



شماره سند : TR/QI/233  
 گروه هدف : بیماران و همراهیان  
 تاریخ بازنگری : ۱۴۰۳/۰۱/۰۵  
 تاریخ بازنگری بعدی : ۱۴۰۵/۰۱/۰۵  
 ویرایش : ۰۳

## هولتر

آموزش به بیمار و همراهیان

### توصیه ها

- ۱- قبل از باد شدن کاف دستگاه ، طبق برنامه زمان بندی شده دستگاه آلارم می زند که بهتر است شما در هر وضعیت بدنی که قرار دارید (نشسته ، ایستاده یا خوابیده) دست را در موازات قلب قرار دهید و بهتر است دست بر روی یک تکیه گاه قرار بگیرد.
- ۲- در زمانی که هولتر وصل است ، بیمار می تواند کلیه فعالیت های روزمره که پزشک معالج منعی برای آن نداشته باشد را انجام دهد.
- ۳- در صورت بروز هر مشکل یا احساس ناخوشایند مثل سرگیجه ، درد سینه ، سردرد ، گر گرفتگی دکمه مخصوص Event که بر روی دستگاه است را یکبار فشار داده و در جدول مربوطه ساعت و نوع علائم را یادداشت کنید.
- ۴- مقدار و زمان مصرف دارو را یادداشت کنید
- ۵- هنگام خواب رکوردر را از شانه و گردن کمر جدا کنید
- ۶- پس از وصل دستگاه ، فعالیت هایی که باعث خیس شدن و آسیب رسیدن به دستگاه می شود را انجام ندهید.
- ۷- ساعت حوادث و زمان وقوع فعالیت های شدید منجر به هیجان ، استرس و عصبانیت را در جدول یادداشت کنید.

مددجوی گرامی خواهشمند است فایل های بارگزاری شده در سایت بیمارستان ([www.javadalaemehosp.ir](http://www.javadalaemehosp.ir)) با عنوان (آموزش به بیمار) جهت مراقبت اثربخشی از بیمار در منزل را مطالعه فرمایید و همچنین در صورت نیاز به هرگونه مشاوره بالینی با شماره تلفن:

05131841-3 داخلی ۲۵۱ (کلینیک پرستاری آموزش سلامت)

همه روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲

تماس حاصل فرمایید.

آدرس: مشهد- بلوار وکیل آباد- بلوار هنرستان

### هولتر مانیاتورینگ فشار خون:

هولتر فشار، دستگاه فشارسنجی است که توسط کامپیوتر برنامه ریزی می شود و به دفعات منظم در طی مدت ۲۴ الی ۴۸ ساعت در حالیکه شما به فعالیت های روزمره مشغول هستید فشار خون را اندازه گیری و ثبت می کند



### موارد استفاده از هولتر مونیاتورینگ فشار خون:

- ۱- افرادی که به دلیل استرس به طور کاذب در مطب پزشکان دچار افزایش فشار خون می شوند
- ۲- بررسی فشار خون مقاوم به دارو
- ۳- بررسی تاثیرات دارو در طی 24 ساعت
- ۴- بررسی فشار خون بیمار برای شروع دارو و تنظیم مقدار مصرف داروهای ضد فشار خون بالا.
- ۵- بررسی میزان بالا رفتن فشار به ویژه در طی شب (مقارن با خواب فرد)
- ۶- بررسی فشار خون در زمان بارداری
- ۷- بررسی شیوه زندگی و ارتباط آن با فشار خون

### روش انجام هولتر:

- ۱- ابتدا دستگاه رکوردر فشار خون توسط کامپیوتر زمان بندی میگردد.
- ۲- فشار خون فرد با دستگاه فشار سنج دستی اندازه گیری می شود.
- ۳- کاف بازویی مناسب، دور بازوی مراجعه کننده بسته می شود.
- ۴- دستگاه رکوردر، به کاف متصل شده به صورت دستی یکبار فشار کنترل میشود.

## فشار خون

نیروی وارده از طرف خون به جدار رگ را فشار خون می گویند.



