

راهنمای فشارخون بالا؛

بیکار با قاتل خاموش

تألیف و ترجمه: زهره هنری

کارشناس ارشد علوم بهداشتی در تغذیه

کارشناس مواد غذایی معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایران

انتشارات پرنیان اندیش

عنوان: راهنمای تشخیص ارخو بالا؛ پیکار با قاتل خاموش
تألیف و ترجمه: زهر هنری - دانششناس ارشد علوم بهداشتی در تغذیه
(کارشناس مواد غذایی معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی ایران)
چاپ اول: ۱۳۹۶

طراح صفحات: عصمت گلر
طراح جلد و مدیریت چاپ: مهندس سیما آسایش - ۰۹۱۲۵۲۷۰۹۶۹
تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
تعداد صفحات: ۶۱

ارزش: ۷۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۱-۱۱-۱

نشانی: تهران - پاسداران - اختیاریه - یزدانیان یکم پ ۱ - تلفکس: ۰۲۱-۲۵۰۰۲۷۰۰
نشانی زاهدان: امیرالمومنین ۲۷ - مجتمع قصر - ۳۳۲۵۲۳۳ - ۵۴

سرشناسه: هنری، زهره، ۱۳۴۰ -

عنوان و نام پدیدآور: راهنمای فشار خون بالا؛ پیکار با قاتل خاموش/تألیف و ترجمه زهره هنری.

مشخصات نشر: تهران: پرنیان اندیش، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۶۱ص: مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۳۹-۱۱-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیفا

موضوع: فشار خون زیاد -- به زبان ساده

موضوع: Hypertension - Popular works

رده بندی کنگره: ۶ ۱۱ ۵۸۷ ۵ ف / RC۶۸۵

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۱۲

شماره کتابشناسی ملی: ۱۳۴ ۱۲۱

مقدمه

بر اساس آمارهای اعلام شده ی سازمان جهانی بهداشت، ۳۳٪ بزرگسالان دنیا به فشارخون مبتلا هستند. به عبارت دیگر، یک نفر از هر سه بزرگسال به فشارخون مبتلاست که این میزان همزمان با با رفتن سن افزایش می یابد. گزارش ها حاکی است که تا سال ۲۰۱۰ حدود ۱/۲ میلیارد نفر در جهان فشارخون داشته اند و پیش بینی می شود تا سال ۲۰۲۵ شیوع فشارخون به بالای ۶۰٪ افزایش یابد؛ به این ترتیب تا آن روز ۱/۶ میلیارد نفر از جمعیت جهان دچار فشار خون خواهند بود.

براساس مطالعات انجام شده توسط نظام های مراقبتی و جمع آوری اطلاعات در کشور در حوزه بیماری های غیر واگیر، ۴۰٪ مرگ و میرها مربوط به بیماری های قلبی است و در مورد شیوع فشارخون در کشور، به طور میانگین ۱۶٪ جمعیت ۱۵ تا ۶۰ سال به فشارخون بالا مبتلا هستند.

بر اساس آمارهای موجود از هر صد نفر ایرانی ۲۰ نفر فشارخون دارند و این در حالی است که تنها ۱۰ نفر از این ۲۰ نفر از این امر

باخبر هستند. ۵ نفر از این ۱۰ نفر درمان شده و ۷۵٪ از مبتلایان به فشارخون بدون درمان باقی می ماند؛ موضوعی که تنها مختص به ایران، جزیره و جهانی است.

آمار و ارقام ذکر شده حاکی از حساسیت و اهمیت نقش فشارخون در حفظ سلامت افراد به ویژه در جوامع شهری است. تنش ها و استرس های ناشی از زندگی شهرنشینی و عدم تحرک، استفاده از غذاهای آمده ی مصرف، عدم تحرک کافی، از جمله ویژگی های زندگی شهری است که در افزایش فشارخون افراد نقش موثری دارد.

نگارنده در این کتاب تلاش نمود تا نکات مهم و اساسی در تشخیص فشارخون و عواملی که در بالا رفتن آن دخیل هستند را ارائه نماید. بدین ترتیب خواننده با نگاهی گذرا، اساسی و بالا را شناخته و در می یابد چه نکاتی در رابطه با آن حائز اهمیت است و راه درست برای مقابله با آن چیست.

زهره هنری

شهریورماه ۱۳۹۶