

حاجی زینعلی ، علی محمد، ۱۳۳۲-

اندازه گیری و کنترل فشار خون بالا / تألیف علی محمد حاجی زینعلی : کارشناس
ترجمه امین مختاری ، رامین آذر بهرام : ویراستار مریم حاجی زینعلی : [تهیه کننده]
مؤسسه سلامت قلب [تهران] - تهران : آفتاب گرافیک ، ۱۳۸۵ .
۲۲ ص : مصور - (... سری کتاب های آموزشی بیماران بر اساس توصیه های انجمن
قلب آمریکا و اروپا)

ISBN 984-8973-07-0 : ۴۰۰۰ ریال

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا .

۱. فشار خون زیاد . الف. مختاری ، امین . مترجم . ب. آذر بهرام ، رامین . ۱۳۳۷ - . مترجم .
ج . مؤسسه سلامت قلب تهران . د . عنوان .

۶۱۶/۱۳۲ RC ۶۸۵ / ۲۵ ح ۲

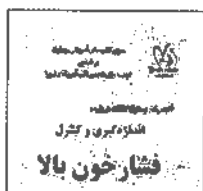
کتابخانه ملی ایران ۹۸۳ - ۸۵م



مؤسسه سلامت
قلب تهران

- اندازه گیری و کنترل فشار خون بالا
- تألیف : دکتر علی محمد حاجی زینعلی
- کارشناس ترجمه : دکتر امین مختاری - دکتر رامین آذر بهرام
- کارشناس فنی : فتنه امینی
- طراح و گرافیست : راحله حاجی محمدی
- ویراستار : مریم حاجی زینعلی
- چاپ اول : بهار ۱۳۸۵
- تعداد : ۵۰۰۰ نسخه
- شابک : ۹۶۴-۸۹۷۳-۰۷-۰
- ناشر : انتشارات آفتاب گرافیک ۵۰-۸۸۷۰۹۳۴۸
- قیمت : ۴۰۰ تومان
- تلفکس : ۸۸۰۰۵۹۰۵
- کلیه حقوق برای مولف و مؤسسه سلامت قلب محفوظ است
- آدرس : تهران - کارگر شمالی - نرسیده به جلال آل احمد
- کوچه شهید شکرآه - پلاک ۵ - واحد ۷ - صندوق پستی : ۱۳۳۹۵-۱۵۴۷

www.salamatghalb.com



فهرست :

صفحه

- مقدمه ۱
- فشار خون چیست ؟ ۵
- علت فشار خون بالا چیست ؟ ۶
- آیا می‌توانید بگویید چه هنگام فشار خونتان بالاست ؟ ۷
- در صورت افزایش فشار خون چه کاری از دست شما بر می‌آید ؟ ۹
- از درمان دارویی چه می‌دانید ؟ ۱۳
- از عوارض جانبی دارو چه می‌دانید ؟ ۱۵
- چند راهنمایی به عنوان ختم کلام ۲۰

مقدمه

بدون شک شما هم دست کم یک بار فشار خون خود را در یک معاینه عمومی توسط پزشک یا در اثر کنجکاوی خود توسط دستگاه‌های فشارسنج خانگی یا تجاری اندازه‌گیری کرده‌اید. بله، شما هم حق دارید عدد فشار خون خود را بدانید، اما آیا این کار صحیح است یا خیر؟ اگر صحیح است، چند وقت یک بار باید فشار خود را کنترل کرد و معنای این دو عددی که ذکر می‌شود (به طور مثال دوازده روی هشت) چیست؟

جواب همه این سؤال‌ها در متن کتاب آمده است و شما با مطالعه‌ی آن به سادگی می‌توانید به اندازه‌ی یکی از افراد گروه پزشکی اطلاعات کسب نمایید؛ اما قبل از آن باید با هم نکاتی را مرور نماییم:

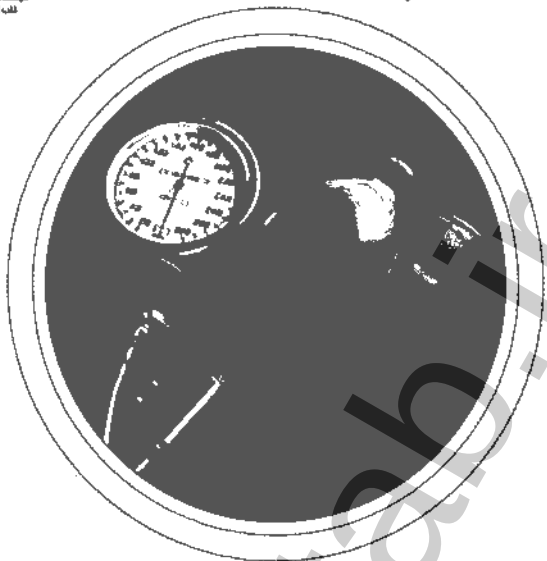
۱ - هم چنانکه یک پمپ، آب را در لوله‌های ساختمان جاری می‌سازد، قلب نیز خون را به داخل رگ‌های بدن پمپ می‌نماید. هم چنانکه ممکن است فشار آب در لوله‌های منزل شما کم یا زیاد باشد، فشار خون هم ممکن است در رگ‌های بدن شما زیاد یا کم باشد. بدون شک هم چنانکه دوست دارید آب از لوله‌های شیر منزل با اعتدال خارج شود، احشای بدن که گیرنده‌ی خون ارسالی از قلب می‌باشند، (مانند مغز، کلیه و اندام‌ها) هم دوست دارند خون داخل رگ‌ها با فشاری متناسب به آن‌ها برسد. فشار خون پایین سبب ضعف و کم‌کاری آن اعضا و زیادی فشار خون سبب آسیب آن‌ها می‌گردد؛ بنابراین همانند همیشه اعتدال بهترین چیز است.

