

قبل از تست...

اگر برای تشخیص فشارخون بالا تست انجام می دهید، لازم است از یک یا دو روز قبل داروهایی که می توانند بر روی فشارخون تغییر ایجاد کنند را مصرف نکنید. داروهایی که کافئین دارند مانند داروهای کاهش وزن یا داروهای ضد درد، داروهای بتا بلوکر مانند پروپرانولول و متورال، داروهای



بلوک کننده کلسیم مانند وراپامیل یا دیلتیازم. به دلیل تنوع و لیست بلند این داروها، حتما داروهای مصرفی خود را به پزشک معالج اطلاع دهید تا در مورد قطع یا ادامه آنها نظر دهند.

روزی را برای بستن هولتر انتخاب کنید که مطمئن باشید در آن روز مسافرت، فعالیت بدنی یا استرس روحی غیر عادی نخواهید داشت. در زمان بستن هولتر لازم است زندگی و فعالیت های عادی روزانه خود را داشته باشید.

از ۲۴ ساعت قبل از تست از مصرف غذاها و نوشیدنی های خاصی که به صورت روتین از آنها استفاده نمی کنید، پرهیز نمایید.

اگر سیگار می کشید، روزانه به صورت منظم از چای، قهوه الکل و نوشیدنی های محرکی که ممکن است روی فشارخون اثر کند، استفاده می کنید، بهتر است در طول استفاده از هولتر فشارخون به همان میزان روزهای قبل استفاده نمایید. ولی اگر از این موارد به صورت روتین استفاده نمی کنید، لازم است از ۲۴ ساعت قبل از بستن هولتر از این موارد پرهیز نمایید.

حین تست...

اگرچه بازوبند دستگاه فشارخون و خود دستگاه هولتر، در طول مدت زمانی که هستند محدودیت، ایجاد کنند ولی معمولا اجازه فعالیت های عادی را به شخص می دهند. لذا توصیه می شود در طول زمانی که هولتر به شما متصل شده است، سعی کنید فعالیت هایی که در زندگی عادی دارید را انجام دهید.

بهتر است از انجام ورزش، فعالیت بدنی شدید، خوردن غذای سنگین و تجربیات جدید غذایی و نوشیدنی اجتناب نمایید. معمولا تنظیم دستگاه طوری است که در طول روز هر ۱۵ دقیقه و در طول شب هر ۳۰ دقیقه یک بار فشارخون را اندازه گیری نماید. اگرچه احتمال دارد پر و خالی شدن کیسه دستگاه در ساعات شب اذیت کننده باشد ولی سعی کنید به میزان سایر روزها و با همان نظم خواب داشته باشید.

اگر در طول مدت انجام هولتر، باطری دستگاه تمام شد، حتما آن را عوض نمایید. در صورتی که هولتر ایرادی جدی داشت و فشارخون را اندازه گیری نکرد حتما به کلینیک اطلاع دهید. اگر میزان دفعات اندازه گیری فشارخون در روز و شب از یک میزان کمتر باشد، تست قابل تفسیر نبوده و باید تکرار شود.

“سلامت و تندرست باشید”

منبع:

<https://www.ghalbeman.ir/>



مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم (ص)

هولتر فشارخون



شناسنامه پمفلت آموزشی کد: P.E:1401/07/30-0083

عنوان	هولتر فشارخون
تهیه کننده	خانم دکتر مرضیه نیک پرور
تأیید کننده	کمیته آموزشی به بیمار
سال تهیه	۱۴۰۱/۰۷/۳۰
سال بازنگری	۱۴۰۴/۰۱/۱۵
ناظر کیفی: سوپروایزر آموزشی سلامت	
تأیید کننده علمی: خانم دکتر مرضیه نیک پرور - متخصص قلب و عروق، فلوشیپ اکوکاردیوگرافی	



فشارخون بالا یکی از بیماری‌های شایع و مهم است که در صورت عدم تشخیص و عدم درمان مناسب می‌تواند خطرات بسیار مهم و غیر قابل جبرانی داشته باشد لذا همواره تأکید بر تشخیص زودتر و درمان مناسب این بیماری است. ولی باید توجه داشت که در روند بررسی و تشخیص فشارخون بالا، دچار اشتباه در تشخیص نشویم. کسی که بیماری فشارخون بالا برای وی تشخیص داده می‌شود، لازم است تقریباً تا پایان عمر تحت مراقبت و پایش دایمی از نظر فشارخون بالا باشد و به احتمال زیاد لازم است داروهای فشارخون بالا مصرف نماید. لذا تشخیص اشتباه بیماری در یک فرد می‌تواند استرس و هزینه‌های زیادی به وی تحمیل نماید.



