

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت سلامت

مرکز مدیریت بیماری ها

برنامه کشوری پیشگیری و کنترل بیماری فشارخون بالا

متن آموزشی بهورز

فروردین ماه ۱۳۸۱

تهیه کنندگان :

دکتر طاهره سموات

علیه حجت زاده

زهرا نادری آسیابر

فهرست

صفحه	عنوان
۳	پیشگفتار
۴	تعریف فشارخون
۴	تقسیم بندی فشارخون
۴	انواع فشارخون بالا
۵	عوامل خطر زمینه ساز(مستعد کننده)فشارخون بالا
۶	علائم بیماری فشارخون بالا
۶	عوارض بیماری فشارخون بالا
۶	درمان بیماری فشارخون بالا
۷	وظایف بهروزدر برنامه پیشگیری و کنترل فشارخون بالا
۷	غربالگری
۸	ارجاع به پزشک
۹	پیگیری و مراقبت بیماران
۱۰	آموزش
۱۰	توصیه های لازم به بیمار جهت اصلاح شیوه های زندگی
۱۰	راهنمای تغذیه
۱۱	راهنمای ترک سیگار
۱۲	راهنمای ورزش
۱۳	نکات مورد توجه در اندازه گیری فشارخون
۱۵	راهنمای فرم غربالگری فشارخون بالا
۱۸	فرم غربالگری فشارخون بالا
۱۹	راهنمای فرم مراقبت بیماران مبتلا به فشارخون بالا
۲۳	فرم مراقبت بیماران مبتلا به فشارخون بالا
۲۴	راهنمای فرم پیگیری بیماران
۲۶	فرم پیگیری بیماران
۲۷	راهنمای استفاده از نمودار نمایه توده بدنی
۲۸	نمودار نمایه توده بدنی
۲۹	راهنمای تکمیل دفترچه مراقبت بیماران مبتلا به بیماری فشارخون بالا

بنام خدا

پیشگفتار

متن آموزشی به‌په‌ورز برای اجرای طرح کشوری پیشگیری و کنترل بیماری فشارخون بالا در سطح خانه بهداشت در شش منطقه آزمایشی در سال ۷۱ تهیه و پس از ارزشیابی طرح در سال ۷۲، مجدداً در سال ۷۳ مورد بازنگری قرار گرفت و به مدت هفت سال در اکثر نقاط کشور به اجراء گذاشته شد. در سال جاری نیز این متن آموزشی بر اساس نظرات ارسالی دانشگاه های علوم پزشکی مجری طرح مذکور، مورد بازنگری قرار گرفت و متن آموزشی جدید در دو کارگاه مشورتی که در تاریخ های ۸۰/۵/۲۲ و ۸۰/۸/۵ با حضور مدیران گروه مبارزه با بیماری ها و کارشناسان مسئول بیماری های غیر واگیر دانشگاه های علوم پزشکی برگزار شد، مورد بررسی قرار گرفت و بر اساس نظرات کارشناسان به شکل فعلی اصلاح گردید. بدین منظور از جناب آقای دکتر وزیربان معاون محترم بیماری های غیرو کلیه همکاران درگیر در تهیه این مجموعه، به خصوص افراد زیر تشکر و قدردانی می‌گردد:

به ترتیب حروف الفبا:

- | | |
|--------------------------------|----------------------------|
| ۱- آقای غلامرضا ابراهیمی | ۱۶- آقای محمد قنبری |
| ۲- آقای ولی اله اسماعیل پور | ۱۷- آقای دکتر حسین کاظمینی |
| ۳- آقای دکتر محمد حسن امامیان | ۱۸- آقای محرم مافی |
| ۴- خانم شهین امانت | ۱۹- خانم لیلا مهندس مجرد |
| ۵- آقای سعید امیدی | ۲۰- آقای سید حسین مستوری |
| ۶- آقای مهرداد بی ریا | ۲۱- آقای محمد جعفر منتظر |
| ۷- خانم مریم جلالی نژاد | ۲۲- آقای سید فتح اله موسوی |
| ۸- خانم مهناز خدا کرمی | ۲۳- آقای دکتر محسن نقوی |
| ۹- آقای احمد ذاکری فر | ۲۴- آقای عباس نوروزی نژاد |
| ۱۰- خانم فهیمه راستباف | ۲۵- آقای فاروق وفائی |
| ۱۱- آقای دکتر غلامرضا رهبر | |
| ۱۲- آقای دکتر غلامرضا سعدالدین | |
| ۱۳- آقای دکتر مهران سیف فرشد | دکتر محمد مهدی گویا |
| ۱۴- آقای دکتر یاور شامی | رئیس مرکز مدیریت بیماری ها |
| ۱۵- آقای محمد عبدالوند | |

برنامه کشوری پیشگیری و کنترل بیماری فشار خون بالا (متن آموزشی بهروز)

تعریف فشار خون :

خون بعلت داشتن نیرو (فشار) در شریانهای اعضاء بدن جاری می شود و مواد غذایی و اکسیژن را به قسمتهای مختلف بدن میرساند و هم چنین مواد زاید را از بافتها دور می کند . این نیرو که توسط ضربان قلب و در اثر برخورد خون به جدار شریان بوجود می آید **فشار خون** نامیده می شود . فشار خون در دو سطح اندازه گیری میشود ، یکی در زمانی که قلب منقبض می شود و خون وارد سرخرگ ها می شود و در این حالت فشار خون به حداکثر مقدار خود میرسد که به آن **فشار حداکثر یا سیستول یا ماکزیمم** می گویند ، و دیگری در زمانی که قلب در حالت استراحت است و در اینحالت فشار خون به حداقل مقدار خود میرسد که به آن **فشار حداقل یا دیاستول یا می نیمم** می گویند. واحد اندازه گیری فشارخون میلی متر جیوه است. متوسط فشار ماکزیمم در حد طبیعی ۱۲۰ میلیمتر جیوه و متوسط فشار می نیمم در حد طبیعی ۸۰ میلیمتر جیوه است . این دو سطح فشار خون به صورت یک کسر مانند ۱۲۰/۸۰ نشان داده می شود که عدد فشارخون ماکزیمم در بالای کسر و عدد فشارخون می نیمم در پایین کسر قرار می گیرد.

تقسیم بندی فشار خون :

فشار خون طبیعی برای افراد بالغ کمتر از ۹۰/۱۴۰ میلیمتر جیوه است. یعنی هم فشار ماکزیمم باید کمتر از ۱۴۰ میلی متر جیوه باشد و هم فشار می نیمم باید کمتر از ۹۰ میلی متر جیوه باشد. اگر فشار خون ماکزیمم ۱۴۰ میلی متر جیوه و بیشتر و یا فشارخون می نیمم ۹۰ میلیمتر جیوه و بیشتر باشد، بعنوان **فشار خون بالا** محسوب می شود . در مواردی که فشارخون ماکزیمم در یک گروه و فشارخون می نیمم در گروه دیگر قرار می گیرد، فشارخون را در گروه بالاتر دسته بندی می کنیم. به عنوان مثال اگر فشارخون ماکزیمم ۱۴۵ میلی متر جیوه و می نیمم ۸۶ میلی متر جیوه باشد، فشارخون را در گروه فشارخون بالا قرار می دهیم. البته فشار خون باید در چند نوبت و در چند موقعیت اندازه گیری شود و سپس بر اساس میانگین اعداد بدست آمده قضاوت گردد .