۲ - بعضی افراد ذاتاً فشار خون پایین دارند. عدد معمول فشار خون در بزرگسالان حدود ۱۲۰/۸۰ میلی‌متر جیوه یا به اصطلاح همان «دوازده روی هشت» است، ولی بسیاری از افراد دارای فشار

خون ۱۰، ۱۱ و یا حتی کمتر هستند و با آن به راحتی زندگی می کنند. اگر فشار خون شما پایین است و مشکل خاصی ندارید، لازم نیست تلاش نمایید تا آن را افزایش دهید، زیرا بدن هر کس با میزان خاصی از فشار خون، تنظیم می گردد؛ البته بعضی افراد که فشار خون پایینی دارند، نسبت به حوادث محیطی مثل گرمزدگی یا فعالیت زیاد، حساس ترند و زودتر دچار ضعف می گردند؛ بنابراین باید از این شرایط پرهیز کرده و با کمی استراحت و مصرف مایعات اصلاح دار، بهتر می شوند.

۳ - در بعضی افراد، فشار خون گاهی وقت ها کمی بالاتر از اندازه طبیعی است، ولی به شکل همیشگی یا خیلی بالا نیست. در این شرایط اگر چه باید تحت نظر پزشک و در کنترل بود، ولی نباید وسواس داشت. یادتان باشد که برای اثبات بیماری فشار خون، تنها با یک بار فشار خون بالا داشتن، درمان شروع نمی گردد شاید این حالت در اثر استرس عصبی گذرا یا مصرف زیاد غذاهای خاص، ایجاد شده باشد. برای اثبات فشار خون باید به مدت سه ماه و در فواصل یک یا دو هفته، فشار خون توسط پزشک و در شرایط یکسان بررسی گردد، یعنی ساعت مشخصی در روز و در یک مکان ثابت و بدون هر گونه استرس یا مصرف دارو. در این حالت است که اگر فشار کمی هم بالاتر باشد، پزشک اول روش های غیر دارویی را شروع می نماید، مانند رژیم غذایی، ورزش، کاهش وزن، قطع سیگار، الکل و ...؛ بنابراین به هیچ وجه نباید اولین درمان، دارو درمانی، آن هم داروهای قوی و مشهور بازار باشد.

۴ - اگر بیماری فشار خون شما به طور دقیق ثابت شد و لازم به دارو درمانی است، تسلیم نظر پزشک باشید. یادتان باشد برای درمان



فشار خون حدود ۱۰۰ نوع دارو در گروه‌های مختلف دارویی وجود دارد که بر نقاط مختلف بدن مانند کلیه، مغز، جدار رگ‌ها و غیره تأثیر می‌گذارند.

وقتی پزشک درمان را با یک داروی ملایم شروع و پس از مدتی بر اساس نیاز مریض آن را کم، زیاد، تعویض و یا تکمیل می‌نماید، پدیده‌ای طبیعی است؛ بنابراین اطمینان خود به دارو یا پزشک را از دست ندهید. این جزو اصول کار است.

۵ - بیماری فشار خون در بیشتر موارد بدون علامت است؛ بنابراین یک نوع بیماری موزی است. اگر درمان نشود، به طور تدریجی عروق مغز، کلیه، قلب و چشم را از بین می‌برد، به همین علت بعضی‌ها آن را «قاتل خاموش» می‌نامند. گاه با شروع درمان، کاهش فشار خون یا بروز بعضی عوارض دارویی در بیمار حالات جدیدی ایجاد می‌نماید؛ بنابراین بسیاری از بیماران نگران می‌شوند، بعضی هم سراسیمه نزد پزشک باز می‌گردند و این جمله را که بیشتر پزشکان با آن آشنا هستند، ذکر می‌کنند که

« جناب دکتر ، قبل از شروع دارو هیچ مشکلی نداشتم ، ولی از وقتی این داروها را شروع کرده‌ام این چنین و آن چنان می‌شوم » خلاصه آن که داستان همیشگی پزشک و بیمار آغاز می‌گردد ؛ البته گاهی حق با بیمار است و باید دارویی که عارضه داده است عوض گردد ، ولی به یاد داشته باشید که با کوچکترین عارضه به دنبال قطع یا تعویض دارو نباشید و آن را به پزشک واگذار نمایید .

۶ - بعضی از بیماران جهت کنترل فشار خون دچار وسواس می‌شوند ، به خصوص آن‌هایی که دستگاه‌های دیجیتالی خانگی دارند . این افراد نه تنها هر روز بلکه چند بار در روز فشار خون خود را اندازه می‌گیرند و حتی برای پزشک یادداشت می‌نمایند بعضی افراد انتظار دارند عدد فشار خونشان در همه ساعات روز ثابت باشد ، ولی این صحیح نیست . فشار خون در طول روز و در حالت‌های مختلف فعالیت جسمی و روحی نوسان می‌کند این حالت برای حیات ضروری است . فشار خون شما هنگام تماشای تلویزیون و موقع جرح و بحث با همسایه ، یکی نمی‌باشد نمی‌باشد . مواظب باشید تا دچار وسواس فشار خون نگردید . در مجموع امیدواریم با مطالعه‌ی کتاب و حتی چند بار مرور کردن قسمت‌های مهم آن ، برداشت جامع و کاملی از مسأله‌ی فشار خون و کنترل آن به دست آورده و با همکاری پزشک معالج خود زندگی خوش و سرشار از سلامتی را تجربه نمایید .

دکتر علی محمد حاجی زینعلی

متخصص قلب و فوق تخصص بالن آنژیوپلاستی

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران