



پوش ملی غربالگری فشارخون بالا و دیابت

ویژه بیماران مبتلا به فشارخون بالا و دیابت



معاونت بهداشت
دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

بیماری دیابت:

در بیماران مبتلا به دیابت، هدف، دریافت مراقبت با کیفیت است. منظور از مراقبت با کیفیت در بیمار مبتلا به دیابت دسترسی به اهداف زیر است:

➤ کنترل چربی خون (چربی بد LDL کمتر از ۷۰ میلی گرم در دسی لیتر)

➤ کنترل فشارخون (فشارخون کمتر از $\frac{130}{80}$ میلی متر جیوه)

➤ کنترل قند خون (میانگین قندخون سه ماهه HbA1C کمتر از ۷٪)

➤ قندخون ناشتا کمتر از ۱۳۰ میلی گرم در دسی لیتر

➤ ترک دخانیات

بهتر است بیماران مبتلا به دیابت، دستگاه سنجش قندخون (گلوکومتر) و فشارسنج در منزل داشته باشند و قند و فشارخون خود را اندازه گیری کرده و در یک جدول با تاریخ و ساعت ثبت کنند و نتایج را نزد پزشک خود ببرند.

بیماری فشارخون بالا:

فشارخون کمتر از $\frac{130}{80}$ در بیماران مبتلا به فشارخون، کنترل فشارخون محسوب می شود.

در بیماران مبتلا به فشارخون بالا و دیابت در صورتی که شیوه زندگی نامناسب دارند، با کاهش مصرف سدیم یا نمک (همه نوع نمک) در رژیم غذایی، ترک مصرف دخانیات، کاهش چاقی بخصوص چاقی شکمی، حفظ وزن مطلوب، افزایش فعالیت بدنی و کنترل قندخون، چربی خون و فشارخون می توانند بیماری خود را کنترل کنند.

بهتر است بیماران، فشارسنج در منزل داشته باشند و در صورتی که فشارخون آنها کنترل شده است حداقل هفته ای یک بار آن را اندازه گیری کرده و در یک جدول با تاریخ و ساعت ثبت کنند و نتایج را نزد پزشک خود ببرند. بهتر است اندازه گیری قبل از مصرف دارو باشد.

فشارخون $\frac{160}{100}$ میلی متر جیوه و بالاتر نیاز به مراجعه فوری به پزشک داشته و در صورت همراه بودن با علائم نیاز به تماس با اورژانس دارد.

در بیماری فشارخون بالا و دیابت مصرف دارو طبق دستور پزشک الزامی است و در صورت کنترل فشارخون و یا قند نباید داروها قطع شوند یا کاهش داده شوند. کم توجهی در مراقبت و درمان فشارخون بالا و دیابت می تواند باعث ایجاد عوارض زیر گردد:

- سکتة قلبی و مغزی
- نارسایی کلیه و دیالیز
- نابینایی
- زخم پا، قطع پا و عفونت های شدید (این عارضه در بیماران مبتلا به فشارخون بالا دیده نمی شود و مختص بیماران مبتلا به دیابت است)

لازم است بیماران مبتلا به دیابت و فشارخون هر سه ماه یک بار برای تنظیم دارو و بررسی عوارض بیماری به پزشک خود مراجعه نمایند.

لازمه مراقبت صحیح و رسیدن به اهداف درمانی، آگاهی و دانش کافی در مورد خودمراقبتی در این دو بیماری است بدین منظور تمام بیماران مبتلا به دیابت و فشارخون می بایستی مراقبت های لازم را آموزش بگیرند. مراکز خدمات جامع سلامت در تمام محلات آماده آموزش به بیماران می باشند. خبر خوب اینکه بیماران با کنترل مطلوب می توانند طول عمر طولانی و زندگی با کیفیت داشته باشند.