انواع فشار خون بالا:

علت ۹۰ الی ۹۵ درصد فشار خون بالا در افراد مبتلا ناشناخته است که به این نوع **فشار خون بالای اولیه** گفته می شود . اگر علت فشار خون بالا شناخته شده باشد ، مثلا به علت بیماریهای کلیه ، بیماری غده

فوق کلیوی یا مصرف قرصهای ضد بارداری و ... باشد آنرا **فشار خون بالای ثانویه** می نامند. این نوع حدود ۵ الی ۱۰ درصد بیماران مبتلا به فشارخون بالا را شامل می شود.

عوامل خطرزمینه ساز(مستعد کننده) فشار خون بالا:

همانطور که ذکر شد بیماری فشار خون بالای اولیه علت مشخصی ندارد ولی عوامل زیر احتمال ابتلاء به این بیماری را افزایش می دهند :

۱- **ارث** : در برخی خانواده ها استعداد ابتلاء به بیماری فشار خون بالا وجود دارد . یعنی اگر والدین ، خواهر و یا برادر مبتلا به فشار خون بالا باشند، احتمال ابتلاء به فشار خون بالا در فرد زیاد است .

۲- **جنس** : شیوع فشار خون بالا در مردان جوان و میانسال بیشتر از زنان جوان و میانسال (تا ۵۰ سال) است اما در سنین بالاتر این اختلاف کم می شود .

۳- **سن** : با افزایش سن شیوع فشار خون بالا نیز افزایش می یابد .

۴- افزایش چربی خون

۵- مصرف سیگار و سایر دخانیات

چربی خون بالا و مصرف دخانیات اگر چه بطور مستقیم موجب افزایش فشار خون نمی شوند اما در دراز مدت بعلت ایجاد بیماری تصلب شرائین (سختی جدار رگها) باعث تشدید فشار خون بالا می گردند .

۶- **چاقی** : احتمال ابتلا به بیماری فشار خون بالا در افرادی که چاق هستند بیشتر است.

۷- **بیماری قند (دیابت)** : در صورتی که مقدار قند موجود در خون بالاتر از حد طبیعی باشد، فرد مبتلا به بیماری دیابت است واز عوارض مهم آن بیماری قلبی - عروقی، فشار خون بالا ، اختلال بینایی و آسیب کلیه می باشد .

۸- **کم تحرکی و نداشتن فعالیت جسمانی**: کم تحرکی از راههای مختلف می تواند زمینه ساز فشار خون بالا باشد ، از جمله کم تحرکی می تواند منجر به چاقی شده و چاقی یک عامل خطر زمینه ساز فشار خون بالا است .

۹- **حساسیت به نمک** : در بعضی از افراد مصرف زیاد نمک(کلوروسدیم) همراه با افزایش فشارخون خواهد بود و کاهش مصرف نمک رژیم غذایی در تنظیم فشار خون تاثیر زیادی دارد.

۱۰- **فشارهای روحی و عصبی**: اگرچه تحقیقاتی وجود دارد که تا "تیرفشار های روحی و عصبی در افزایش فشارخون را نشان می دهد، اما شواهد مذکور برای تایید قطعی این رابطه کافی نیست.

◀ **توجه: افرادی که یکی از شرایط بالا را داشته باشند ، جزء افراد در معرض خطر**

ابتلاء به فشار خون بالا محسوب می شوند.

علائم بیماری فشار خون بالا:

افرادی که مبتلا به فشار خون بالای اولیه هستند، ممکن است سالها بدون علامت باشند و از بیماری خود اطلاعی نداشته باشند و زمانی دچار علائمی مثل سردرد، تاری و اختلال دید، درد قفسه سینه، سرگیجه و تنگی نفس به هنگام فعالیت می شوند که دچار عوارض فشار خون بالا شده اند. در واقع این علائم، علائم عوارض فشار خون بالاست. لذا تنها راهی که میتوان به آن پی برد، اندازه گیری فشار خون بوسیله دستگاه فشار سنج است.

عوارض بیماری فشار خون بالا:

فشار خون بالا سبب آسیب به کلیه (نارسائی کلیه)، چشم (اختلال بینائی)، قلب (سکته قلبی) و مغز (سکته مغزی) می شود و به همین دلیل فشار خون بالا بیماری خطرناکی به حساب می آید.

درمان بیماری فشار خون بالا:

فشار خون بالای اولیه درمان قطعی ندارد و احتمال بهبودی کامل بسیار نادر است، اما اگر فشار خون بالا به موقع تشخیص داده و درمان شود و بیمار بطور مرتب تحت مراقبت باشد، قابل کنترل است و می توان از عوارض آن پیشگیری نمود. در فشار خون بالای ثانویه اگر علت و بیماری که سبب ایجاد فشار خون بالا شده است درمان شود، در اکثر موارد فشار خون به وضع طبیعی برمی گردد و بیمار بهبود می یابد.

شیوه های درمان فشار خون بالای اولیه عبارت است از :

درمان غیر دارویی: مراقبت های غیر دارویی شامل تغییر شیوه های زندگی است. اگر چاقی وجود دارد می توان با انتخاب رژیم غذایی و فعالیت بدنی مناسب وزن را کاهش داد. با کاهش وزن، فشار خون نیز به مقدار قابل ملاحظه ای کاهش می یابد. محدودیت مصرف نمک، فشار خون را تا حدودی پائین می آورد، بنا بر این باید از خوردن غذاهای شور پرهیز نمود. ترک سیگار و ورزش منظم روزانه در کنترل فشار خون بالا موثر است.

درمان دارویی: در بعضی از بیماران با وجود رعایت درمان غیر دارویی فشار خون تا حد مطلوب کاهش نمی یابد و لازم است برای تنظیم فشار خون بالا از دارونیز استفاده شود. دارو توسط پزشک تجویز می شود. داروها ممکن است عوارضی مثل سرگیجه، خواب آلودگی، تنگی نفس شدید، تپش قلب، تهوع، استفراغ و حساسیت ایجاد کنند که باید در سیر درمان بیمار به آنها توجه داشت و در

صورت مشاهده عوارض نامبرده، بیمار را به موقع به پزشک ارجاع داد تا مقدار دارو را کاهش دهد و یا در صورت لزوم مصرف داروی مورد نظر را قطع کند و داروی جدیدی تجویز کند.

◀ توجه داشته باشید که :

۱- عوارض جانبی داروها به معنی عوارضی است که فقط ناشی از مصرف داروست و باید اولاً "فرد قبلاً" این علائم را نداشته باشد و ثانياً "عوارض آن بیش از یکبار ظاهر شود".

۲- مصرف دارو طبق نظر پزشک به مدت طولانی برای بیماران ضروری است.

وظایف بهورز در برنامه پیشگیری و کنترل فشار خون بالا:

۱- غربالگری

۲- ارجاع

۳- پیگیری و مراقبت

۴- آموزش

۵- ثبت اطلاعات

غربالگری :

برای تشخیص به موقع فشار خون بالا باید یک برنامه غربالگری جمعی برای جمعیت تحت پوشش اجرا گردد. در ابتدا لازم است اسامی و مشخصات کلیه افراد ۳۰ ساله و بالاتر (این گروه سنی بیشتر در معرض ابتلا به فشارخون بالا هستند) را از پوشه خانوار استخراج نموده و در فرم **غربالگری فشار خون بالا** ثبت نمایید. قبل از اجرای برنامه غربالگری و هم چنین در حین برنامه بایستی برنامه آموزش همگانی در خصوص بیماری فشارخون بالا، اهمیت این بیماری و عوارض ناشی از آن، تشخیص و درمان بموقع و مراقبت از بیماری، عوامل و رفتارهای خطرزا اجراء کنید. این کار قطعاً "تاثیر مثبت در مراجعه افراد واجد شرایط خواهد داشت. سپس باید طبق برنامه ریزی انجام شده توسط کاردان مرکز، روزانه (بر حسب تعداد تعیین شده) از افراد واجد شرایط برای انجام غربالگری دعوت بعمل آورید. ضمناً "بایستی مواردی که لازم است قبل از اندازه گیری فشارخون رعایت شود (به نکات مورد توجه در اندازه گیری فشارخون مراجعه شود)، قبل از مراجعه به تمام افراد واجد شرایط آموزش دهید. پس از مراجعه فرد واجد شرایط به خانه بهداشت، می بایست با رعایت تمام شرایط قبل و حین اندازه گیری فشارخون نسبت به اندازه گیری فشارخون اقدام و در فرم غربالگری فشارخون ثبت نمایید (به صفحه ۱۵ مراجعه کنید). این فعالیتها حتی الامکان باید در خانه بهداشت انجام شود.

