

فشار خون بالا

(Hypertension)

مجموعه‌ای از اطلاعات برای افرادی که فشار خون

آسان بالاست

این اطلاعات برای خانواده و دوستان آسان نیز مفید است

نشریه بنیاد قلب انگلستان

مترجم: مرضی مدنی تارا

مطالبی که در این جزوه آورده شده است نمی تواند جایگزین دستورات، یا راهنمایی ها شود که پزشک شما با آشنائی کاملی که از وضع جسمانی شما دارد به شما داده است.

این جزوه، برای افرادی است که فشارخون آنان بالاست، و نیز برای افراد فامیل و دوستان آنان. جزوه، درباره مطالب زیر توضیح می دهد:-
- فشار خون بالا چیست.

- برای چه پائین آوردن فشار خون تا این حد مهم است و باید آنرا تا حد طبیعی و نرمال پائین آورد.

- چه میتوانید بکنید تا فشار خون شما پائین آید.

در این جزوه، راجع به داروها و قرص هائی که فشارخون را پائین می آورد نیز گفتگویی شود.

بنیاد قلب انگلستان

شرح مژده‌هاست

- ۴ ولی من آنرا احساس نمی‌کنم!!!
- ۵ برای چه فشارخون بالا زیان بخش است؟
- ۶ فشارخون بالا، یا پر فشاری خون چیست؟
- ۸ چه چیز سبب فشارخون بالا می‌شود؟
- ۹ چه آزمایشاتی از من به عمل می‌آید؟
- ۱۰ فشارخون پائین چیست؟
- ۱۱ چگونه فشارخون بالا را اندازه می‌گیرند؟
- ۱۵ آیا باید بلافاصله شروع به خوردن دارو و قرص کنم؟
- ۱۶ برای کنترل فشارخون خود چه کارهایی باید بکنم؟
- ۲۵ قرص‌های فشارخون
- ۳۴ آیا می‌توانم هنوز هم رانندگی کنم؟
- ۳۵ رفتن به مرخصی چگونه؟
- ۳۶ خانمهایی که فشارخون دارند

ولی من آرزای احساس می‌کنم!

فشار خون بالا، یا «hypertension» هنگامی که ظاهر می‌شود افراد بندرت متوجه آن می‌شوند. در گروه کوچکی از مردم سبب سردرد می‌شود. آنهم در صورتی است که فشار، زیاد بالا باشد.

مشکلات دید، نفس تنگی و خون آمدن از بینی، بعضی اوقات میتواند نشانه‌هایی از فشار خون باشد. ولی بهترین راهی که شما میتوانید بدانید فشار خون دارید اندازه‌گیری آن با دستگاه‌های مخصوص است.

بیاد قلب انگلستان

برای چه فشار خون زیان بخش است؟
 حقیقت این است که هرچه فشار خون شما بالا باشد، طول مدت زنده ماندن شما کوتاه تر است. افرادی که فشار خونشان بالاست همیشه ریسک داشتن سکته مغزی (که به مغز آسیب می رساند) و یا سکته قلبی را بدک می کشند. اگر درمان این فشار مدتی طولانی پشت گوش انداخته شود، پرفشاری خون میتواند در کارگلیه ها اختلال کند و حتی برای بینائی شما ایجاد زحمت کند. و باز میتواند موجب شود که قلب شما خارج از اندازه معمول بزرگ شود و کار آتی خود را با اینکار از دست بدهد (left ventricular hypertrophy).
 این امر، سبب اختلال در کار قلب می شود، و چه بسا خطر سکته قلبی شما را تشدید مینماید.
 اگر شما فشار خون دارید، کم کردن آن تا میزان 5mmHg ، میتواند خطر سکته قلبی شما را بمیزان ۲۰٪ تقلیل دهد.

چرا من؟

تنها شما نیستید! تقریباً یک نفر از هر چهار نفر فرد بالغی که در انگلستان زندگی میکند، دارای فشار خون است. ولی شما خوش شانس تر از بسیاری دیگر هستید زیرا حد اقل این

نیاد قلب انگلستان

فشار خون بالایی چیست؟

فشار خون یعنی فشارخونی که در شریان‌ها یا سرخرگ‌های بدن شما جریان دارد - لوله‌ئی که خون را از قلب شما به سایر قسمت‌های بدن شما می‌رساند. برای اینکه خون در رگها جریان یابد به مقداری فشار نیاز دارد. فشار خون بالا سر و کله اش پیدا می‌شود اگر دیواره‌های این لوله، یا سرخرگها، قابلیت انعطاف طبیعی خودشان را از دست بدهند و سفت شوند و بموازات آنها، رگهای کوچکتر نیز منقبض، یا تنگ تر شوند (باریک تر شوند).

قلب شما تلمبه‌ئی است که با منقبض شدن ماهیچه‌های آن (هم کشیدن) و شل شدن مجدد، می‌تپد، یا می‌زند. فشار خون بدن شما که در رگها جریان دارد در زمانهای مختلف، و در این تپیدن‌ها، مختلف است. بالا ترین فشار که آنرا (فشار سیستولیک) می‌گویند زمانی ظاهر می‌شود که تپش، یا انقباض قلب شما خون موجود در رگها را مجبور به دوران و گردش در رگها می‌نماید. پائین ترین فشار (که به آن دیاستولیک می‌گویند) در بین تپش‌ها، یا ضربانات قلب ظاهر می‌شود.

