

ترجمه و حساب در ایران، تحت امتیاز
انتشارات واپلی توسط انتشارات آوند دانش

WILEY

فشار خون FOR DUMMIES®

نوشته‌ی دکتر کن رابینز

برگردان: مهرک ایری‌بلو



آوند دانش

فهرست مطالب

.....

۱	مقدمه
۲	درباره‌ی این کتاب
۲	تعداد صفحات و نحوه‌ی استفاده از این کتاب
۲	آنچه که لازم است بخوانید
۲	تصویرات و نمودارها
۳	نمادهای به کار رفته در این کتاب
۳	مقصد بعدی

فصل ۱: آشنایی با پرفشاری

۵	شناخت سیستم قلبی عروقی
۶	درک مفهوم اعداد
۷	پیگیری‌های دقیق پس از تشخیص بیماری
۸	ارزیابی سوابق بیمار
۸	ارزیابی معاینات فیزیکی
۹	ارسال نمونه‌ها به آزمایشگاه
۱۰	بررسی عوامل خطر در ابتلا به پرفشاری خون
۱۰	مروری بر پیامدهای پرفشاری خون
۱۱	درمان پرفشاری خون
۱۱	آگاه باشید

فصل ۲: مفهوم پرفشاری خون ثانویه

۱۵	در نطفه خفه کردن پرفشاری خون ثانویه
۱۵	رابطه‌ی پرفشاری خون ثانویه و کلیه‌ها
۱۶	تشخیص آسیب‌های بافت کلیه

۱۸	انسداد عروق کلیه
۱۸	تومورهای ترشح کننده هورمون که سبب افزایش فشار خون می شوند
۱۹	تشخیص تومور تولیدکننده هورمون آدرنالین
۱۹	تشخیص تومور تولیدکننده هورمون آلدوسترون
۲۰	بررسی سندرم کوشینگ
۲۱	روش های بیماری های ژنتیکی سبب افزایش فشار خون می شوند
۲۲	سایر دلایل بروز پرفشاری خون ثانویه

فصل ۳: تنگی به پیامدهای پزشکی

۲۳	آشنایی با علل تنگی
۲۴	انسداد جزئی خورنده به عضله قلب
۲۴	بررسی شرایین
۲۶	درد قلبی پایدار
۲۶	درمان سکته های قلبی
۲۸	بروز نارسایی قلبی
۲۹	اهمیت تنگی نفس
۳۰	درمان نارسایی قلبی
۳۶	بررسی آسیب های کلیوی
۳۶	پرفشاری خون بدخیم
۳۳	مقابله با مراحل نهایی بیماری کلیوی
۳۴	دلایل بروز سکته های مغزی
۳۵	پرفشاری خون
۳۶	تصلب شرایین
۳۶	آمبولی مغزی
۳۷	خونریزی مغزی

فصل ۴: غذا و پرفشاری خون

۳۹	کاهش فشار خون با رژیم غذایی دش
۴۰	همراه با برنامه

۴۳		لاغری با هدف کاهش فشار خون
۴۳		وزن‌کشی
۴۴		تعیین کالری مورد نیاز روزانه
۴۵		سایر رژیم‌های غذایی
۴۶		کمک گرفتن از دیگران
۴۸		رابطه‌ی نمک و پرفشاری خون
۴۸		خرید مواد غذایی کم‌نمک
۴۹		رژیم غذایی کم‌نمک

فصل ۵: جنتنا از سم: تنباکو، الکل و کافئین ۵۱

۵۱		بازی با تنباکو
۵۲		گور تنباکو در استان خود
۵۳		استعمال تنباکو بدون دخانیات
۵۳		برد بدون باخت
۵۴		رهایی از اعتیاد
۵۶		معرفی منابع
۵۷		رابطه‌ی الکل و پرفشاری خون
۵۷		ارزیابی آثار الکلیسم
۵۸		دیگر پیامدهای الکل
۵۹		برد با محدودیت
۶۰		شرکت در گروه‌های الکلی‌های گمنام (AA)
۶۱		شناسایی منابع
۶۱		سرمرستی با کافئین
۶۲		کافئین و دیگر پیامدهای سلامتی
۶۳		پرهیز از دانه‌های قهوه، شکلات و نوشابه‌های سودا
		استفاده از منابع