## فشار خون بالا:

با انقباض قلب خون به داخل شریانهای بزرگ و سپس کوچک به سرعت جریان می یابد. افزایش بیش از حد طبیعی فشار جریان خون بر جدار شریانها را فشار خون بالا می نامند که در طولانی مدت منجر به آسیب رساندن به جدار شریانها و تصلب شرایین (سخت شدن جدار سرخرگها) خواهد شد.

فشار خون بالا زمینه ساز بیماریهای قلبی عروقی، مغزی و کلیوی و..... می باشد و می تواند منجر به حمله قلبی و نارسایی قلبی و کلیوی و سکته مغزی شود. از طرف دیگر ممکن است سبب پارگی آئورت و فوت ناگهانی شود.

فشار خون بالا با این که به آسانی قابل تشخیص است. ولی گاهی بدون علامت می باشد که بهترین راه شناسایی آن اندازه گیری مرتب فشار خون توسط دستگاه فشارسنج می باشد.

## اندازه گیری فشار خون

فشار خون شریانی با دستگاه فشارسنج و بر حسب میلی متر جیوه اندازه گیری می شود که اولین عدد، فشار خون حداکثر یا سیستولیک و دومین عدد فشار حداقل یا دیاستولیک میباشد. فشار خون سیستول یا بیشینه (ماکزیمم) در زمانی است که قلب منقبض می شود و خون وارد رگ ها می شود و فشار خون به حداکثر مقدار خود می رسد. فشار دیاستول یا مینیمم: در زمان استراحت قلب، خون وارد رگها نمی شود و در نتیجه فشار خون به تدریج کاهش می یابد و به حداقل مقدار خود می رسد.

فشار خون بالای ۲ درجه	فشار خون بالای ۱ درجه	فشار خون بالا	فشار خون طبیعی	فشار خون خون
۱۶۰ و بیشتر	۱۴۰-۱۵۹	۱۲۰-۱۳۹	کمتر از ۱۲۰	فشار خون سیستول بر حسب میلی متر جیوه
۱۰۰ و بیشتر	۹۰-۹۹	۸۰-۸۹	کمتر از ۸۰	دیاستول

## علائم فشار خون بالا

فشار خون معمولاً علامتی ندارد ولی بیشتر به صورت سردرد پس سری که بیشتر صبحگاهی است، می باشد و یا به صورت خونریزی بینی، سر گیجه، احساس گر گرفتگی، خستگی، مور مور شدن دست و پا، کرخی و خواب الودگی بروز می کند.

## عوامل زمینه ساز فشار خون

- ۱- استرس: اضطراب و عصبانیت موجب آزاد شدن هورمون آدرنالین از غدد فوق کلیوی می شود که باعث افزایش ضربان قلب و تنگ شدن عروق و بالا رفتن فشار خون می شود.
- ۲- رژیم غذایی پر نمک: مصرف زیاد نمک به مدت طولانی می تواند باعث افزایش فشار خون شود.
- ۳- سیگار: مصرف سیگار باعث افزایش هورمون آدرنالین و بالا رفتن فشار خون می شود (با اولین پک زدن به سیگار فشار) خون سیستولیک تا ۲۲ میلی متر جیوه افزایش می یابد.
- ۴- نداشتن فعالیت فیزیکی
- ۵- عوامل ژنتیکی و سابقه فامیلی
- ۶- صرف مشروبات الکلی
- ۷- بیماریهای کلیوی مزمن و اختلالات غدد فوق کلیوی و تیروئید
- ۸- چاقی

در افراد فشار خونی که دخانیات مصرف می کنند بروزسکته قلبی و بیماری عروق کرونر 2 تا 3 برابر نسبت به افراد سالم بیشتر است

## توصیه ها:

- ۱-وزنتان را کم کنید
- ۲-مرتب ورزش کنید.(حداقل ۲۲ تا ۳۲ دقیقه حرکات ورزشی منظم) با متوسط ۲ بار در هفته
- ۳-رژیم غذایی مناسب
- ۴-پرهیز از مصرف دخانیات
- ۵-کم کردن استرس