فشار خون را در میلی مترهای جیوه اندازه گیری میکنند (و به اختصار آن را mmHg می‌گویند). وقتی فشار خون را با دستگاه مخصوص می‌گیرند دو نمره بدست می‌دهد. اولین نمره، فشار سیستولیک، و دومین نمره فشار دیاستولیک است. (برای آنکه مایل باشید بدانید چگونه فشار خون را اندازه می‌گیرند به صفحه ۱۱ مراجعه نمایید).

میانگین فشار معمولی و طبیعی خون در افراد بالغ که گرفته شده است ۹۰/۱۶۰ (۱۶۰ سیستولیک و ۹۰ دیاستولیک) بوده است. در هر حال، چنانچه شما قبلاً بیماری کورونر قلب داشته اید فشار خونی که بعد از این باید داشته باشید و به اصطلاح هدف باید باشد، ۸۵/۱۴۰ خواهد بود. اگر شما دیابت داشته باشید، فشار مطلوب، باید ۸۰/۱۳۰ باشد. البته این را نیز باید اضافه کرد که خط تقسیم بندی ثابتی بین فشار طبیعی خون و فشار ناچیزی که بالا تر از حد طبیعی است نمیتوان ترسیم کرد. حال، چگونه باید این خط و مرز را تشخیص داد، بستگی به پزشک شما دارد.

۱۶۰

فشار سیستولیک - فشاری که هر گاه قلب بتپد، یا منقبض شود، خون را مجبور کند تا در رگ ها جریان یابد.

۹۰

فشار دیاستولیک - پائین ترین فشاری که بین تپش های قلب نشان داده میشود.

بنیاد قلب آلمان

چیز شب فشار خون یا پرکاری آن می شود؟

در ۹ نفر از ۱۰ نفر مردمی که فشار خون دارند نمیتوان علت واحدی را ذکر کرد. به این حالت در زبان پزشکی «essential hypertension» یا فشار خون ذاتی گویند. تمام موارد زیر میتوانند در این کار دست داشته باشند:-

- وزنی زیاد تر از حد معمول داشتن، یا فربهی زیاد.
- مصرف نمودن زیاده از حد نمک.
- زیاده از حد نوشیدن الکل.
- نداشتن فعالیت های بدنی.

ژن انسان، یا وراثت، نیز در این موضوع نقش دارد. بنا بر این اگر یکی از والدین شما، یا هر دو آنان، فشار خون داشته اند شما نیز شانس زیادی برای داشتن آن دارید.

در بین گروه کوچکی از مردم، یک مورد خاص از این علت ها، مانند باریک شدن سرخرگی که به کلیه میرود، یا تولید غیر عادی هورمون از غدد ادرنال، دیده شده است. بیماری های شدید کلیوی نیز میتوانند سبب فشار خون بالا گردند.

تصادفاً بعضی از قرص هائی که برای درمان زخم معده، آرتروز، یا فرودافت یا تنش، به بیمار داده می شود ممکن است فشار خون را بالا ببرد. بنا بر این، هنگامی که شما داروئی بدون نسخه از داروخانه میخرید، بسیار مهم است که به پزشک داروخانه یادآوری کنید که فشار خون شما بالاست. از طرف دیگر لازم است که هر نوع دارو، یا فرآورده های گیاهی را که شما مصرف می کنید نیز به پزشک خود اطلاع دهید.

بیاض قلب پاکستان

چه نوع آزمایشاتی باید انجام دهم؟

احتمالاً پزشک شما سینه شمارا معاینه کرده و بطور کلی تمام نشانه‌هایی که دال بر صحت و کارآئی گردش خون در بدن شماست از نظر گذرانده است. این آزمایشات شامل نگاه کردن در چشمان شما با دستگاه «ophthalmoscope» است تا ببیند آیارگهای خونی شبکیه چشم شما از این فشارخون در امان است؟

اگر شما فشارخون داشته باشید، ممکن است پزشک شما آزمایشی از خون و ادرار شما بعمل آورد تا تشخیص دهد آیا علت خاصی وجود دارد؟ این آزمایش نشان میدهد که آیا فشارخون شما آسیبی به کلیه‌های شما وارد نساخته است؟ ممکن است تصمیم بگیرد یک الکتروکاردیوگرام (ECG) یا بعبارت دیگر، آزمایشی که میتواند ریتم و فعالیت الکتریکی قلب شما را ثبت نماید، نیز داشته باشد. آزمایش دیگر با اشعه مجهول از سینه شما، و آزمایش بعدی از کلیه‌های شماست که به آن intravenous pyelogram میگویند و ممکن است مورد احتیاج باشد.

فشار خون پائین را چه باید کرد؟

افرادی که فشارخون آنان پائین است (زیر ۱۱۰/۶۰)، متمایلند بیش از افرادی که فشارخونشان بالا است و حتی آنان که فشارخونی طبیعی دارند، زندگی نمایند.