فصل ۶: کاهش فشار خون با ورزش ۶۵

۶۶		درک فواید فعالیت‌های فیزیکی
۶۶		آمادگی برای ورزش
۶۷		ارزیابی شرایط جسمانی

۶۸	انتخاب ورزش
۷۰	چقدر ورزش کنیم
۷۰	ورزش برای کاهش وزن
۷۱	ورزش برای نیرومند شدن

فصل ۷: درمان پرفشاری خون با دارو

۷۵	طبقه‌بندی داروها
۷۶	داروهای ادرارآور (دیورتیک‌ها)
۷۷	داروهای مؤثر بر سیستم عصبی
۷۸	داروهای وازودیلاتور
۷۹	داروهای دکننده‌ی کانال کلسیم
۸۰	مهارکننده‌ی آنزیم آنژیوتانسین یا مهارکننده‌های ACE
۸۱	مسدودکننده‌ی گیرنده‌ی آنژیوتانسین ۲
۸۲	انتخاب دارو
۸۲	درمان پرفشاری خون بدون رضعه
۸۳	درمان پرفشاری خون با رضعه
۸۴	وقتی اولین درمان مؤثر نیست
۸۵	تشخیص عوارض جانبی داروها
۸۷	شناسایی نام‌های تجاری داروها

فصل ۸: باورهای غلط درباره‌ی پرفشاری خون

۹۳	اگر احساس می‌کنید حال‌تان بهتر است، درمان را قطع کنید
۹۴	تنها در صورت بالا بودن فشار خون دیاستولیک، نیاز به درمان دارید
۹۴	پرفشاری خون قابل کنترل نیست
۹۵	درمان بیماری، بدتر از خود بیماری است
۹۶	فقط افراد عصبی و مضطرب، مبتلا به پرفشاری خون می‌شوند
۹۶	اگر مبتلا به پرفشاری خون هستید، نباید ورزش کنید
۹۷	سالمندان نیاز به درمان پرفشاری خون ندارند
۹۷	مبتلا به پرفشاری خون هستید؛ باید زندگی‌تان را محدود کنید
۹۷	پس از سکته‌های قلبی یا مغزی، درمان را متوقف کنید
۹۸	پرفشاری خون در زنان کم‌خطرتر است

مقدمه

وقتی بچه بودم، گاه مادرم به دلیل کمبود وقت برای پختن شام، از دیگ زودپز استفاده می کرد. عملکرد این دیگ براساس پخت سریع غذا، تحت فشار بیشتر است. پرفشاری خون نیز با شباهت به دیگ زودپز عمل می کند و به دلیل فشار بیش از حد خون، شما هم سریع تر به آخر کار می رسید. منظور از رسیدن به آخر کار چیست؟! روبه رو شدن با مشکلات جدی پزشکی مثل سکته قلبی، سکته مغزی، نارسایی کلیه و کوتاه شدن عمر به دلیل کنترل ناقص یا عدم کنترل پرفشاری خون است.

بر اساس گزارشات سازمان جهانی بهداشت، بیماری پرفشاری خون یا هیپرتانسیون که اصطلاح مورد استفاده پزشکان است، بیش از ۵۰ میلیون بزرگسال را در کشور آمریکا و بین ۱۵ تا ۲۵ درصد جمعیت سایر نقاط جهان را تحت تأثیر قرار می دهد.

پرفشاری خون نیز مانند بیماری های متاثر از شیوه زندگی انسان هاست. این بیماری در جوامع پیشرفته که مواد غذایی فرآوری شده و کارهای بدنی سخت کمتر است، بیشتر مشاهده می شود. افراد این جوامع که اغلب از دست دادن رفاه خود نیستند، باید آن قدر خوش شانس باشند که لذت استفاده از نعمات به بهای سلامتی شان تمام نشود.

منظور از نوشتن این کتاب، تفهیم این وضعیت است که شما مجبور نیستید از هیچ یک از پیامدهای پرفشاری خون زجر بکشید. فقط فراموش نکنید که در صورت ابتلا به این بیماری، هم از نظر ذهنی و هم از نظر جسمی و در صورت مصرف نادرست داروهای ضروری، باید درصدد مقابله با آن برآیید.

اگر مبتلایان به این بیماری، با چنین طرز تفکری فشار خون خود را تحت کنترل بگیرند، تنها در آمریکا، سالانه حدود ۲۵۰۰ نفر زندگی خود را نجات می دهند. تعداد زیادی هم هر چند متحمل عوارض آن می شوند، اما دست کم جان خود را از دست نمی دهند.