◀ توجه: مدت غربالگری ۶ ماه در نظر گرفته شده است.

افرادی که پس از تکمیل فرم غربالگری فشار خون بالا، بعنوان فرد سالم شناخته شده اند، می بایست هر سه سال یکبار به همراه سایر افرادی که به سن ۳۰ سالگی می رسند، طبق دستورالعمل مجدداً در غربالگری بعدی شرکت داده شوند و فرم غربالگری فشار خون بالا برای آنها تکمیل شود.

ارجاع به پزشک

۱- بعد از تکمیل فرم غربالگری برای هر فرد، اگر فرد دارای میانگین فشار خون ماکزیمم ۱۴۰ میلیمتر جیوه و بیشتر و یا فشار خون می نیمم ۹۰ میلی متر جیوه و بیشتر باشد، او را بمنظور تا "بیدبیماری فشار خون بالا به پزشک ارجاع غیر فوری دهید.

۲- بعد از پایان مدت غربالگری، لازم است فشارخون افراد ۳۰ ساله و بالاتر سالم در هر مراجعه به خانه بهداشت با رعایت ۵ دقیقه استراحت کامل اندازه گیری شود (در صورتی که فاصله مراجعات بیشتر از ۳ ماه باشد). اگر فشار خون ماکزیمم ۱۴۰ میلیمتر جیوه و بیشتر و یا فشار خون می نیمم ۹۰ میلی متر جیوه و بیشتر باشد، مجدداً بعد از ۵ دقیقه استراحت فرد، فشارخون رادریک نوبت دیگر اندازه گیری کنید و در دفتر ثبت نام بیماران یادداشت نمائید و بعد بر اساس نتیجه میانگین فشار خون، برای ارجاع غیر فوری به پزشک تصمیم بگیرید.

۳- در زمان غربالگری و یادر هر مراجعه به خانه بهداشت، اگر میانگین فشارخون ماکزیمم ۱۷۰ میلی متر جیوه یا بیشتر باشد، فرد را ارجاع فوری دهید.

۴- اگر فردی با یکی از علائم سردرد شدید، سرگیجه، گیجی، خواب آلودگی، تاری و یا اختلال دید، تنگی نفس ناگهانی و درد قفسه سینه مراجعه کند، فشارخون او را اندازه بگیرید، اگر فشارخون ماکزیمم ۱۴۰ میلی متر جیوه یا بیشتر و یا فشارخون می نیمم ۹۰ میلی متر جیوه و بیشتر بود او را به پزشک ارجاع فوری دهید.

۵- اگر بیمار مبتلا به فشارخون بالا با یکی از علائم سردرد شدید، سرگیجه، گیجی، خواب آلودگی، تاری و یا اختلال دید، تنگی نفس ناگهانی و درد قفسه سینه مراجعه کند، او را ارجاع فوری دهید.

۶- بیماران مبتلا به فشار خون بالا باید طبق نظر پزشک مراقبت شوند و اگر پزشک دستور خاصی برای پیگیری نداشته باشد، هر سه ماه یکبار بیمار را برای مراقبت ارجاع غیر فوری دهید.

۷- فشار خون بیماران تحت درمان باید کنترل شده باشد (فشارخون هدف، فشارخون کمتر از ۱۴۰ بر روی ۹۰ میلیمتر جیوه است، مگر در موارد خاص که ممکن است طبق دستور پزشک فشارخون هدف برای بیمار کمتر از مقدار تعیین شده باشد). اگر در زمان مراقبت بیماران فشار خون ماکزیمم ۱۴۰ میلیمتر جیوه و بیشتر و یا فشار خون می نیمم ۹۰ میلیمتر جیوه و بیشتر باشد، بیمار را به پزشک ارجاع غیر فوری دهید. در بیماران یک بار اندازه گیری فشار خون برای ارجاع به پزشک کافی است.

◀ توجه: فرم ارجاع فوری می بایست در دو برگ تهیه شود. در این مورد بیمار را توجیه کنید تا حتماً "از پزشک بخواهد پس از پایان اقدامات، نتایج را در فرم ارجاع ثبت کند و برگه دوم فرم ارجاع، توسط بیمار به خانه بهداشت عودت داده شود.

پیگیری و مراقبت بیماران

مشخصات بیماران مبتلا به فشارخون بالای شناخته شده قبلی و بیمارانی که پس از تکمیل فرم غربالگری فشار خون بالا، شناسایی و به پزشک ارجاع داده شده اند و بیماری آنان مورد تأیید قرار گرفته است را در فرم مراقبت بیماران مبتلا به فشار خون بالا (به صفحه ۲۳ مراجعه کنید) و فرم پیگیری بیماران (به صفحه ۲۶ مراجعه کنید) وارد نمائید و یک دفترچه مراقبت بیماران مبتلا به فشارخون بالا برای هر بیمار تنظیم کنید.

- افراد بیمار بطور معمول باید حداقل ماهی یکبار توسط بهروز و سه ماه یکبار توسط پزشک پیگیری و مراقبت شوند. در شرایط خاص ممکن است طبق دستور پزشک زمان پیگیری و مراقبت کوتاهتر شود.

◀ توجه: در هر بار مراقبت بیماران، لازم است فشار خون و وزن را اندازه بگیرید، در زمینه مصرف بموقع دارو و مراقبتهای غیر دارویی آموزش دهید و در صورت نیاز، بیمار را به پزشک ارجاع دهید. در صورتیکه افراد بموقع برای مراقبت مراجعه نکنند بعد از گذشت ۳ روز از تاریخ مقرر بایستی تحت پیگیری قرار گیرند.

آموزش

آموزش در مورد بیماری فشارخون بالا در چهار مرحله صورت می گیرد:

-آموزش توجیهی قبل از غربالگری برای عموم مردم

-آموزش حین غربالگری برای مراجعه کنندگان به خانه بهداشت

-آموزش در مراقبت ها و بازدید ها برای بیماران و خانواده آنها

-آموزش مستمر برای عموم مردم

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

۱- از مصرف نمک زیاد پرهیز شود.

۲- از پرخوری و مصرف غذاهای پرچربی خود داری و در نتیجه از چاقی پیشگیری شود.

۳-از مصرف دخانیات پرهیز شود و در صورت مصرف دخانیات هرچه سریعتر برای ترک برنامه ریزی گردد

۴-فعالیت بدنی و ورزش مداوم و منظم افزایش یابد .

۵-افراد سالم حداکثر هر سه سال یکبارحتما" فشار خونشان را اندازه گیری نمایند .

توصیه های لازم به بیمار جهت اصلاح شیوه زندگی (مصرف دخانیات ، کم تحرکی ، تغذیه نامناسب)

۱- 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 مهمتر از مقدار آن است و بطور کلی غذاهای مصرفی باید متنوع وشامل انواع گوناگون موادغذائی باشند.

