

پایش فشارخون در منزل

گاهی فشارخون فرد در مطب بطور کاذب افزایش می یابد که به آن فشارخون بالای "کت سفید" می گویند. در واقع بیمار با دیدن فرد گیرنده فشارخون که روپوش سفید بر تن دارد (پزشک یا کارکنان بهداشتی) دچار اضطراب می شود و فشارخون او بالا می رود. برای مقابله با این مشکل می توان فشارخون را در منزل اندازه گیری کرد. اندازه گیری در منزل باعث شناسایی موارد روپوش سفید و موارد فشارخون ماسکه (برعکس فشارخون روپوش سفید است که در مطب فشارخون کمتر و در منزل بیشتر برآورد می شود) در مطب می شود.

در ابتدای بیماری فشارخون بالا که فشارخون فرد بیمار هنوز کنترل نشده است، اندازه گیری فشارخون بیمار در خانه و در موقعیتهای مختلف و یادداشت این مقادیر نشان می دهد فشارخون او در طول روز چقدر تغییر می کند. پزشک می تواند از آن مقادیر برای تعیین تاثیر داروهای تجویز شده در کنترل فشارخون بیمار، استفاده کند. از طرفی دیگر اندازه گیری فشارخون توسط بیمار، یک راه خوب برای مشارکت او در مدیریت سلامتی خویش است و باعث افزایش پایبندی به درمان در بیماران می شود. اندازه گیری و پایش فشارخون در منزل برای خودمراقبتی و رویکردهای درمان از راه دور هم کاربرد دارد.

پیشنهاد می شود اندازه گیری در منزل به اندازه گیری در مطب اضافه شود چرا که با تکرار پذیری بهتر باعث ارتقا پایش گویبی ریسک های قلبی عروقی و پیش بینی بهتر نسبت به میزان عدد اندازه گیری شده در مطب می شود.

اندازه گیری فشارخون در منزل برای پیگیری طولانی مدت درمان فشارخون پیشنهاد می شود چرا که باعث افزایش میزان کنترل فشارخون می شود به ویژه زمانی که همراه با آموزش و مشاوره باشد. افرادی که در منزل فشارخون خود را اندازه می گیرند اگر فشارخون بالاتر از حد طبیعی داشتند، باید به پزشک مراجعه کنند. برای اندازه گیری فشارخون در منزل بهتر است از فشارسنج دیجیتالی بازویی استفاده شود.

بهتر است ۷ روز (حداقل سه روز) قبل از هر ویزیت پزشک، اندازه گیری ها انجام شود؛ در هر روز دو نوبت به فاصله یک دقیقه اندازه گیری شود؛ بهتر است صبح قبل از مصرف دارو و در شب قبل از صرف شام باشد. روز اول از ۷ روز حذف شود و بقیه اعداد میانگین گرفته شود.

در موقعیت های انتخاب شده خاص، ممکن است لازم باشد به دفعات بیشتر و طولانی تری اندازه گیری صورت گیرد. برای مثال بیماران با علائم کاهش فشارخون، بسته به زمان مصرف دارو، اندازه گیری در زمان پیک اثر دارو (اواسط تا اواخر صبح و اواخر شب) مفید خواهد بود. به همین ترتیب بیماران با فشارخون پایین برای

بدست آوردن تغییرات کلی فشارخون می توانند اندازه گیری های بیشتری انجام دهند، اگر چه اندازه گیری به روش آمبولاتوری برای این بیماران بهتر است.

افرادی که دستگاه اندازه گیری فشارخون در منزل دارند باید هر چند وقت یک بار دستگاه خود را به مطب پزشک خود ببرند تا پزشک صحت عملکرد دستگاه را تایید کند.

هدف درمان فشارخون بالا

توصیه می شود هدف درمان در بزرگسالان زیر 75 سال مبتلا به پرفشاری خون که بیماری همراه و فاکتور خطر ندارند، فشارخون سیستول کمتر از 140 میلی متر جیوه و دیاستول کمتر از 90 میلی متر جیوه در نظر گرفته شود.

پیشنهاد می شود هدف درمان در افراد سالمند بالای 75 سال که سالمند فریل **frailty** هستند و توانمند نیستند و قادر نیستند به تنهایی کارهای خود را انجام دهند، فشارخون سیستول کمتر از 150 میلی متر جیوه و دیاستول کمتر از 90 میلی متر جیوه در نظر گرفته شود.

توصیه می شود هدف درمان در مبتلایان به بیماری های قلبی عروقی، دیابت، افراد دارای سابقه استروک و بیماری مزمن کلیه (که آلبومینوری بیشتر از 30mg/g دارند)، فشارخون سیستول کمتر از 130 میلی متر جیوه و دیاستول کمتر از 80 میلی متر جیوه در نظر گرفته شود.