

Management of Hypertension

آقای ۵۸ ساله، جهت مراقبت‌های دوره میان‌سالی به کلینیک شما مراجعه کرده است. کارشناس مرکز میانگین سه بار اندازه‌گیری فشارخون او را در کلینیک $136/86$ mmHg و شاخص توده بدنی وی را 29 kg/m² ثبت نموده است. در تاریخچه‌ی اخذ شده از ایشان، سابقه‌ای از بیماری آترواسکلروتیک قلبی - عروقی (ASCVD)، بیماری کلیوی شناخته‌شده و نیز مصرف داروی خاصی مشاهده نمی‌کنید. وی ابراز می‌دارد زندگی بی‌تحركی دارد. او ابراز می‌کند روزانه به‌طور متوسط ۳ نوشیدنی الکلی مصرف می‌کند و رژیم غذایی‌اش سرشار از غذاهای فرآوری‌شده و پرنمک است. خطر ۱۰ ساله بیماری قلبی - عروقی آترواسکلروتیک وی ۷٪ برآورد می‌شود.

سوال 1) فعالیت بدنی توصیه شده برای کنترل بهتر فشارخون وی کدام است؟

(محدودیت انتخاب: 4 گزینه - انتخاب گزینه غلط، نمره منفی دارد)

گزینه	گزینه صحیح	گزینه نادرست	خطای فاحش	وضعیت نمره
کاهش دوره‌های طولانی نشستن در طول روز و انجام حرکت نرمشی کوتاه در فواصل منظم				اثری ندارد
ورزش هوازی حداقل ۳ جلسه در هفته با شدت متوسط ۳۰-۶۰ دقیقه	*			مثبت
محدودیت فعالیت بدنی به انجام تمرینات ایزومتریک، ۳ جلسه در هفته		*		منفی
تمرین مقاومتی پویا با وزنه‌های سنگین و شدت بالا				اثری ندارد
کاهش وزن صرفاً از طریق افزایش شدت ورزش		*		منفی
تمرین بدنی مقاومتی پویا، به مدت ۹۰-۱۵۰ دقیقه در هفته	*			مثبت
انجام ورزش فقط در دو روز تعطیل آخر هفته				اثری ندارد
تمرینات تناوبی با شدت بالا، دو بار در هفته				اثری ندارد
افزودن ۱۰ دقیقه حرکات کششی بعد از هر جلسه ورزش هوازی				اثری ندارد
تمرین‌های ایزومتریک، ۳ جلسه در هفته، به‌عنوان مکمل ورزش هوازی	*			مثبت
ورزش هوازی ۶۰ دقیقه در روز با شدت بسیار				اثری ندارد
هدف‌گذاری ۹۰-۶۰ دقیقه ورزش هوازی در کل هفته				اثری ندارد
پیاده‌روی با شدت متوسط، ۳۰ دقیقه، حداقل ۵ روز در هفته	*			مثبت
پیاده روی سبک به میزان ده هزار قدم روزانه				اثری ندارد

سوال ۲) وی از شما در مورد ضرورت و نیاز به مصرف دارو، مکمل‌ها و یا سایر اقدامات برای کنترل بهتر فشارخون خود سوال می‌کند. کدام توصیه را به وی می‌کنید؟

(محدودیت انتخاب: 3 گزینه - انتخاب گزینه غلط، نمره منفی دارد)

گزینه	گزینه صحیح	گزینه نادرست	خطای فاحش	وضعیت نمره
می‌توانید هم‌اکنون روش‌های درمانی غیردارویی را انجام دهید و شروع دارو را به تعویق بیندازید.	*			مثبت
فعلاً توصیه‌های اصلاحی سبک زندگی را به صورت صحیح انجام بدهید، نیاز به دارو را ۳ ماه دیگر بر اساس وضعیت فشارخون شما بررسی خواهیم کرد.	*			مثبت
تصمیم‌گیری برای شروع درمان دارویی را به ارزیابی‌های خطر بیماری قلبی-عروقی در معاینات دوره‌ای شما موکول می‌کنم.	*			مثبت
می‌توانیم درمان دارویی را تا زمانی که فشار خون شما به بالای ۱۴۰/۹۰ میلی‌متر جیوه نرسیده است به تاخیر بیندازیم.	*			منفی
می‌توانید از مکمل روغن ماهی با دوز پایین (یک گرم در روز) استفاده کنید.				اثری ندارد
می‌توانید روزانه یک کپسول امگا-۶ (۵۰۰ میلی‌گرم) مصرف کنید.				اثری ندارد
می‌توانید هفتگی یک قرص ویتامین ب-۱ (۲۵ میلی‌گرم) مصرف نمایید.				اثری ندارد
می‌توانید پیاز را به علت اثرات انتی اکسیدانی آن را با هر وعده غذایی مصرف کنید.				اثری ندارد
می‌توانید روزانه یک عدد قرص زینک (روی) همراه با غذا مصرف کنید.				اثری ندارد
می‌توانید مکمل منیزیم به میزان ۲۰۰ میلی‌گرم در روز را مصرف کنید.				اثری ندارد

سوال ۳) با توجه به معاینات بیمار، چه توصیه‌های تغذیه‌ای برای کنترل بهتر فشارخون وی دارید؟
علامت بزنید.

(محدودیت انتخاب: 3 گزینه - انتخاب گزینه غلط، نمره منفی دارد)

گزینه	گزینه صحیح	گزینه نادرست	خطای فاحش	وضعیت نمره
تأمین‌کننده اصلی کالری روزانه شما از کربوهیدرات‌ها باشد (۵۰-۶۰٪)	*			مثبت
دریافت کالری روزانه خود را به ۳ وعده بزرگ یا ۵ وعده کوچک با کالری و ترکیب مغذی تقسیم کنید				اثری ندارد
مصرف دو تا سه وعده میوه و سبزیجات را در رژیم غذایی شما به لحاظ کنید				اثری ندارد
مصرف شیرینی‌جات را در وعده‌های غذایی شما محدود کنید				اثری ندارد
دفعات مصرف مغزها و دانه‌ها را در رژیم غذایی روزانه خود به ۲ تا ۳ وعده برسانید	*			مثبت
مصرف لبنیات را در رژیم غذایی خود، حداقل دو وعده در روز لحاظ کنید				اثری ندارد
دریافت پتاسیم را از منابع غذایی از میوه، سبزی، لبنیات (به ۳۵۰۰-۵۰۰۰ میلی‌گرم در روز) افزایش دهید	*			مثبت
درصد مناسبی از پروتئین رژیم غذایی روزانه خود را به استفاده از گوشت و مرغ اختصاص دهید				اثری ندارد
در صورت مصرف داروی ادرار آور، مصرف پتاسیم رژیم غذایی خود را افزایش دهید			*	خطای فاحش