اعداد فشارخون یک نفر تحت تأثیر عوامل متعددی است. به این صورت که با انجام کارها و فعالیت‌های مختلف در ۲۴ ساعت، احتمال دارد که اعداد فشارخون بالا برونند یا پایین بیایند و فشارخون یک فرد از ساعتی به ساعت دیگر می‌تواند متفاوت باشد. به عنوان مثال با انجام حرکات بدنی مانند فعالیت‌های روزانه و ورزش، فشارخون تمایل به افزایش دارد، یا با نوشیدن مایعات و داشتن استرس‌های عصبی و روحی فشارخون به صورت موقت بالا می‌رود. برعکس با استراحت و به ویژه خواب، یا بعد از خوردن غذای سنگین یا در شرایط دیگری احتمال دارد فشارخون کاهش پیدا کند.



برای اندازه‌گیری فشارخون اگر در یک نوبت مدنظر است، باید شرایط لازم جهت اندازه‌گیری درست فشارخون را رعایت کنید. حتی بعد از رعایت این شرایط هم به دو دلیل این عدد نمی‌تواند نشان دهنده فشارخون درست شما باشد:

۱- فشارخون یک بیماری مزمن است و عوارض فشارخون بعد از سالها زندگی با فشارخون بالا ایجاد می‌شود. اگر یک نفر بر فرض مثال بتواند شرایط گفته شده برای اندازه‌گیری فشارخون را برای نیم ساعت رعایت کند، طبیعتاً هیچ فردی وجود ندارد که در ۲۴ ساعت شبانه روز بتواند در همان شرایط باقی بماند. انسانها لازم است در طول شبانه روز راه بروند، فعالیت بدنی داشته باشند، ورزش کنند، غذا بخورند و استرس‌های مختلفی را تحمل نمایند و بالطبع در همه این حالت‌ها اعداد فشارخون با میزان اندازه‌گیری شده در شرایط استراحت متفاوت خواهد بود. لذا فشارخون واقعی یک فرد باید نماینده تمام ساعات فعالیت وی در ۲۴ ساعت باشد نه فشارخون اندازه‌گیری شده در یک لحظه.

۲- حتی با رعایت تمام شرایط استاندارد اندازه‌گیری فشارخون، بازهم در شرایطی خاص عدد فشارخون درست نیست. از آنجا که اکثر تشخیص‌های فشارخون در مطب‌ها و کلینیک‌ها گذاشته می‌شود، حضور بیمار در مطب و مواجهه با کادر درمان می‌تواند به صورت کاذب فشارخون نرمال را بالا نشان دهد. این پدیده به نام پدیده روبوش سفید (White coat effect) معروف است.



لذا به نظر می‌رسد بهترین راه برای هم تشخیص فشارخون بالا و هم پیگیری بیمار و اطلاع از پاسخ به درمان‌های انجام شده، اندازه‌گیری فشارخون در ۲۴ ساعت شبانه روز باشد.

دستگاه هولتر طولانی مدت فشارخون، یک فشارسنج اتوماتیک است که به بازوی فرد بسته می‌شود. سپس فرد در طول روز به کارهای عادی و زندگی روتین خود می‌پردازد. قسمت الکترونیکی دستگاه که به اندازه یک گوشی تلفن همراه است و به کمر یا پهلوی فرد متصل می‌شود، طوری تنظیم شده است که در طول ۲۴ یا ۴۸ ساعتی که دستگاه به فرد متصل است، به توالی مثلاً هر ۱۵ تا ۳۰ دقیقه یک بار فشارخون را اندازه‌گیری نماید. این اعداد توسط حافظه دستگاه نگهداری شده و بعد از باز کردن، توسط نرم افزار مربوطه آنالیز و به وسیله پزشک تفسیر می‌شود.



چه زمانی لازم است از هولتر فشار خون استفاده کنیم؟

- زمانی که در اندازه‌گیری عادی، فشارخون بالا داریم.
- اگر سابقه خانوادگی برای فشارخون بالا دارید.
- بدون داشتن سابقه فشارخون بالا، اگر پزشک در معاینه و بررسی شما متوجه عوارض فشارخون بالا شود.
- اگر با تشخیص فشارخون بالا تحت درمان هستید ولی مکرراً دچار افزایش فشارخون می‌شوید.

اگر در زمانی که برای فشارخون بالا تحت درمان هستید و دچار علائم افت فشارخون می‌شوید.