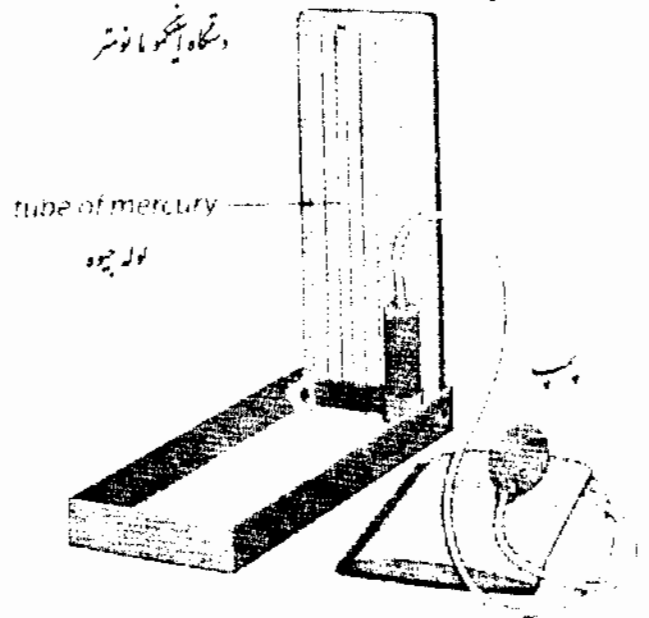
فشارخون پائین بعضی اوقات، در حین آزمایشهای عادی پزشکی کشف می شود. بیشتر افرادی که فشارخونی پائین دارند عوارض قابل توجهی که دال بر آن باشد ندارند. بهر حال، ممکن است هنگامی که شما بعد از مدت ها نشستن وقتی از جای خود بلند می شوید، این فشارخون پائین، به گیج رفتن سر، و حتی به از حال رفتن شما منتهی شود. این حالت، بویژه در افراد سالخورده بیشتر صادق است. بعضی از اقدامات ساده ممکن است به این مشکل کمک کند. هنگام خواب چندین بالش زیر سر خود بگذارید تا زیر سرتان بلند تر باشد، یا اینکه با نوشیدن یک فنجان قهوه قبل از خوردن غذا فشارخون خودتان را تحریک کنید. فشارخون پائین میتواند یکی از تأثیرات جانبی درمان فشارخون بالا باشد.

معمولاً احتیاجی به درمان فشارخون پائین نیست. ممکن است تنها عده معدودی از افراد باشند که به استفاده از بعضی داروها نیاز داشته باشند.

بیا قلب آستان

فشارخون چگونه اندازه گرفته می شود؟

فشارخون را با دستگاهی بنام «sphygmomanometer» که تلفظ آن به فارسی (اسفیگم-مَن-اُمیتِر) است، اندازه می گیرند. در ابتدای کار ممکن است شما به آن احتیاج داشته باشید که هر از گاهی فشار شما اندازه گیری شود- هر هفته، تا چهار هفته. ولی در آن زمان که این فشار کاملاً تحت کنترل درآمد، آنوقت معمولاً هر سه، تا شش ماه، اینکار را میکنند.



دستگاه فوق مرکب است از یک بازوبند پارچه‌ای، یک پمپ لاستیکی که میتوان آنرا باد کرد، و یک لوله جیوه تا بتوان با آن فشار خون شما را اندازه گرفت. پزشک یا پرستار، آن بازوبند را بدور بازوی شما قلب انگشتان

شما می‌بندند و سپس با پمپ لاستیکی تلمبه می‌زنند تا بر بالای فشار سیستولیک احتمالی شما فشار وارد آورد. با این عمل، شما کمی احساس می‌کنید که بازوبندی که بدور بازوی شما پیچیده شده است سبب ناراحتی شما شده است. علت آن است که آن تلمبه زدن، بر بازوی شما فشار وارد می‌آورد و با اینکار، دیگر خون در رگ بازوی شما حرکت نمی‌کند. پس از این کار، دکتر، یا پرستاری که مشغول گرفتن فشار خون شماست با دستگاه stethoscopy که در گوش دارد به آن رگی که در زیر بازو بند بدام افتاده است در محل مفصل بازوی شما گوش می‌دهد و دیدن آن کم کم فشار موجود در تلمبه را خالی می‌کند. با فشار سیستولیک، دوباره حرکت خون در رگ بگریان می‌افتد. پزشک، یا نرس، این صدای تپ مخصوص بگریان افتادن خون در رگ را با گوشی خود می‌شنود. و هنگامی که فشار می‌افتد، صدا خفه و خاموش می‌شود و وقتی که بکلی از بین رفت، همان وقتی است که فشار خون شما به نقطه دیاستولیک خود رسیده است و دیگر چیزی مزاحم آن نیست.

بعضی اوقات پزشک، از مونیتورهای الکترونیکی استفاده می‌کند (به صفحه ۱۴ نگاه کنید) تا بوسیله آن فشار خون را تشخیص دهد.

