

فشار خون

متمی نواز نشر آنا طب

سری کتابهای ارشد سلامت



تالیف و گردآوری :

امید آقائی



کتاب‌های ارمغان سلامت (فشارخون)

تألیف و گردآوری	آناطب
مصححان	امید آقای
طراح جلد	ابندرا گرافیک
ناشر فنی چاپ	چاپ مرکزی
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۶۶۶۱۰۰۲۰۲
شمارگان	۱۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ	۱
قیمت	۵۵۰۰ تومان

مرکز بخش دفتر مرکزی

تهران خیابان انقلاب، رویروی سینما بهمن جنب بازارچه کتاب پالک
 ۱۳۶۰ طبقه هفتم تلفن: ۰۲۱-۶۶۶۶۸۵۶ / ۰۲۱-۶۶۶۶۶۷۹۹

کلیه حقوق چاپ محفوظ می‌باشد.



فشار خون در مفهوم صحیح خود نیرویی است که در اثر جهش خون در عروق بدن ایجاد می شود. در اصطلاح عوام فشار خون به معنای فشار خون یا بالا بودن میزان آن است، متقابلاً کم فشاری خون نیز به همین بودن میزان فشار در رگ ها اطلاق می شود. معرفی میزان فشار خون استاندارد، بررسی و تحلیل بیماری فشار خون محور توضیحات کتاب حاضر است.

کتابی که پیش رو دارید یکی از سری کتاب های ارمغان سلامت است که در راستای آگاهی بخشی به جامعه مردم تهیه و تدوین شده است. این سری کتاب ها خدمتی دیگران را شایسته است که با بررسی دقیق بیماری های شایع و معرفی جزئیات آن ها سعی در ارتقای سطح دانش و آگاهی عمومی دارد.

هر کتاب در این مجموعه به طور مجزا به یکی از بیماری های شایع می پردازد و پس از معرفی کامل آن، راهکارهایی را در رابطه

با پیشگیری، درمان، داروها و ... ارائه می دهد.

امیدواریم این خدمت نو بتواند علاوه بر ارتقای سطح آگاهی
جمعی، مورد رضایت خوانندگان عزیز نیز قرار بگیرد. لطفاً نظرات
و پیشنهادات خود را از طریق رایانامه های زیر با انجمن تألیف و
ترجمه نشر آناتپ و یا مدیریت این نشر در میان بگذارید.



انجمن تألیف
و ترجمه

ANATEPUB@YAHOO.COM
130088@GMAIL.COM

فهرست

فصل اول

- ۱۵..... شرح بیماری
- ۱۵..... فشارخون ■
- ۱۶..... فشارخون استاندارد
- ۱۷..... فشارخون بالا چیست؟ ■
- ۱۸..... فشارخون پایین چیست؟ ■
- ۱۹..... چرا فشارخون بالا خطرناک است؟ ■
- ۲۰..... آیا فشارخون پایین به سلامتی مضر است؟
- ۲۲..... طبقه‌بندی پرفشاری خون بالغین ■
- ۲۳..... پرفشاری اولیه ■
- ۲۳..... پرفشاری ثانویه ■
- ۲۴..... آمار شیوع فشارخون ■

فصل دوم

- ۲۷..... تشخیص فشارخون
- ۲۷..... تشخیص فشاربالا ■
- ۲۷..... بررسی‌های تشخیصی
- ۲۸..... آزمایش‌های آزمایشگاهی
- ۳۲..... تشخیص فشار خون پایین ■

فصل سوم

- ۳۱..... علائم و عوامل تشدیدکننده فشارخون
- ۳۳..... علائم شایع فشار بالا ■
- ۳۴..... علائم شایع فشارپایین ■
- ۳۵..... علل فشاربالا ■

۳۵..... علل فشار پایین ■

۳۵..... از دست دادن خون و عفونت خونی

۳۶..... کم آبی بدن

۳۶..... برادیکاردی (کند شدن غیرطبیعی ضربان قلب)

۳۶..... تاکیکاردی (تند شدن غیرطبیعی ضربان قلب)

