

بنام خدا

بیماری پرفشاری خون یا (کشنده ی آرام)

تألیف : دکتر رابرت کاوالوسکی

به کوشش

دکتر رضا امید بخش

انتشارات : بیژن

سرشناسه : کوالسکی، رابرت

Kowalski Robert E.

عنوان و نام پدید آور: بیماری پر فشاری خون : ترجمه رضا امید بخش

مشخصات نشر : تهران : بیژن ، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری : ۱۷۰ ص.

شابک : ۶۰۰۰۰ ریال 2- 21- 978-600-5046

وضعیت فهرست نویسی : فیفا

موضوع : فشار خون زیاد- درمان جایگزین

شماره کتابشناسی ملی : ۲۵۴۲۲۴۷



نشر بیژن

شناسنامه کتاب :

نام کتاب: بیماری پرفشاری خون

ترجمه : دکتر رضا امید بخش

سال انتشار: ۱۳۹۰

نوبت چاپ: نخست

ویراستار : امن زاده

ناشر: انتشارات بیژن

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۰۴۶-۲۱-۲

شمارگان: ۱۰۰۰

از انتشارات آزمایشگاه الهیه تهران

بهاء: ۶۰۰۰۰ ریال

فهرست

۴	مقدمه
۴	تشکر
۵	دبیاچه
۸	فصل اول ، فشار خون کشنده آرام
۲۰	فصل دوم ، آزمایش فشار خون
۲۸	فصل سوم ، تفاوت فشار خون در افراد مختلف
۴۰	فصل چهارم ، فشار خون و دیابت
۴۷	فصل پنجم ، وزن و فشار خون
۶۵	فصل ششم ، از زندگی همراه با فعالیت لذت ببرید
۷۹	فصل هفتم ، از استرس خود بکاهید
۱۰۰	فصل هشتم ، زمان ترک سیگار شما فرا رسیده است
۱۱۲	فصل نهم ، سدیم، پتاسیم و منیزیم بدن را کنترل نمایند
۱۲۴	فصل دهم ، کلسترول پائین یعنی فشار خون پائین
۱۳۵	فصل یازدهم ، غذاهایی که فشار خون را پائین می‌آورد
۱۴۲	فصل دوازدهم ، کاهش دهندگان فشار خون
۱۵۲	فصل سیزدهم ، پنج راز اصلی کاهش فشار خون
۱۶۱	فصل چهاردهم ، دستورهای غذایی برای کنترل فشار خون

مقدمه

من با باب کووالسکی در سال ۲۰۰۴ آشنا شدم و از این لحاظ بی نهایت خوشحال هستم. او روزنامه نگار مجلات پزشکی است که خود در سال های ۱۹۷۸ و ۱۹۸۴ دچار سکته قلبی شده است. این روزنامه نگار کتاب هشت هفته درمان کلسترول را در سال ۱۹۸۷ و کتاب دوم خود را به همین نام و با نگارش مجدد، به رشته تحریر در آورده است. باب نویسنده توانایی است که خود دو بار به حمله قلبی دچار شده است. من و دیگر همکارانم مدیون نوشته های او هستیم. هر بیماری می تواند روش او را دنبال کند. او یک نمونه واقعی از افرادی است که به دنبال سلامتی اند. در این کتاب او روش کسب سلامتی را به شما می آموزد. باب چنین می گوید: "با بیماری قلبی بجنگید و پیروز شوید."

دکتر استیون برستین

تشکر

در اینجا از کلیه عزیزانی که در نگارش و چاپ این کتاب به من کمک کرده اند تشکر می کنم. و خود را مدیون آنها می دانم. بسیاری که بدون آن که مرا بشناسند، با مطالب خود در تهیه این کتاب مرا یاری داده اند. نهایت تشکر را دارم. بدون شک، تحریر اسامی آنها در اینجا کاری بس دشوار است که امیدوارم پوزش مرا بپذیرند.

رابرت کاوالوسکی

دیباچه

آمار و ارقام دقیقی از تعداد مبتلایان به فشار خون بالا در دسترس نیست ولی با توجه به جمعیت بزرگسال و تعداد نسبی بیماران حدود پنج میلیون نفر میانسال یا بزرگسال به این بیماری در کشور گرفتار هستند که به نوعی از این بیماری رنج می‌برند و نسبت زیادی از مرگ و میرها هم مربوط به این بیماری است. خود من پس از سه پنجاه سال جزو این گروه قرار دارم و در پی دارو و درمان آن هستم پس از مدتی متوجه شدم مقدار و نوع غذا اهمیت زیادی در کنترل بیماری دارد. بنا بر این تصمیم گرفتم مقدار مصرف غذای روزانه خود را به یک سوم کاهش دهم و از غذاهای بی‌نمک و یا کم نمک استفاده کنم. خیلی زود به نتیجه خوبی رسیدم و اکنون با انتخاب نوع غذا و مقدار مصرف آن تقریباً از مصرف دارو بی‌نیازم. هستم مگر گاهی به علت تغییر کوچکی در رژیم غذایی مجبور بشوم از دارو استفاده کنم و باز به تجربه یا فتم که کم خوردن چه اهمیت زیادی در بهبود جسمی و سلامت روانی دارد. به کتابی برخورددم که همان روش مرا به