مونیتور است و چهار ساعت

بعضی از پزشکان برای اندازه‌گیری فشار خون از روش «مانیتور بیست و چهار ساعته سیاره» استفاده می‌کنند. این روش شامل بکار بردن دستگاهی است که برای ثبت وقایع ساخته است. دستگاه را، که با اندازه ضبط صوت های گوشی دار بزرگ است با کمر بند، یا تسمه، به دور کمر شما می‌بندند. لوله باریکی از این دستگاه به پمپی لاستیکی که بانوار مخصوص آن را به دور قسمت بالای بازوی شما می

بنداقب آستان

بندند متصل است. خاصیت این پمپ آن است که در طول شبانه روز، باد میشود و دوباره خالی میشود و مشغول گرفتن و خواندن فشار خون شماست. هنگامی که دستگاه به بازوی شما وصل است شما میتوانید آنرا با خود به اینطرف و آنطرف ببرید و کارهای روزانه خودتان را نیز انجام دهید. فقط نمیتوانید استحمام کنید یا، از استخر استفاده کنید.

از این دستگاه برای اندازه گرفتن فشار خونهایی که در خط مرزی شک و تردید قرار دارند استفاده میکنند و هدف آن است که تأثیر داروها بر روی بیمار را از نزدیک تحت کنترل داشته باشند.

نار خون دیر است

در سراسر روز فشار خون یک فرد متغیر است. معمولاً صبح هادر بالا ترین و شب هادر پائین ترین سطح خود است. ممکن است در آن زمان که شما ذوق زده و یا تحت فشار قرار میگیرید، فشار شما بالا رود. بعضی افراد از اینکه پزشک خود را ببینند و از او بخواهند فشار آنان را اندازه بگیرد نگران می شوند و همین نگرانی فشار آنان را بالا می برد. معمولاً در اولین ملاقات همه کس این نگرانی را دارد و فشار خون آنان نیز بالا است. شاید بهمین علت باشد که پزشک از شما میخواهد چندین بار برای گرفتن فشار دقیق به وی مراجعه کنید. امکان هم دارد که از دستگاه مونیتور ۲۴ ساعته استفاده کند.

فشار خون، با سن افراد نیز بالا می رود. بویژه فشار سیستولیک آن. بنا بر این، فشاری که برای یک مرد ۷۰ ساله قابل قبول است، ممکن است برای یک فرد ۳۰ ساله مصداق پیدا نکند.

نیای قلب آلمان

آیا لازم است کمین کی از نگاه های اندازه گیری فشار خون راه منزل داشته باشیم؟
اندازه گیری فشار خون در منزل تنها وقتی مفید است که پزشک شما مشکوک باشد از اینکه فقط وقتی این فشار در کلینیک گرفته می شود بالاتر از سایر ساعات شبانه روز باشد (داستان معروف کت سفیدان). از طرف دیگر شاید نصب یک مونیاتور به بازوی شما نیز بتواند مواظبتی را که به دنبال آنید فراهم سازد.

دو نوع مونیاتور موجود است - مونیاتور خشک وبدون مایع ومونیاتور دیجیتال الکترونیک.

- مونیاتور خشک مشتمل است بر بازوبندی که میتوان در آن دمید ویک سر آن متصل به صفحه ئی مدرج است وسردیگر، به لوله ئی وصل است که به پمپی لاستیکی ویک سوپاپ متصل است.

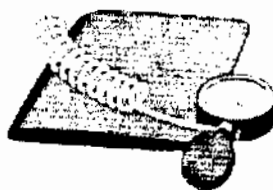
مونیاتور دیجیتال الکترونیک، دارای بازوبندی است که بطور خود کار باد میشود وبا فشار دادن بر روی یک دکمه باد آن خالی میشود. هر دوی این دستگاه ها برای نشان دادن فشار خون شما مفید است. این دستگاه ها اینروزها بسیار عامه پسند شده اند وسازندگان نیز هر روز بر تنوع آن می افزایند. شما می توانید از پزشک خودتان سؤال کنید از کدام نوع آن خریداری نمائید.

قبل از آنکه از این دستگاه ها در منزل استفاده کنید لازم است از فردی که تخصصش در بهداشت وامور بهداشتی است دستورات لازم را کسب نمائید.

نیاز قلب انسان

دنگاه فشار خون منگ

Amorad:phygmanometer



دنگاه و پچتال اکترونیگ

Digital electronic monitor



آیا لازم است که من بلافاصله شروع به خوردن قرص فشار خون کنم؟
 در بیشتر موارد پزشک شما فشار خون شما را بین ۳-۶ ماه مانیتور
 میکند و سپس تصمیم میگیرد درمان شما را با کدامیک از داروها شروع
 کند. در عین حال، شما خود میتوانید با یک بررسی اجمالی به سبک
 زندگی خودتان به سلامت خود کمک کنید. (قسمت بعدی را
 ملاحظه کنید).