- از مصرف زیاد نمک خوداری کرده و از گذاشتن نمکدان سر سفره پرهیز کنید .

- غذاهای کم چربی را انتخاب کنید وگذارا بیشتر به صورت آب پز ، بخار پز یا کبابی تهیه کنید وحتی المقدور از خوردن غذاهای سرخ کرده خود داری 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 .

- 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 ، روغنهای 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 .

۲-راهنمای ترک سیگار

برای کمک به فرد سیگاری به او بگوئید :

- ترک ، کار دشواری نیست .

- علائم ترک ۲-۱ 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 .
- بخاطر داشته باشید سیگار کشیدن یک عادت است ، عادتی که میتوان 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(مثلا" برای بهبود سلامتی ، برای بهتر شدن ظاهر ،...).
- ۳- یک برنامه نرمشی - ورزشی را آغاز کنید ، مایعات بیشتری مصرف کنید ، استراحت کنید ، از خستگی بپرهیزید.
- ۴- هیچوقت 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.
- 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- لباسهای 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.
- 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.

۳- راهنمای ورزش

- تمام ورزشها برای بدن مفید هستند ولی بهترین ورزش برای قلب ، ورزشی است که استقامت بدن را افزایش دهد . ورزشهایی استقامت بدن را زیاد می کنند که در آنها حرکات بدنی بطور پیاپی برای مدتی ادامه داشته باشند مثل راه رفتن سریع ، دویدن ، شنا ، دوچرخه سواری و طناب زدن .

- حرکات موزون و ملایم بهترین نوع ورزش هستند، مانند دوچرخه سواری ، شنا ، راه پیمایی و طناب زدن
- 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 .

- باید به یادداشت 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 پایافتید . 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.

- 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 ۳ روز و روزانه ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی انجام شود. در صورتیکه نتوانید یکجا ۳۰ دقیقه فعالیت کنید می توان فعالیت بدنی را در طول روز به ۳ نوبت ۱۰ دقیقه ای تقسیم کرد.

نکات مورد توجه در اندازه گیری فشار خون

برای اندازه گیری فشار خون از دستگاهی بنام فشار سنج استفاده می شود که فنری یا جیوه ای است . برای سهولت حمل و نقل و سهولت کار بیشتر از نوع فنری استفاده می شود . فشار سنج از یک بازو بند ، یک پمپ و یک ستون درجه بندی شده که جیوه در آن حرکت می کند و یا صفحه مدرج که با فنر کار می کند تشکیل شده است .

نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشار خون شخص باید از مصرف چای و غذا، سیگار کشیدن و فعالیت خودداری کرده و در صورتیکه مثانه وی پر باشد باید آن را خالی نماید. شخص باید ۵ دقیقه قبل از اندازه گیری فشار خون استراحت کامل نماید و بدون اضطراب ، هیجان و درد باشد . محل اندازه گیری فشار خون باید به حد کافی آرام و دارای هوای مطلوب باشد .

برای اندازه گرفتن فشار خون ، فرد را روی تخت معاینه بخوابانید یا روی صندلی بنشانید . بازوی راست باید کاملاً "لخت باشد(معمولاً" از دست راست فشارخون را اندازه می گیرند) بنابراین آستین لباس را تا بالای بازو بالا بزنید و اگر نمی توان آستین را بالا زد یا لباس فرد را درآورد بهتر است در صورتی که لباس نازک باشد زیر بازو بند بماند ، تا اینکه لباس را طوری بالا بزنیم که بازو را تحت فشار قرار دهد . دست راست

فرد را روی میز قرار دهید و به هیچ وجه نباید بازوی بیمار آویزان باشد. اگر فرد روی تخت خوابیده است دست وی باید کنار بدن قرار گیرد. سپس فشار خون او را به ترتیب زیر اندازه بگیرید :

دستگاه فشار سنج را نزدیک بازویی که می خواهید فشار خون را اندازه بگیرید قرار دهید . فاصله گیرنده فشار خون با دستگاه نباید بیش از یک متر باشد . بازو بند را دو تا سه انگشت بالای آرنج به بازو بسته و وسط کیسه لاستیکی داخل بازو بند را حتماً روی سرخرگ بازویی قرار دهید . اگر هوایی درون کیسه لاستیکی بازو بند باشد بوسیله پیچ تنظیم هوای دستگاه، این هوا را تخلیه کنید . سپس نبض دست راست (دستی که فشار آن را اندازه می گیرید) فرد را با یک دست حس کرده با فشارهای متوالی که با دست دیگر به پمپ وارد می کنید کیسه لاستیکی درون بازو بند را آنقدر باد کنید تا حدی که دیگر نبض احساس نگردد و سپس پمپ کردن را به اندازه ۳۰ میلی متر جیوه بعد از قطع نبض ادامه دهید . به صفحه مدرج دستگاه نگاه کرده و به آرامی با پیچاندن پیچ تنظیم هوای دستگاه، هوا را از کیسه لاستیکی خارج کنید بطوری که جیوه در لوله مدرج فشار سنج (در دستگاه جیوه ای) یا عقربه (در دستگاه عقربه ای) بطور آهسته پایین بیاید . البته در تمام این مدت نبض باید کنترل شود . عدد اولین احساس دوباره نبض را بخاطر سپرده و در اولین فرصت یادداشت نمایید. به این عدد فشار سیستول یا ماکزیمم (حداکثر) می گویند .

برای اندازه گیری دقیق تر فشار خون ، اندازه فشار خون دیاستول یا می نیمم (حداقل) نیز گرفته می شود که در این مورد باید از گوشی استفاده شود .بعد از رعایت شرایط اندازه گیری و بستن بازو بند پس از لمس نبض در گودی بین بازو و ساعد ، صفحه گوشی را در آن محل گذاشته و گوشی را در گوش قرار دهید و عمل اندازه گیری را تکرار نمایید . بطوریکه دستگاه را تا ۳۰ میلیمتر جیوه پس از قطع نبض باد کنید و بتدریج پیچ تنظیم هوا را باز کنید و به صفحه مدرج دستگاه نگاه کنید، اولین صدای نبض که با گوشی به گوش می رسد فشار خون ماکزیمم(حداکثر) است ، عدد آن را بخاطر بسپارید ، دیگر پیچ دستگاه را دست نزنید احساس می کنید که در یک لحظه صدا قطع می شود و دیگر شنیده نمی شود ، در همین موقع به صفحه مدرج دستگاه نگاه نموده و درجه را ببینید این عدد فشار خون می نیمم (حداقل) را نشان می دهد . گاهی قطع صدا در بعضی از افراد بطور کامل وجود نداشته در اینگونه موارد از تغییر و کاهش صدا فشار خون حداقل را تخمین می زنند . توجه کنید در ابتدای اندازه گیری پیچ دستگاه را به هیچ وجه یکباره باز نکنید فقط در صورتیکه صدایی شنیده نشد ، هوای داخل بازو بند را تماماً خالی کرده و بعد از ۱۵ ثانیه دوباره پمپ کنید .

بعد از اتمام اندازه گیری فشار خون ، بازو بند را باز نموده و مقدار فشار خون خوانده شده را در اولین فرصت یادداشت نمایید .

در افراد سالم تفاوت عمده ای بین فشار خون در حالت خوابیده (طاق باز) ، نشسته و ایستاده وجود ندارد ، ولی در افرادی که داروی پایین آورنده فشار خون مصرف می کنند چون اختلاف قابل توجهی در فشارخون خوابیده ،نشسته و ایستاده ایجاد می شود،لذا می بایست فشار خون را در حالت خوابیده ویا ایستاده اندازه گیری کرد.

