهای در حال توسعه به علت شیوع بالای آن و ارتباط با بیماری های قلبی-عروقی می باشد. فشارخون فقط یک بیماری محسوب نمی شود بلکه شبکه در هم پیچیده ای از عوامل خطرزای محیطی و ژنتیک با پاتوفیزیولوژی های مختلف است که به دلیل ویژگی های نظیر زمینه سازی و همراهی با سایر بیماری ها (قلبی-عروقی، کلیوی، چشمی) به سلامت هزین بر دار و ناتوان کننده است. کنترل عوامل خطر زمینه ساز بیماری فشارخون نقش مهمی در پیشگیری، ارتقاء کیفیت زندگی و ناپذیر و هزینه بر این بیماری خواهند داشت. در کشور ما بخش بزرگی از منابع نظام سلامت در راه درمان بیماری فشارخون هزینه می گردد. چندین راهبرد برای دستیابی به اهداف درمانی بیماری فشارخون بالا وجود دارد که شامل اصلاح شیوه زندگی، اصلاحات دارویی و مدیریت دقیق بیماری توسط خود بیمار می باشد. بیماران دچار پرفشاری خون نقش مهمی در مدیریت بیماری شان دارند و برای اینکه این بیماران سهم موثری در برنامه کنترل فشارخون داشته باشند باید مهارت های خود مدیریتی را یاد بگیرند. در این کتاب بر نکات مهم و کلیدی تاکید شده است که باعث می شود بیمار در کنترل فشارخون مهارت های جدیدی مانند مدیریت استرس، تن آرامی، گرفتن اندازه گیری فشارخون، خودپایشی و ... را یاد بگیرند و فشارخون شان را به درستی مدیریت کنند. مجموعه حاضر در تلاش است تا به شناسایی ابعاد و عوامل موثر بر پرفشاری خون پرداخته و نحوه مدیریت کردن بیماری پرفشاری خون را به بیماران آموزش دهد. این کتاب برای بیمارانی به نگارش درآمده است که در تصمیم گیری برای کنترل بیماری فشارخون شان مردد هستند و نیز جهت بیمارانی که نیازمند اطلاعاتی دقیق در مورد چگونگی مدیریت و کنترل بیماری پرفشاری خون هستند ارزشمند می باشد و حقیقتاً خواندن این مجموعه برای بیماران پرفشاری خون، بینش های مختلفی را در موقعیت های مختلف فراهم می آورد. لذا مطالب این کتاب به گونه ای ارائه شده است که علاوه بر بیماران، افراد جامعه هم بتوانند از آن به راحتی استفاده کنند.