بیاد قلب انگلستان

چکیم؟ به کنترل فشار خون خود نگاه کرده باشیم؟

شما باید به آن قسمت از سبک زندگی خودتان که موجب فشار خون برای شما می شود نظر افکنید. مثلاً:-

- فعالیت های بدنی

- اضافه وزن داشتن

- زیاده از حد نمک خوردن

- زیاده از حد نوشیدن الکل

همچنین باید به آن قسمت از سبک زندگی خودتان که سبب فشار خون میشود، از قبیل سیگار کشیدن، یارژیم غذایی که بیش از حد چرب است پایان بخشید.

فایده ورزشی بیشتر داشته باشد

نوع فعالیت های ورزشی که برای قلب پیشنهاد شده است باید آرام و باریتم باشد. پیاده روی تند و چابک، دوچرخه سواری و شنا مناسب است. پیاده روی و دوچرخه سواری هر دو مناسب اند و شما میتوانید آنها را در برنامه روزانه خود بگنجانید. کوشش داشته باشید که میزان این فعالیت ها را زیادتر کنید تا آنکه به ۳۰ دقیقه در روز برسد. این فعالیت ها به ثبوت رسیده است که فشارخون بالا را کاهش میدهد و از اینکه این فشار زیاد تر شود، یا اینکه بالا تر رود جلوگیری میکند.

چنانچه شما در یکی از رشته های ورزشی فعالیت دارید، یا اینکه باغبانی میکنید، دلیلی برای آنکه آنها را ترک کنید موجود نیست. این نکته را نباید فراموش کرد که فشارخون هنگامی که شما به ورزش های معروف به آیزومتریک که ماهیچه های بدن در برابر هدف ثابتی قرار می
نیاید بگنجان

=====

گیرند (مثل وزنه برداری)، یا بازی اسکواش بپردازید، فشارخون شما بالا نمی‌رود. بنابراین اگر شما فشارخون دارید از پرداختن به این قبیل ورزشها اجتناب کنید.

اگر فعالیت های تازه ئی را آغاز کرده اید، بسیار مهم است که آنرا آرام آرام شروع کنید و بدن خود را با آن تطبیق دهید و به عبارت دیگر آنرا بسازید. نموداری که در صفحه ۱۸ ترسیم شده است نشان می‌دهد که چگونه باید زمان پیاده روی خود را اضافه کنید.

پیاده روی - افزایش تدریجی آن

چنانچه شما با فعالیت های ورزشی زیاد آشنا نیستید از این جدول راهنما استفاده کنید و اگر خواستید، متدرجا بر مدت آن بیفزایید. چنانچه شما بیماری قلبی دارید قبلا با پزشک خود در این باره مشورت کنید. اگر درجه حرارت بدن شما بالا رفته است هوس پیاده روی به سرتان نزنند.

هفته اول و دوم بین ۱۰-۱۵ دقیقه با سرعت معمولی که داشتید پیاده روی را شروع کنید. ۲-۳ بار در هفته کوشش کنید که در وسط راه نایستید و دیدنی ها را تحسین نکنید.

هفته سوم و چهارم بطور معمولی قدم بزنید و برای رفتن خودده دقیقه در نظر بگیرید. ۲-۳ بار در هفته در بازگشت به خانه قدم هارا تند تر کنید و طوری برنامه ریزی کنید که زمان بازگشت کمتر از ده دقیقه شود.

هفته پنجم و ششم حرکت از منزل به بیرون ۱۲ دقیقه در نظر گرفته شده است. کوشش کنید بعضی از قدمهای خودتان را تند تر بردارید. ۲-۴ بار در هفته در بازگشت به خانه زمان را یادداشت کنید و کوشش کنید در دفعات دیگر با زمانی کمتر آنرا اصلاح کنید.

هفته هفتم و هشتم این بار زمان رفتن را ۱۵ دقیقه در نظر گرفته اید. زمان قدم زدن را ۵ بار در هفته را با بلند تر برداشتن گام، طولانی تر کنید. بعد هدف آن باشد که در بازگشت به خانه تمام گامها تند برداشته شود.

هفته نهم به بعد باید حالا قادر باشید ۳۰ دقیقه پشت سر هم تند قدم بردارید. اگر ۵ بار در هفته نمیتوانید ۳۰ دقیقه تند قدم بزنید بخاطر داشته باشید که دو تا ۱۵ دقیقه همان ۳۰ دقیقه می شود.

بیاد قلب انگلستان

آن سبکی وزن را از بین ببرد!

اگر شما اضافه وزن دارید کمی از گوشه آن زدن، کمک میکند که شما فشار خون خودتان را بتوانید کنترل کنید. برای بعضی از افراد، کم کردن وزن، تنها کاری است که به آن احتیاج دارند تا فشار خون خودشان را پائین آورند. خوردن غذاهای سالم نیز میتواند کمک کند تا شما سطح فشار خون خود را پائین آورید.

برای آنکه بدانید که آیا لازم است وزن کم کنید، جدول صفحه ۲۰ را ملاحظه کنید. اگر شما جزو دسته افرادی که وزن اضافی دارند قرار میگیرید، باید مقداری از آن را کم کنید.