بطور طبیعی بین فشارخون دست راست و چپ ۱۰ تا ۲۰ میلی متر جیوه اختلاف وجود دارد(معمولا" دست راست فشارخون بالاتری دارد) اما اختلاف بیشتر از این مقدار، غیر طبیعی است.

راهنمای فرم غربالگری فشار خون بالا

این فرم بصورت یک دفترچه است و برای افراد ۳۰ ساله و بالاتر تکمیل می شود . غربالگری باید در طی ۶ ماه انجام و خاتمه یابد .

دستورالعمل تکمیل فرم غربالگری

در ابتدا نام مرکز بهداشتی ، درمانی ، خانه بهداشت و روستای تحت پوشش خانه بهداشت را بر حسب اصلی یا قمر در بالای فرم بنویسید.سپس به ترتیب زیر اطلاعات مورد لزوم را تکمیل کنید :

(ستون ۱) ردیف : شماره ردیف را به ترتیب ۱،۲،... بنویسید .

(ستون ۲) نام و نام خانوادگی : اسامی افراد ۳۰ ساله و بالاتر خانوار را به ترتیب شماره خانوار از پرونده خانوار بر حسب سن از بزرگ تا کوچک استخراج و پشت سر هم در این ستون بنویسید .

(ستون ۳) جنس : جنس افراد را بر حسب مرد یا زن یادداشت کنید .

(ستون ۴) تاریخ تولد : تاریخ تولد را بر حسب سال و ماه یادداشت کنید .

(ستون ۵) شماره خانوار : شماره پرونده خانوار فرد را در این ستون یادداشت کنید .

(ستون ۶) تاریخ مراجعه : تاریخ روزی که فرد برای غربالگری مراجعه کرده است رادر این ستون یادداشت کنید.

(ستون ۷) سابقه بیماری فشار خون بالا : از فرد سؤال کنید آیا بیماری فشار خون بالا دارد ؟ در صورت جواب مثبت، اگر بیمار تحت نظر پزشک است (تحت درمان غیر داروئی ویا درمان داروئی) در این ستون علامت ضربدر بگذارید.در این مورد بهورزان می توانند برحسب شناختی که از اهالی روستا دارند و با

توجه به شواهد موجود تصمیم گیری کنند. برای این فرد ستونهای ۹ و ۱۰ را خالی بگذارید. اگر فرد سابقه بیماری فشارخون بالا نداشت در ستون ۷ علامت منفی بگذارید.

فشار خون بر حسب میلی متر جیوه

(ستون ۸) نوبت اول: در اولین مراجعه فرد پس از رعایت شرایط اندازه گیری فشارخون، فشارخون فرد را اندازه گرفته و مقدار فشارخون بدست آمده را بعنوان میزان فشار خون نوبت اول محسوب کنید و در این ستون بصورت کسر یادداشت کنید. در صورتیکه هم فشار خون ماکزیمم فرد کمتر از ۱۴۰ میلی متر جیوه و هم فشار خون می نیمم کمتر از ۹۰ میلیمتر جیوه باشد، چون فشارخون طبیعی است نیاز به اندازه گیری مجدد نمی باشد. بنابراین برای این فرد ستونهای ۹ و ۱۰ خالی می ماند.

(ستون ۹) نوبت دوم: بعد از ثبت فشار خون نوبت اول در ستون ۸ در صورتیکه فشار خون ماکزیمم ۱۴۰ میلی متر جیوه و بیشتر و یا فشار خون می نیمم ۹۰ میلی متر جیوه و بیشتر باشد ۵ دقیقه بعد از استراحت فرد، مجدداً فشار خون را از همان دست اندازه گیری کنید و مقدار آن را در این ستون بنویسید.

(ستون ۱۰) میانگین: مقدار فشار خون ماکزیمم بدست آمده از دو نوبت را با هم جمع کنید و بر ۲ تقسیم کنید تا میانگین فشار خون ماکزیمم بدست آید. میانگین فشار خون می نیمم را هم به همان ترتیب بدست آورید، نتیجه را بصورت کسر در این ستون یادداشت کنید.

$$\text{میانگین فشار خون ماکزیمم} = \frac{\text{فشار خون ماکزیمم نوبت اول} + \text{نوبت دوم}}{2}$$

۲

$$\text{میانگین فشار خون می نیمم} = \frac{\text{فشار خون می نیمم نوبت اول} + \text{نوبت دوم}}{2}$$

۲

(ستون ۱۱) تاریخ ارجاع به پزشک: تاریخی که فرد مشکوک به بیماری فشارخون بالا یعنی فردی که یا میانگین فشار خون ماکزیمم او ۱۴۰ میلی متر جیوه و بیشتر و یا میانگین فشار خون می نیمم او ۹۰ میلی متر جیوه و بیشتر باشد را به پزشک ارجاع می دهید، با مداد در این ستون ثبت کنید و پس از معاینه توسط پزشک، تاریخ را با خودکار در این ستون یادداشت کنید.

نتیجه غربالگری:

(ستون ۱۲) سالم: اگر فرد سابقه ابتلاء به بیماری فشارخون بالا نداشته باشد در نوبت اول فشار خون طبیعی (هم فشار خون ماکزیمم کمتر از ۱۴۰ میلی متر جیوه و هم فشار خون می نیمم کمتر از ۹۰ میلی متر جیوه) داشته باشد، در این ستون علامت ضربدر بگذارید.

بیمار

در صورتیکه فرد سابقه بیماری فشار خون بالا داشته است و بیماری وی قبلاً توسط پزشک تأیید شده است ، به عنوان بیمار شناخته شده قبلی در **ستون ۱۳ (شناخته شده قبلی)** علامت ضربدر بگذارید . (یعنی در ستون ۷ علامت ضربدر وجود دارد) .

اگر پس از ارجاع فرد مشکوک به فشارخون بالا به پزشک، بیماری او تأیید شود، به عنوان بیمار شناخته شده جدید در **ستون ۱۴ (شناخته شده جدید)** علامت ضربدر بگذارید.

◀ **توجه داشته باشید افرادی که سابقه بیماری فشارخون بالا دارند، حتی اگر فشارخون نوبت اول آنها کمتر از ۱۴۰/۹۰ باشد، جزء بیمار شناخته شده قبلی محسوب می شوند.**
(ستون ۱۵) ملاحظات : هر اطلاعات خاص دیگر که ذکر آن ضروری است ، در این ستون یادداشت کنید. مانند سابقه بیماری خاص، مصرف دارو ، نحوه اندازه گیری فشارخون (طاق باز، ایستاده)، علت عدم غربالگری (دانشجو ، سرباز ، کارگر فصلی ، مسافرت ، بارداری) و غیره

◀ **در صورت عدم مراجعه فرد واجد شرایط ، لازم است در طی دوره غربالگری چندین بار پیگیری انجام شود و در خاتمه مدت غربالگری اگر مراجعه صورت نگیرد ، علت عدم غربالگری نوشته شود.**

نکات مورد توجه در تکمیل فرم غربالگری فشار خون بالا

۱- منظور از افراد ۳۰ ساله و بالاتر افرادی هستند که ۲۹ سال و ۱۱ ماه و ۲۹ روز را پشت سر گذاشته اند.
۲- حتی الامکان از گرد کردن اعداد بدست آمده از اندازه گیری فشار خون خودداری کنید و اعداد را بر حسب میلیمتر جیوه یادداشت کنید مانند ۱۴۲/۸۱ .

