پایش فشارخون در منزل

گاهي فشارخون فرد در مطب بطور كاذب افزايش مي يابد كه به آن فشارخون بالاي "كت سفيد" مي گويند. در واقع بيمار با ديدن فرد گيرنده فشارخون كه روپوش سفید بر تن دارد )پزشك يا كاركنان بهداشتی( دچار اضطراب مي شود و فشارخون او بالا مي رود. براي مقابله با اين مشكل مي توان فشارخون را در منزل اندازه گيري كرد. 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 ابتداي بيماري فشارخون بالا كه فشارخون فرد بيمار هنوز كنترل نشده است، اندازه گیری فشارخون بيمار در خانه و در موقعيتهاي مختلف و یادداشت اين مقادير نشان مي دهد فشارخون او در طول روز چقدر تغییر مي کند. پزشک مي تواند ازآن مقادير برای تعيين تاثير داروهای تجويز شده در كنترل فشارخون بيمار، استفاده كند. از طرفي ديگر اندازه گیری فشارخون توسط بيمار، یک راه خوب برای مشارکت او در مد یریت سلامتی خويش 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 پیش گویی 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. افرادي كه در منزل فشارخون خود را اندازه مي گيرند اگر فشارخون بالاتر از حد طبيعي داشتند، بايد به پزشك مراجعه كنند. برای اندازه گیری فشارخون در منزل بهتر است از فشارسنج دیجیتالی بازویی استفاده شود.

**بهتر است 7 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 7 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 علایم 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.

افرادي كه دستگاه اندازه گيري فشارخون در منزل دارند بايد هر چند وقت يك بار دستگاه خود را به مطب پزشك خود ببرند تا پزشك صحت عملكرد دستگاه را تاييد كند.

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 fraility 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 90میلی 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 نظرگرفته شود.**