اگر احتیاج به کم کردن وزن دارید

اگر در گروه اضافه وزن ها قرار می گیرید، یعنی چاق، یا زیاد چاق هستید، باید مقداری وزن کم کنید. زیاد هم علاقه نداشته باشید که آن اضافه وزن را بفوریت کم کنید. کم کردن وزن بطریق آرام و کم کم (مثلاً ۵۰۰ گرم در هر هفته)، با سلامت انسان سازگار تر است. و این احتمال وجود دارد که آنچه شما وزن کم میکنید، همیشگی باشد. اگر بسیار اضافه وزن دارید، از دست دادن حتی ۱۰٪ از وزن خودتان به سلامت شما کمک میکند. برای اطلاعات بیشتر در این باره به کتابچه منتشر شده از طرف بنیاد قلب انگلستان بنام «پس شما علاقه دارید وزن کم کنید- یا، یک راهنما برای کم کردن وزن برای مردان و زنان» مراجعه نمایید.

اگر فرد کاملاً فعال باشد، این فعال بودن وی نقش مؤثری در کم کردن وزن وی دارد. برای اطلاعات بیشتر در باره افزودن فعالیت های بدنی به کتابچه «فعالیت های بدنی و قلب شما» که از انتشارات بنیاد قلب انگلستان است مراجعه نمایید.

بنیاد قلب انگلستان

کردن وزن وی دارد. برای اطلاعات بیشتر درباره افزودن فعالیت های بدنی به کتابچه «فعالیت های بدنی و قلب شما» که از انتشارات بنیاد قلب انگلستان است مراجعه نمایید.

خط مستحیمی از بالا یا پائین، از ارتفاع بدن خود (بدون کفش)، در نظر بگیرید و خطی نیز از راست، یا چپ از وزن بدن نشان (بدون لباس)، در محلی که این دو خط، یکدیگر را قطع میکنند یک علامت بگذارید. به این طریق مشخص میشود که شما چقدر باید وزن کم کنید.

نمک خوردن را کم کنید

بین خوردن نمک و فشار خون، با آنکه هنوز مکانیزم آن نامطمئن است، رابطه‌ی مثبتی موجود است. این، سدیم موجود در نمک است که سهمی در بالا بردن فشار خون دارد. هریک از ما، تقریباً بدون آنکه بدانیم، دو برابر مقدار نمکی را که لازم داریم میخوریم.

برای آنکه نمک خوردن را کاهش دهید، اولین راه کنترل این است که در سر میز غذا از نمکدان استفاده نکنید. پس از آن، کوشش کنید غذاها را بدون آنکه نمک به آنها اضافه کنید بپزید. ممکن است علاقمند گردید که بسته بندی مواد غذایی را نیز باز دید کنید تا مطمئن گردید چه مقدار نمک در آنها بکار برده شده است.

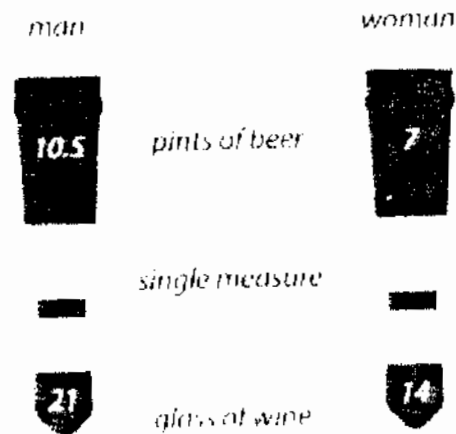
ظرف مدت یکماه، متوجه خواهید شد که مزه دهان شما با غذاها تطبیق میکند و دیگر چندان دنبال غذاهای پر نمک نیستید. ممکن است که شما تمام نمک مورد نیاز خود، و چه بسا زیاد تر از آن را، از «نمکهای مخفی شده» در غذاهای از پیش ساخته شده و نان بدست آورید.

اگر شروبی نوشید مثلاً بنوشید

نوشیدن معتدل - بین یک، تا دو واحد در روز - چه بسا اثری پشتیبانانه بر روی قلب مردان چهل ساله بیابا، و زنانی که در مرحله یائسگی یا مونوپوز خود هستند داشته باشد. یک واحد الکل برابر است با یک آبجوی معمولی و یا یک لیوان کوچک شراب.

مقدار الکل پیشنهاد شده برای مردان و زنان
(جمع واحدهای هفتگی)

*Alcohol intakes for men and women
(recommended weekly limits)*



در هر حال، اگر سهمیه از این بیشتر شود، منجر به اختلال در قلب شما می شود و بدنبال آن فشار خون شما را بالا می برد و چه بسا سگته مغزی نیز بدنبال داشته باشد. مردها نباید بیش از ۲۱ واحد الکل در هفته بنوشند. زنان نیز نباید بیشتر از ۱۴ واحد الکل در هفته مصرف نمایند.

بیا و قلب آستان

برای هر واحد زیاد تر از این مقدار که شما می نوشید، فشار سیستولیک خون شما به اندازه 1mmHg اضافه می شود.

اضطراب و دل‌نواپی و اشتغالات فکری می‌توانند فشارخون را بالا

برند. این عمل، جواب طبیعی و سالم عروق کورونراست که اگر سالم باشند با این اختلالات مقابله نمایند.