۳- این فرم فقط برای افراد ۳۰ ساله و بالاتری تکمیل می شود که در طول دوره شش ماه غربالگری مراجعه نموده اند ، یعنی برای افرادی که بعد از شروع دوره غربالگری به سن ۳۰ سالگی میرسند و افراد واجد شرایطی که بعد از خاتمه دوره غربالگری در دسترس قرار می گیرند، مانند دانشجویان ، سربازان ، زنان باردار و ... این فرم تکمیل نخواهد شد .

۴- فرم غربالگری برای زنان باردار بایستی یکماه پس از زایمان (در صورتی که مدت غربالگری به پایان نرسیده باشد) تکمیل شود و کنترل فشار خون در دوران بارداری طبق دستورالعمل مربوط به زنان باردار انجام شود.

۵- افرادی که در زمان غربالگری میانگین فشارخون ماکزیمم آنها ۱۷۰ میلی متر جیوه و بیشتر است به پزشک ارجاع فوری دهید.

۶- فرم غربالگری برای بیماران با فشار خون بالای شناخته شده قبلی هم باید تکمیل شود. در بیمارانی که تحت درمان و کنترل باشند نیازی به اندازه گیری فشار خون نوبت دوم نیست. در صورتیکه در نوبت اول فشار

خون ماکزیمم ۱۴۰ میلی متر جیوه و بیشتر یا فشار خون می نیمم ۹۰ میلی متر جیوه و بیشتر باشد بیمار را به پزشک ارجاع غیر فوری دهید .

۷- مشخصات افراد بیمار(شناخته شده جدیدو قبلی) را پس از شناسایی به فرم مراقبت بیماران مبتلابه فشار خون بالا و فرم پیگیری بیماری منتقل کنید .

۸-اگر غربالگری در منزل انجام شود دور تاریخ مراجعه دایره قرمز بکشید.

راهنمای فرم مراقبت بیماران مبتلا به فشار خون بالا

پس از شناسایی بیماران مبتلا به بیماری فشارخون بالا، مشخصات و اطلاعات آنها را از فرم غربالگری استخراج و به ترتیب در فرم مراقبت مربوط به بیماران مبتلا به فشار خون بالا وارد نمایید. این فرم در دو صفحه پشت و روبرو منظور ثبت مراقبت های انجام شده برای هر بیمار تهیه شده است. برای هر بیمار یک فرم تنظیم کنید. این فرم ها را باید در پرونده خانوار هر فرد نگهداری نمود.

دستورالعمل تکمیل فرم مراقبت بیماران با فشار خون بالا

در ابتداء شماره پرونده خانوار، نام و نام خانوادگی بیمار و تاریخ تولد را از فرم غربالگری استخراج کنید و در مورد سابقه ابتلاء به دیابت، سابقه خانوادگی بیماری فشار خون بالا (در والدین، خواهر و برادر)، سابقه مصرف دخانیات و نوع دخانیات مصرفی (مانند سیگار، چپق و...) و اولین تاریخ تشخیص بیماری (در صورتی که بیمار شناخته شده قبلی باشد) از بیمار سؤال کنید و سپس قد فرد را طبق دستورعمل بلوک بهورزی اندازه بگیرید و در قسمت بالای فرم یادداشت کنید.

« توجه داشته باشید اگر فرد قبلاً سابقه بیماری فشار خون بالا داشته باشد، اولین تاریخ تشخیص بیماری را از زمانی که به تأیید پزشک مربوطه رسیده است در بالای فرم یادداشت کنید. در مورد بیماران شناخته شده جدید تاریخ تشخیص، زمانی است که بعد از غربالگری و ارجاع، به تأیید پزشک مرکز بهداشتی درمانی رسیده است.

(ستون ۱) تاریخ مراقبت: تاریخی را که بیمار جهت مراقبت مراجعه کرده است در این ستون یادداشت کنید. اگر مراقبت در منزل بیمار انجام شود دور تاریخ دایره قرمز بکشید. تاریخ مراقبت بعدی را در این ستون بامداد یادداشت کنید و پس از انجام مراقبت، تاریخ را با خودکار بنویسید.

(ستون ۲) مراقبت کننده

فردی که مراقبت را انجام می دهد مثل بهورز، پزشک مرکز و یا سایر پزشکان (پزشک دیگری غیر از پزشک مرکز، در این ستون بنویسید. بهورزان ماهی یک بار و پزشکان حداکثر سه ماه یک بار لازم است بیمار را مراقبت نمایند.

« توجه: چون گاهی بیماران مبتلا به فشارخون بالا توسط پزشکان خصوصی یا دولتی در محلی غیر از مرکز بهداشتی درمانی یا خانه بهداشت تحت مراقبت قرار می گیرند، لازم است در این مورد پیگیری نموده و نتیجه اقدامات انجام شده را با بررسی دفترچه مراقبت بیماران مبتلا به فشارخون بالا ویا برگه ارجاع با کمک کاردان ویا پزشک مرکز در فرم ثبت کنید. در صورت ارجاع بیمار از مرکز بهداشتی درمانی به سطح بالاتر،

حتماً" بیمار را توجیه کنید که برگه دوم ارجاع را با تا"کید بر ثبت اقدامات انجام شده توسط پزشک، به مرکز عودت دهد.

خدمات ارائه شده

(ستون ۳) مقدار فشار خون بر حسب میلی متر جیوه: پس از اندازه گیری فشارخون بیمار (با توجه به رعایت شرایط اندازه گیری فشار خون)، مقدار آن را بر حسب میلی متر جیوه و بصورت کسر در این ستون یادداشت کنید .

(ستون ۴) مقدار وزن بر حسب کیلوگرم: پس از اندازه گیری وزن بیمار، مقدار آن را در این ستون بر حسب کیلو گرم یادداشت کنید .

(ستون ۵) مقدار نمایه توده بدنی: با استفاده از نمودار نمایه توده بدنی و قد و وزن بدست آمده وضعیت نمایه توده بدنی بیمار را تعیین و در این ستون مقدار آن را بنویسید. برای افرادی که چاق هستند یعنی نمایه توده بدنی آنها ۳۰ و بیشتر است تا رسیدن به وزن مطلوب، وزن بیمار باید هر ماه در هر مراقبت کنترل شود. در مورد بیمارانی که نمایه توده بدنی آنها کمتر از ۳۰ است، ۳ ماه یک بار وزن را اندازه گیری کنید.

(ستون ۶) بررسی مصرف دخانیات: در صورتیکه بیمار دخانیات مصرف می کند، اگر چپق یا قلیان مصرف می کند از او سؤال کنید بطور متوسط چند بار در روز مصرف می کند؟ و جواب را در این ستون یادداشت کنید . اگر بیمار سیگار مصرف می کند از او سؤال کنید بطور متوسط چند نخ سیگار در روز مصرف می کند؟ و جواب را در این ستون یادداشت کنید.

(ستون ۷) آموزش: عناوین آموزشی که بصورت چهره به چهره به بیمار می دهید، در این ستون یادداشت کنید .

(ستون ۸) سایر: اگر غیر از خدمت ارائه شده در ستونهای ۳ الی ۷ مراقبت دیگری انجام شود، در این ستون یادداشت کنید.

◀ توجه: قسمت عوارض فشار خون بالا ، دستورات پزشک و نتایج آزمایشات انجام شده فقط مربوط به پزشک مرکز است و باید توسط او تکمیل شود.

(ستون ۹) عوارض فشار خون بالا: اگر در طی مراقبتهای معمولی بیمار که توسط پزشک انجام می شود، پزشک متوجه عارضه ای ناشی از فشارخون بالا در بیمار شود و آن را تأیید کند و یا پس از ارجاع به سطح بالاتر عارضه بیمار بررسی و به تأیید پزشک متخصص برسد، پس از دریافت پس خوراند از سطح بالاتر، پزشک مرکز می بایست محل ونوع عارضه را در محل مربوطه بنویسد.