۳۷..... فشارخون نادرست

۳۷..... دیابت شیرین

۳۷..... مشکلات سفت

۳۷..... بیماری های سخت

۳۷..... افزایش سن

۳۸..... بارداری

۳۸..... عوامل تشدید کننده فشارخون بالا ■

۳۸..... عوامل تشدید کننده فشارخون بالا ■

۳۹..... راه انتقال ■

فصل چهارم

۴۱..... پیشگیری از فشارخون

۴۱..... پیشگیری از فشارخون بالا ■

۴۲..... پیشگیری از بروز فشارخون پایین ■

فصل پنجم

۴۳..... افراد در معرض خطر

۴۳..... عوامل خطر ایجاد فشارخون

۴۴..... فشارخون چه کسانی را تهدید می کند؟ ■

فصل ششم

۴۵..... عوارض احتمالی فشارخون

عوامل خطرزایی که شما نمی‌توانید کنترل کنید ۴۷

فصل هفتم

آموزش به بیمار و اصول کلی درمان ۴۹

■ چند راه مفید و ساده برای کاهش فشارخون ۴۹

■ با قدرت قدم بزنید ۵۰

■ نفیس بکشید ۵۰

■ غذاهای پرپتاسیم بخورید ۵۰

■ شکلات تیره بخورید ۵۱

■ مدل‌های خواب سستند ۵۲

■ الکل مصرف نکنید ۵۲

■ کافئین کمتر ۵۲

■ چای را جایگزین قهوه کنید ۵۳

■ با موسیقی دوست باشید ۵۴

■ به دنبال درمان خرخر باشید ۵۴

فصل هشتم

درمان ۵۵

■ چه زمانی به دارو نیاز دارید؟ ۵۵

■ اصول کلی درمان ۵۶

■ درمان بیماری فشارخون بالا در طب سنتی ۵۸

■ فشارخون گرم ۵۹

■ فشارخون سرد ۶۰

■ درمان بدون دارو ۶۱

■ درمان فشارخون پایین ۶۳

■ تغذیه‌ی صحیح ۶۴

■ آب بیش‌تری بنوشید ۶۵

۶۵..... وعده‌های غذایی کمتر و کم کربوهیدرات مصرف نماید

۶۵..... حمام نمک فرنگی

۶۵..... ورزش

۶۶..... ■ آموزش به بیمار

۶۶..... نکات مهم و مورد توجه در اندازه‌گیری فشارخون

فصل نهم

۶۹..... فشارها و فشارخون

۶۹..... ■ روش‌های کاهنده فشارخون

فصل دهم

۷۱..... فعالیت و ورزش‌های مناسب مبتلا به فشارخون

۷۱..... ■ رژیم غذایی

۷۱..... رژیم غذایی کم نمک

فصل یازدهم

۷۵..... روش‌های اندازه‌گیری فشارخون

۷۵..... ■ برای اندازه‌گیری فشارخون چه وسیله‌ای نیاز است؟

۷۶..... ■ مزایا و معایب مونیتورهای آنروید

۷۶..... ■ مزایا و معایب مونیتورهای دیجیتالی

۷۸..... ■ طریقه‌ی استفاده از مونیتورهای دیجیتالی

فصل دوازدهم

۸۰..... گیاهان دارویی و فشارخون

۸۰..... ■ فشارخون بالا

۸۱..... بخشی از گیاهان مؤثر بر فشارخون بالا

۸۲..... کاهش فشارخون با برگ زیتون

۸۳..... فشارخون پایین ■

۸۳..... بخشی از گیاهان مؤثر بر فشارخون پایین

فصل سیزدهم

۸۵..... فشارخون ناشی از بیماری‌های دیگر

۸۶..... آری‌های که باعث افزایش فشارخون می‌شوند:

۸۷..... رابطه فشارخون با ناتوانی جنسی ■

۸۷..... سندرم هورمان دان ■

۸۸..... جالشی در زنان ■

۸۹..... عوارض جنسی داروهای فشارخون ■

۹۰..... داروهای دارای عوارض جانبی کمتر ■

۹۱..... داروهای اخلاص در نمونه فشارخون ■

۹۱..... با پزشک خود صادق باشید ■

۹۲..... چه دارویی مصرف می‌کنید؟ ■

فصل چهاردهم

۹۷..... روانشناسی فشارخون

۹۷..... استرس و اثرات روانی آن بر فشارخون ■

۱۰۰..... سر و صدای خیابان، فشارخون را بالا می‌برد ■

۱۰۱..... فشارخون بالا در دوران بارداری ■

۱۰۱..... رابطه خروپف و فشارخون بالا ■

۱۰۱..... فشارخون بالا در کودکان ■

۱۰۳..... تاثیر رنگ لباس پزشکان بر فشارخون افراد ■