در هر حال، اگر قرار باشد عروق کورونر شما برای هر موضوع جزئی تحت فشار و منگنه قرار گیرند، این کار سبب می‌شود که جدار داخلی آنها ضخیم تر شود و به این ترتیب دیواره آنها، آن حالت انعطاف پذیری قلبی خود را از دست می‌دهند. همین عمل سبب می‌شود که جریان خون در رگ کند تر و محدود شود و فشارخون دائم را بیار آورد.

بنابراین، روشهای سست سازی بدن و استراحت، ممکن است سودمند باشد.

یکارگیدن

اگر شما معتاد به دخانیات هستید، ترک کردن آن، تغییر مهمی است که شما در سبک زندگی خود می‌دهید. این کار شما، فشارخون شما را پائین نمی‌آورد ولی ظرف دو سال پس از ترک سیگار، ریسک اینکه شما سگته قلبی داشته باشید ممکن است به نصف رسد.

بنیاد قلب انگلستان

قرص ثابتی که برای فشار خون تجویز شود

برای پائین آوردن فشارخون قرص های بسیاری وجود دارد. هدف آن است که با تجویز یکی از این قرص ها بتوان فشارخون را ظرف چند هفته، وچه بسا چند ماه، از بین برد.

بنابراین اگر پزشک شما قرصی که برای شما تجویز میکند چند بار آنرا عوض کند، نگرانی بخود راه ندهید. پزشکان ابتدا با قرصی از درجه تأثیر کمتر شروع میکنند و سپس آن را متدرجا قوی تر میکنند. اگر باز هم کافی نبود، نوع دیگری از قرص را در نظر میگیرند و به قرص قبلی اضافه مینمایند. بعضی اوقات دو داروی مختلف را با هم جمع میکنند و به بیمار میدهند تا به نتیجه نی که در انتظار آند دست یابند. اگر قرص هائی که به شما می دهد تأثیر جانبی داشته باشد چه بسا آن را تغییر دهد.

تأثیرات جانبی

اکثریت افرادی که از قرص های فشارخون استفاده می کنند حالشان خوب و راضی اند. تنها اشکال آنان این است که بعضی اوقات فراموش می کنند قرص خود را میل نمایند.

پس از شروع درمانی جدید این کاملاً طبیعی است که انسان فکر کند هر نوع عوارضی بوجود آید در اثر این درمان جدید است. اگر بنظر رسد که شما عوارض تازه نی یافته اید، آنرا با پزشک خودتان مطرح کنید. او تنها فردی است که میتواند قضاوت کند که این عوارض تازه شما در اثر خوردن آن قرص است یا در اثر چیز دیگر. هم چنین میتوانید به صفحه بعد که تأثیرات جانبی قرص ها در آن نوشته شده است نگاه کنید.

بیاتوب اطلستان

بعضی از تأثیرات جانبی که اطلاع داشتن از آنها مفید است

اگر پس از استفاده از دارو خارش شروع شود یا روی پوست بدن شما جوش یا دانه زد	موضوع را به پزشک خود گزارش کنید. امکان دارد شما نسبت به این قرص حساسیت داشته باشید.
اگر حالت گیجی پیدا کرده‌اید، سرتان گیج و متنگ است و اگر از حال می‌روید	اگر این تأثیرات شدید است، ممکن است قرصی که برای شما تجویز شده است فشار خون شما را بیش از حد لازم کاهش داده باشد. این موضوع را به پزشک خودتان اطلاع دهید. ممکن است یا واحد استفاده از دارو را کاهش دهد، یا اینکه داروی دیگری برای شما تجویز نماید.
این تأثیرات ممکن است زمانی که شما بدن خود را خم کرده و یا دراز کشیده‌اید و می‌خواهید دوباره راست بایستید، یا اینکه مسن هستید، قابل درک است.	

بیشتر قرص‌هایی که برای درمان فشارخون بکار برده میشوند ممکن است برای حالات دیگر قلبی نیز مورد استفاده قرار گیرد. بنابراین اگر شما مشاهده کردید که فرد دیگری با حالت مختلفی که با شما دارد از قرص شما استفاده میکند، چندان تعجب نکنید.

قرص‌های فشارخون ممکن است در برابر قرص‌های دیگر، مثلاً قرص‌هایی که بدون نسخه از داروخانه‌ها می‌توان گرفت واکنش نشان دهند. بنابراین قبل از آنکه آن دارو‌ها را مصرف کنید همواره این موضوع را با پزشک خودتان، یا داروخانه، مشورت کنید. هم چنین اگر شما از فرآورده‌های گیاهی مصرف می‌کنید آن را نیز به پزشک خود اطلاع دهید.

نیاز به آلمان

« قرص هائی که برای فشار خون تجویز می شوند»

نمونه داروهائی که برای درمان فشار بالای خون (پرفشاری) مورد استفاده قرار میگیرند.