(ستون ۱۰) دستورات پزشک و نتیجه آزمایشات انجام شده: نوع داروی مصرفی، مقدار و زمان مصرف دارو، زمان پیگیری و مراقبت بعدی، مراقبت خاص و ... می بایست توسط پزشک مرکز در این قسمت یادداشت گردد.

در صورتیکه بیمار در ارتباط با بیماری فشارخون بالا آزمایش انجام داده است، نتیجه آزمایشات بایستی توسط پزشک مرکز در این ستون ثبت گردد.

(ستون ۱۱) دلیل عدم مراقبت در صورت قطع برنامه: اگر بیمار به دلایل فوت، مهاجرت به روستای دیگری یا شهر، عدم تمایل به همکاری و یا دلایل دیگر به خانه بهداشت مراجعه نمی کند، در این ستون علت آن را بنویسید.

(ستون ۱۲) ارجاع به: اگر بیمار توسط بهورز به پزشک مرکز ارجاع (فوری یا غیر فوری) شود، در این ستون کلمه **پزشک مرکز** را بنویسید.

اگر بیمار در صورت لزوم برای تشخیص و درمان فشار خون بالا و عوارض آن توسط پزشک مرکز به پزشک متخصص ارجاع شود، در این محل **نوع تخصص پزشک** را بنویسید.

اگر بیمار بعلت بیماری فشار خون بالا و عوارض آن برای بستری در بیمارستان ارجاع شود، در این ستون کلمه **بستری و تاریخ ارجاع** را بنویسید.

بعد از ارجاع، نتایج اقدامات انجام شده می بایست با کمک کاردان و پزشک مرکز در سطر بعدی یادداشت گردد (با بررسی فرم ارجاع و یا دفترچه مراقبت بیماران مبتلا به فشارخون بالا).

(ستون ۱۳) ملاحظات: هر موضوع و اطلاعات مهم دیگر در ارتباط با بیماران را در این ستون بنویسید (مانند سابقه بیماری خاص و ...)

نکات مورد توجه در تکمیل فرم مراقبت بیماران مبتلا به فشار خون بالا

۱- مشخصات تمام بیماران مبتلا به فشار خون بالا را علاوه بر این فرم به ترتیب در فرم پیگیری بیماران نیز ثبت کنید.

۲- برای هر بیمار یک دفترچه مراقبت بیماران مبتلا به فشارخون بالا را با کمک کاردان و پزشک مرکز تنظیم و تکمیل کنید و به بیمار تحویل دهید تا در هر بار مراجعه به پزشک به همراه خود داشته باشد.

۳- اگر فردی برای معاینات بهداشتی، درمانی مراجعه نماید و پس از اندازه گیری فشار خون، مقدار آن بالا باشد (فشارخون ماکزیمم ۱۴۰ میلی متر جیوه و بیشتر و یا فشار خون مینیمم ۹۰ میلی متر جیوه و بیشتر) باید طبق دستورالعمل در یک نوبت دیگر به فاصله ۵ دقیقه (روی هم دو نوبت) فشارخون را اندازه گیری و در دفتر ثبت نام بیماران ثبت کنید و سپس برحسب میانگین اعداد بدست آمده قضاوت کنید. اگر در صورت لزوم به پزشک ارجاع داده شود (فشارخون ماکزیمم ۱۴۰ میلی متر جیوه و بیشتر و یا فشارخون می نیمم ۹۰ میلی متر جیوه و بیشتر باشد) و بیماری فشارخون بالا مورد تأیید قرار گیرد، مشخصات بیمار را در فرم مراقبت بیماران مبتلا به فشار خون بالا و فرم پیگیری بیماران وارد کنید و دفترچه مراقبت بیماران مبتلا به فشارخون بالا را تکمیل و به بیمار تحویل دهید.

۴- برای بیمارانی که تحت نظر پزشک مرکز نیستند نیز می بایست این فرم و فرم پیگیری بیماران و دفترچه مراقبت بیماران تنظیم گردد و مراقبت ماهانه توسط بهورزان انجام گیرد. همچنین می بایست با پرسش از بیمار و بررسی دفترچه مراقبت بیماران مبتلا به بیماری فشارخون بالا، وضعیت درمانی بیمار با کمک کاردان یا پزشک مرکز بررسی و در فرم یادداشت گ—ردد.

فرم مراقبت بیماران مبتلا به بیماری فشارخون بالا

دارد ندارد سابقه بیماری دیابت :
 دارد ندارد سابقه خانوادگی بیماری فشارخون بالا :
 دارد ندارد سابقه مصرف دخانیات :
 نوع دخانیات مصرفی :

شماره پرونده خانوار:
 نام و نام خانوادگی :
 تاریخ تولد : / /
 اولین تاریخ تشخیص بیماری : / /
 قد (بر حسب سانتیمتر) :

تاریخ مراقبت	مراقبت کننده (۱)	خدمات ارائه شده					عوارض فشار خون بالا (۲)	دستورات پزشک و نتیجه آزمایشات انجام شده	دلیل عدم مراقبت در صورت قطع برنامه (۳)	ارجاع به (۴)	ملاحظات	
		مقدار فشار خون بر حسب میلی متر جیوه	مقدار وزن بر حسب کیلوگرم	مقدار نمایه توده بدنی	بررسی مصرف دخانیات	آموزش						سایر
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳

(۳) دلیل عدم مراقبت در صورت قطع برنامه : شامل دلایل مهاجرت، مرگ ، عدم تمایل به همکاری و
 (۴) ارجاع به: شامل پزشک مرکز ، پزشک متخصص و برای بستری در بیمارستان

(۱) مراقبت کننده: شامل بهورز، پزشک مرکز، سایر پزشکان (دولتی یا خصوصی)
 (۲) عوارض فشارخون بالا: شامل عوارض مغزی، قلبی، چشمی، کلیوی و

ملاحظات	ارجاع (به ۴)	دلیل عدم مراقبت در صورت قطع برنامه (۳)	دستوارت پزشک و نتیجه آزمایشات انجام شده	عوارض فشارخون بالا (۲)	خدمات ارائه شده						مراقبت کننده (۱)	
					سایر	آموزش	بررسی مصرف دخانیات	مقدار نمایه توده بدنی	مقدار وزن بر حسب کیلوگرم	مقدار فشار خون بر حسب میلی متر جیوه		
۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱

(۳) دلیل عدم مراقبت در صورت قطع برنامه : شامل دلایل مهاجرت، مرگ ، عدم تمایل به همکاری و.....
(۴) ارجاع به: شامل پزشک مرکز ، پزشک متخصص و برای بستری در بیمارستان

(۱) مراقبت کننده: شامل بهورز، پزشک مرکز، سایر پزشکان (دولتی یا خصوصی)
(۲) عوارض فشارخون بالا: شامل عوارض مغزی، قلبی، چشمی، کلیوی و.....

راهنمای فرم پیگیری بیماران

پس از شناسایی بیماران مبتلا به فشارخون بالا، اسامی و مشخصات آنان را از فرم غربالگری فشارخون بالا استخراج و به ترتیب در فرم پیگیری بیماران وارد کنید. این فرمها را در پوشه جداگانه تحت عنوان پوشه فرم پیگیری بیماران مبتلا به بیماری فشار خون بالا نگهداری کنید.

