

شیوه نامه مراقبت پزشک در هر نوبت ویزیت فشارخون بالا

برای مبتلایان به Hypertension، بسته مراقبت پزشک معمولاً بر کنترل فشارخون + کاهش خطر قلبی-عروقی کلی بنا می‌شود؛ یعنی پزشک فقط عدد فشار را درمان نمی‌کند، بلکه ریسک سکته، نارسایی قلب، بیماری کلیوی و مرگ زودرس را مدیریت می‌کند.

نکته بسیار مهم:

فشارخون مبتلایان به فشارخون بالا در هر مراقبت باید توسط پزشک اندازه گیری شود و به نتایج ثبت شده توسط مراقب سلامت پسندیده نگردد.

(۱) ارزیابی بالینی و ویزیت پزشکی

شرح حال هدفمند

مرور: • روند کنترل فشارخون • مشاهده نتایج ثبت فشارهای خانگی • پایبندی دارویی • عوارض داروها • علائم هشدار: • سردرد شدید • درد قفسه سینه • تنگی نفس • علائم عصبی • سرگیجه یا سنکوپ
معاینه • اندازه‌گیری استاندارد فشارخون (ترجیحاً تکراری) • نبض • وزن، Body Mass Index • معاینه قلبی-عروقی • بررسی ادم • سمع قلب و ریه • معاینه عروقی در صورت نیاز

(۲) ارزیابی کنترل و تعیین اهداف درمان

بررسی: • کنترل فشارخون • فشارهای خانگی یا ambulatory اگر موجود باشد • میزان دستیابی به هدف درمان در هر ویزیت: • بازبینی target BP • اهداف بر اساس شرایط فرد تعیین شود.

(۳) تصمیم‌گیری و تنظیم درمان

این مهم‌ترین بخش خدمت پزشک است.
دارودرمانی
تصمیم درباره:

• شروع درمان

• تنظیم دارو

• ترکیب دارویی

• اصلاح دوز دارو (افزایش و کاهش دوز بر حسب میزان فشارخون)

• توجه به عوارض دارویی و موارد منع مصرف

نمونه داروها: Losartan/Valsartan Hydrochlorothiazide Losartan Amlodipine

(۴) مدیریت عوامل خطر قلبی-عروقی

مراقبت فشارخون صرفاً اندازه گیری و مدیریت فشارخون نیست.

بررسی و مدیریت: • چاقی • چربی خون • دخانیات • فعالیت بدنی • رژیم غذایی

مدیریت خطر بر مبنای میزان احتمال خطر در risk scoring است.

۵) غربالگری آسیب اعضای هدف و عوارض

Target Organ Damage

بررسی: • قلب (LVH, CAD, HF) • کلیه • چشم • مغز • عروق محیطی
ممکن است پزشک: • آزمایش درخواست کند • ECG بخواند • عملکرد کلیه را ارزیابی کند • برای بررسی بیشتر ارجاع دهد

۶) آموزش و مشاوره پزشکی

آموزش هدفمند درباره:

سبک زندگی

• کاهش نمک • کاهش وزن • ورزش • ترک دخانیات • خواب • کنترل استرس
آموزش درمانی • اهمیت تداوم درمان • قطع نکردن خودسرانه دارو • علائم هشدار

۷) بررسی فشارخون مقاوم و علل ثانویه

اگر کنترل نشود: • بررسی resistant hypertension • احتمال secondary hypertension • تصمیم برای workup یا ارجاع
این بخش معمولاً خدمت پزشک است، نه غیرپزشک.

۸) ارجاع و هماهنگی تیمی

ارجاع در صورت نیاز به: • قلب • نفرولوژی • چشم • تغذیه • پزشک سطح تخصصی

۹) مستندسازی و برنامه درمان

ثبت: • اندازه گیری ها و پاسخ سئوالات در خدمت الکترونیکی مراقبت ثبت گردد. • تغییرات دارویی • اهداف • زمان پیگیری

حداقل ویزیت پزشک برای فشارخون

هر ویزیت باید شامل:

✓ ارزیابی بالینی

✓ بررسی کنترل فشار

✓ تنظیم درمان

✓ مدیریت خطر قلبی عروقی

✓ غربالگری عوارض

✓ مشاوره سبک زندگی

✓ برنامه پیگیری

مطالعه بیشتر:

جهت مطالعه بیشتر به راهنمای بالینی فشارخون بالا، دستورالعمل های برنامه فشارخون بالا و دستورالعمل پزشک برنامه ایران مراجعه کنید.