اگر کتاب های دیابت *For Dummies*، آشپزی برای بیماران دیابتی *For Dummies* را بخوانید و اگر کتاب های دیابت *For Dummies* را خوانده باشید، متوجه می شوید که سعی کرده ام منظور خود را با قانع سازی و سخنانی قابل فهم و گاه طنزآمیز که ویژگی کتاب های دامیز است، بیان کنم. ضمناً خواهی تأکید کنم که به هیچ عنوان قصد کم اهمیت جلوه دادن زجر و ناراحتی دیگران را ندارم. نگرش مثبت به مراتب اثر بیشتری نسبت به نگرش منفی در رسیدن به نتیجه مطلوب دارد.

درباره‌ی این کتاب

هیچ کس انتظار ندارد این کتاب را از اول تا آخر بخوانید. ضمناً مجبور نیستید برای درک مطالب فصل ۷، مجدداً به سراغ فصل ۲ بروید. لازم نیست برای فهمیدن مطلبی، حتماً از ابتدای آن شروع کنید. این کتاب زمان نیست، تنها وسیله‌ای برای کمک به کنترل فشار خون شماست.

نقد رعایت‌شده در این کتاب

با وجود تمام علاقه‌ای که به عدم استفاده از عبارات علمی در کتاب دارم، اما این کار سبب می‌شود شما و پزشکانتان کاملاً زبان یکدیگر را درک نکنید. به همین دلیل، در صورت استفاده از عبارات علمی، تلاش کرده‌ام معانی آن‌ها را نیز به زبان ساده توضیح دهم. مثلاً جایگزین عبارت علمی هیپرتانسیون، از عبارت پرفشاری خون یا فشار خون بالا، استفاده کرده‌ام. روش بررسی کتاب به کار برده شده و از نظر خودم تا زمانی که بتواند گویای معنی و مفهوم عبارات علمی، موفقیت‌آمیز است.

آنچه که لازم نیست بخوانید

در کتاب به کادرهای خاص برای رنگی کردن مطالب درج شده است. اگر به مطالب داخل کادرها علاقه ندارید، می‌توانید از خواندن کادرها اجتناب کنید و سایر مطالب کتاب را بخوانید.

تصورات خنده‌دار

این کتاب هیچ تصویری درباره‌ی معلومات شما ندارد. تمام مطالب را توضیح داده است. اگر هم فکر می‌کنید صاحب اطلاعات کافی هستید، با خواندن این کتاب معلومات‌تان بیفزاید. نکات مهم به‌وضوح مشخص شده‌اند. احتمالاً شما متعلق به یکی از این سه گروه هستید:

- ✓ مبتلا به پرفشاری خون هستید، ولی هنوز درمان را شروع نکرده‌اید.
- ✓ تحت درمان پرفشاری خون هستید، اما نتیجه‌ی مطلوب نگرفته‌اید.
- ✓ دوست صمیمی یا یکی از خویشاوندان‌تان مبتلا به پرفشاری خون است.

نمادهای به کار رفته در این کتاب

کتاب‌های دایمز، شامل نمادهایی هستند که توجه شما را به نکات جالب و مهم جلب می‌کنند. در اینجا معانی هریک از نمادهای این کتاب را می‌بینیم:

در کنار این نماد، عبارات پزشکی توضیح داده می‌شود.



نماد این هندهی اهمیت اطلاعاتی است که شما باید از درک کامل آن‌ها مطمئن شوید.



این نماد به شما می‌گوید که چه زمانی باید با پزشکتان تماس بگیرید.



این نماد به اطلاعات مهمی می‌گوید که سبب صرفه‌جویی در وقت و انرژی شما می‌شود.



این نماد درباره‌ی وجود مشکلات بالقوه هشدار می‌دهد (مثلاً، مصرف اشتباه داروها به جای یکدیگر).



مقصد بعدی

مقصد بعدی بستگی به میل شما دارد. در صورت تمایل می‌توانید مطمئن شوید که کتاب را از ابتدا شروع کنید یا به هر کجای آن سری بزنید و آنچه را که به نظرتان جالب می‌رسد استفاده کنید. پرسش‌هایتان است، بخوانید. امیدوارم این کتاب را در کمال صحت و سلامت بخوانید.