دستورالعمل تکمیل فرم پیگیری بیماران

در ابتدا نام مرکز بهداشتی - درمانی روستائی، خانه بهداشت، آبادی یا روستای تحت پوشش خانه بهداشت را بر حسب قمر یا اصلی، سال تکمیل فرم و نام بیماری مورد نظر (فشار خون بالا) را در قسمت سمت چپ بالای فرم یادداشت کنید و به ترتیب زیر اطلاعات را تکمیل کنید:

(ستون ۱) ردیف: شماره ردیف را به ترتیب ۱، ۲، ... بنویسید و همین شماره ردیف را در قسمت ملاحظات فرم غربالگری فشار خون بالا و فرم مراقبت بیماران مبتلا به فشار خون بالا که مختص همان بیمار است نیز ثبت کنید.

اطلاعات مربوط به ستون ۲ الی ۵ را از فرم غربالگری فشار خون بالای فرد بیمار استخراج و به ترتیب در این فرم یادداشت نمایید.

(ستون ۲) نام و نام خانوادگی: اسامی تمام افراد بیمار مبتلا به فشارخون بالا که در طول غربالگری شناسایی شده و یا قبلاً "مبتلا به بیماری بوده اند را در این ستون ثبت کنید.

(ستون ۳) سال تولد: تاریخ تولد را بر اساس سال یادداشت کنید مثل ۱۳۴۵.

(ستون ۴) شماره پرونده خانوار: شماره پرونده خانوار فرد را در این ستون ثبت کنید.

(ستون ۵) تاریخ اولین مراجعه: تاریخ اولین روز مراجعه ای که فرم غربالگری برای فرد تکمیل شده است در این ستون ثبت کنید.

(ستون ۶) اولین تاریخ تشخیص بیماری: اولین تاریخ تشخیص بیماری فرد را بر حسب ماه و سال در این ستون بنویسید. (از فرم مراقبت بیماران مبتلا به فشارخون بالا استخراج کنید)

(ستون ۷ الی ۳۰) تاریخ خدمات انجام شده: این قسمت از ستونهای مربوط به ماههای سال تشکیل شده است. تاریخ روزی که بایستی شخص بیمار برای مراقبت به خانه بهداشت مراجعه کند را در ستون مربوطه بر حسب مراقبت بهورز یا پزشک با مداد بنویسید. در صورت مراجعه پس از انجام مراقبتهای

لازم تاریخ آن را با خودکار بنویسید و دور آن را دایره بکشید و به همین ترتیب تا پایان ستونها ادامه دهید . در صورت عدم مراجعه پیگیری کنید .

اگر مراقبت در منزل انجام شود دور تاریخ دایره قرمز بکشید .

در ستون هر ماه دو ستون بصورت ستاره * و دایره O مشخص شده است ، ستون * مربوط به مراقبت بهورز و ستون O مربوط به مراقبت پزشک است .

اطلاعات این قسمت را از فرم مراقبت بیماران مبتلا به فشارخون بالا استخراج کنید.

(ستون ۳۱) ملاحظات: هر موضوع و اطلاعات مهم دیگر در ارتباط با بیماران را در این ستون بنویسید (مانند علت عدم مراجعه و تاریخ قطع مراقبت و پیگیری و.....)

نکات مورد توجه در تکمیل فرم پیگیری بیماران

۱- اسامی افرادی که بعد از پایان غربالگری و در معاینات بهداشتی و درمانی، بیمار مبتلا به فشار خون بالا تشخیص داده شوند، بایستی در فرم پیگیری بیماران ثبت شود و تحت مراقبت قرار گیرند.

۲- در صورت مراقبت بیمار بیش از یکبار در ماه، می توان این ستون را به قسمتهای افقی تقسیم نمود و تاریخ هر مراقبت را در قسمت مربوطه یادداشت کرد .

۳- حداقل مراقبت بهورز ماهانه و حداقل مراقبت پزشک سه ماه یکبار است . مگر در مواردی که با نظر پزشک ، مراقبت با فاصله کمتر ضرورت داشته باشد .

راهنمای استفاده از نمودار نمایه توده بدنی (BMI)

این نمودار از سه خط عمودی تشکیل شده است . خط اول از سمت چپ مربوط به قد ، خط وسط مربوط به وضعیت بدنی فرد (تعیین چاقی، اضافه وزن ،طبیعی ولاغری) و خط سوم مربوط به وزن می باشد .
ابتدا قد و وزن فرد را اندازه گیری و با استفاده از نمودار وضعیت توده بدنی فرد را مشخص کنید. برای این کار وزن (بر حسب کیلو گرم) را روی خط وزن ، و قد را (بر حسب سانتیمتر) روی خط قد مشخص کنید . سپس دو نقطه وزن و قد را توسط یک خط کش بهم متصل نمائید هر نقطه از خط وسط که توسط خط کش قطع شود آن نقطه نشان دهنده وضعیت توده بدنی فرد مورد نظر میباشد ، بطوریکه قسمت زرد مربوط به افراد لاغر ، قسمت سبز مربوط به افراد با وزن طبیعی ، قسمت نارنجی مربوط به افراد دارای اضافه وزن و قسمت قرمز مربوط به افراد چاق است . پس از مشخص شدن توده بدنی فرد ، افراد چاق جزء گروه افراد در معرض خطر قرار می گیرند .

راهنمای تکمیل دفترچه مراقبت بیماران مبتلا به فشارخون بالا

برای هر بیمار مبتلا به بیماری فشارخون بالا، بایستی یک دفترچه مراقبت بیماران مبتلا به فشارخون بالا تنظیم کنید، حتی اگر بیمار تحت مراقبت پزشک مرکز بهداشتی درمانی نباشد. بیماران باید توجه شوند تا هر بار که برای مراقبت بیماری فشارخون بالا به پزشک مراجعه می کنند (غیر از پزشک مرکز بهداشتی درمانی مربوط به خانه بهداشت روستائی که بیمار در آنجا زندگی می کند)، از پزشک مربوطه درخواست کنند تا قسمت های مرتبط با نوع خدماتی را که انجام داده است، در این دفترچه تکمیل نماید. این دفترچه شامل ۹ قسمت است:

- ۱- مشخصات منطقه ای: این قسمت توسط بهورز تکمیل می شود.
- ۲- اطلاعات عمومی: این قسمت توسط بهورز تکمیل می شود.
- ۳- سوابق بیماری ها: این قسمت توسط پزشک مرکز بهداشتی درمانی تکمیل می شود.
- ۴- فهرست داروهای پایین آورنده فشارخون که بیمار در حال حاضر یا در گذشته مصرف کرده است: این قسمت توسط پزشک مرکز بهداشتی درمانی مربوطه تکمیل می شود.
- ۵- فرم معاینه (صفحه ۱ و ۲): هر بار که بیمار برای مراقبت بیماری فشارخون بالا به پزشک مراجعه می کند و تحت معاینه و یا آزمایشات لازم قرار میگیرد، باید نتایج آن، توسط اودریک ردیف از این فرم در قسمت مربوطه نوشته شود.
- ۶- فرم دستورات دارویی: در صورتیکه پزشک مربوطه دارو تجویز نماید نام داروها باید توسط وی در این قسمت نوشته شود.
- ۷- فرم شماره ۱ و ۲ آزمایشگاه: اگر بیمار برای بیماری فشارخون بالا آزمایش خون یا ادرار داده باشد، نتایج آن باید توسط پزشک مربوطه در یک ردیف از این فرم یادداشت گردد.
- ۸- فرم بستری: اگر بیمار برای بیماری فشارخون بالا در بیمارستان بستری شده باشد، نتایج آن باید توسط پزشک مربوطه و یا پزشک مستقر در بیمارستان در یک ردیف از این فرم یادداشت گردد.
- ۹- راهنمای تکمیل دفترچه مراقبت بیماران مبتلا به فشارخون بالا: این قسمت در مورد نحوه تکمیل فرم توسط پزشک، توضیح می دهد.