گونه‌ی علمی‌تر و عملی‌تر بیان کرده بود. نویسنده در مقدمه کتاب یادآوری میکند "پدر من در تاریخ پنجم ماه دسامبر ۱۹۶۹ بعلت عارضه شدید قلبی (انفارکتوس) در گذشت. فشار خون بالا مهمترین علت بیماری‌های او بود و نارسائی قلبی او را از زندگی با ما گرفت. من آرزو داشتم زمان بیشتری او در کنار من می‌ماند و زندگی خانوادگی مرا همسر و فرزندانم را می‌دید. من او را بسیار دوست میداشتم و خیلی زود او را از دست دادم. یاد و خاطره او مرا واداشت تا تصمیم بگیرم این کتاب را بنویسم و به بیماران قلبی عروقی ناشی از فشار خون بالا کمک کنم تا بتوانند خود به درمان خود یاری برسانند. خوشبختانه دانش ما هر روز بیشتر و بیشتر در مورد بیماری‌های ما شود و راه‌های مقابله با آنها را بهتر پیدا میکند" این کتاب در چهارده بخش نوشته شده و در هر بخش بطور مفصل از شروع علانم بیماری و عوامل ایجادکننده و روشهای تشخیص و درمان پرداخته و در خاتمه دستورهای ساده برای تهیه غذا هائی که موجب کاهش فشار خون می‌شوند یاد آور شده است. امید دارم این کتاب بتواند مورد استفاده‌ی علاقه‌مندان و مبتلایان به پرفشاری خون قرار گیرد و کمکی در رفع

مشکلات عوارض ناشی از این بیماری به نماید
من با این که خودم از این طایفه هستم و لی شعر
حافظ گرامی گاهی مرا بخود میخواند که فرمود:
کشنده تر ز مرض منت طبیبان است
خوش است درد بشر طی که بی دوا باشد
انگیزه از انتشار این کتاب هم این است که بدون
نیازمندی داروئی و یا نیاز کم به دارو بتوان
فشار خون بالای خود را کنترل کرد و درد
تقریباً بی دوا بشود و نه به طبیب مغرور احتیاج
باشد و نه به داروی کم اثر یا بی اثر
در پایان کلام از کمکهای دوست عزیزم آقای
دکتر رادمهر و آقای امن راده که در امر نشر و
چاپ و توزیع کتاب همکاری صمیمانه فرمودند
تشکر می نمایم

دکتر رضا امید بخش

تهران- ۱۳۹۰

فصل اول، پرفشاری خون ، کشنده ی آرام

امروزه حتی مردم کوچه و خیابان در مورد فشار خون طوری بحث می کنند که گویی راجع به آب و هوا نظر می دهند. با این که افراد زیادی، در باره ی آن نگران هستند ، اما جهت بهبود آن هیچ اقدامی نمی کنند . فشار خون کشنده آرامی است که اغلب موارد علائم خاصی نداشته ، تنها گاهی اوقات با سر درد همراه است . البته لازم به ذکر است که این بیماری ، یکی از عوامل مهم حملات قلبی است . با هر بار مراجعه به پزشک ، در ابتدای معاینه فشار خون ما گرفته می شود . اما متأسفانه بسیاری از افرادی که فشار خون بالا دارند و در معرض خطر هستند هیچ گونه اقدامی برای معالجه خود نمی کنند.

تصور می کنم که علت این بی توجهی به دو عامل مهم بستگی دارد : اول این که ، این دسته از بیماران هنوز به خطر واقعی آن پی نبرده ، دوم آن که، بسیاری از بیماران مایل نیستند تا از داروهایی که عوارض جانبی فراوانی دارند، استفاده کنند و نیز چون این بیماری را جدی نمی گیرند بنا بر این لزومی نمی بینند تا شیوه ی زندگی خود را تغییر دهند .

در این کتاب ، کلیه ی مطالب مربوط به فشار خون توضیح داده شده و پس از خواندن آن متوجه خواهید شد که جهت کاهش فشار خون مجبور نیستید تا از داروهایی که پزشک معالج تان تجویز کرده ، بخورید یا روش زندگی خود را تغییر دهید .

بدون شک، شما با لوله کشی منزل و لذت گرفتن دوش آب گرمی که با شدت تمام به بدن تان می خورد آشنایی دارید . همچنین به خوبی می دانید که برای شستن ظروف ، اتومبیل و آبیاری چمن ها به آب نیاز دارید . از طرفی دیگر، همه ی ما خوب می دانیم که اگر فشار آب در لوله ها کم شود برای تشخیص و رفع مشکل به لوله کش مراجعه می کنیم که او از دستگاهی کوچک برای تعیین میزان فشار آب در نقاط مختلف درون خانه و حیاط استفاده می کند و سپس برای بهبود وضعیت لوله ها راهکار لازم را ارائه