نام دارو

انتولول	بتا بلاکرها
متیپرولول	صفحه ۲۸ را ملاحظه کنید
پوپراتونول	
تیازید:	داروهای مدر
پندروفلوآزید	صفحه ۲۹ را ملاحظه نمایید
هیدروکلروتایزید	
بومتانید	
فروسمید	
مدرها - با کمی پتاسیم	
آملورید	
کاپتوبریل	بازدارنده های ACE
اناراپریل	صفحه ۳۰ را ملاحظه نمایید
لی سی نوپریل	
پرین دوپریل	
کیناپریل	
دوکراسوسین	بازدارنده های آلفا
پرازوسین	صفحه ۳۲ را ملاحظه نمایید
ترازوسین	
آملودیپین	calcium channel blockers
دیلتازیم	(calcium antagonists)
نیفدیپین	صفحه ۳۲ را ملاحظه نمایید
وراپامیل	
کندسارتان	Angiotensin II antagonists
ایرسارتان	صفحه ۳۳ را ملاحظه کنید

بیمارستان

داروهائی که برای درمان فشارخون از آنها استفاده می شوند،

مشمول اند بر :

beta-blockers, diuretics, ACE-inhibitors, alpha-blockers, calcium channel blockers (calcium antagonists) and angiotensin II antagonists.

Beta-blockers

زمانی که درمان با دارو برای فشارخون نیاز افتد، بتا بلا کرها، اولین دسته دارویی خواهند بود که از آنها استفاده می شود. بلافاصله کار آدرنالین را متوقف میکنند. این کار، میزان تپیدن قلب را کاهش میدهد و چنانچه شما تصمیم به تمرین ورزشی گرفتید میزان تپش قلب شمارا محدود میکند. معمولا بتا بلا کرها را با داروهای دیگر مخلوط میکنند تا بیشتر فشارخون را پائین آورد.

بعضی اوقات این بتا بلا کرها خیلی خوب کار میکنند و میزان تپش قلب خیلی پائین می آید. بنا براین اگر شما بطور منظم ضربات قلب خودتان را کنترل، یا به اصطلاح «چک» کنید بد نیست. هدفتان آن باشد که ضربات بیش از ۴۵، در دقیقه باشد.

تأثیرات ناخواسته

اگر این بتا بلا کرها با احتیاط مصرف شوند، تأثیرات نامطلوب داشتن آنها بسیار نادر است. ولی تأثیرات نامطلوب کم، از قبیل خستگی، سیری و بیزاری، و سرد بودن دست و پا از تأثیرات جزئی این داروهاست. سایر تأثیرات بدی که اغلب مشاهده می شود عبارتند از: -حالت استفراغ، اسهال، خارش پوست، عنن، یا سایر اختلالات جنسی، کابوس و سوزن سوزنی شدن انگشتان.

بنیاد قلب المستان

خوردن این بتابلا کرها نباید بدون مشورت مقامات پزشکی بطور ناگهانی متوقف شود. اگر شما آنزیم صدری نیز دارید، و خوردن بتابلا کرها را متوقف کنید، بدتر می شود.

اگر شما دیابت دارید باید آگاه باشید که بتابلا کرها ممکن است نشانه های معمولی هشدار را که شما به علت پائین بودن قند خون خود دریافت میکردید - مانند تند تر زدن نبض، یار عشه - آنها را از بین ببرد و شما متوجه آن نشوید. به افرادی که بیماری آسم دارند معمولا از این بتابلا کرها امیدهند زیرا حالت تنگی نفس آنان را بدتر میکند.

اگر شما خوردن بتابلا کرها را متوقف کنید، ممکن است احساس کنید که قلب شما بطور غیر معمول تند تر میزند، یا اینکه ریتم آن سنگین تر شده است. اگر این حالت ادامه یافت با پزشک خود مشورت کنید.

مدرها

معمولا این قرص ها را بنام قرصهای آبکی مینامند. آنها بر روی کلیه ها تاثیر میگذارند، کمک میکنند تا نمک و آب بیشتری در ادرار شما وارد کنند. همین عمل بعنوان ماشه نی است که فشارخون شما را پائین می آورد.

وقتی که شما برای اولین بار این داروها را مصرف می کنید احتمالا متوجه می شوید که باید زیاد تر از حد معمول، به دستشویی روید. اگر این موضوع برای شما دردسرا ایجاد میکند، یا اینکه نمیتوانید خودتان را کنترل کنید، آنرا به پزشک خودتان اطلاع دهید.

بنیاد قلب انگلستان

سه نوع از این قرصها وجود دارد که عبارتند از:-

thiazide*

loop diuretics*

potassium- sparing diuretics*

اگر شما یک thiazide یا loop diuretics

میخورید، پزشک شما یکی دو هفته پس از شروع بخوردن قرصها ترتیب میدهد یک آزمایش خون از شما بعمل آید تا سطح پتاسیم خون شما را بداند. اگر پائین رفته است، برای شما از علی البدل های آن تجویز میکند، یا اینکه به داروی شما potassium-sparing diuretic را نیز اضافه خواهد کرد.

تأثیرات ناخواسته

داروهای مدر ممکن است زیاد تر از حد لازم فشارخون را پائین آورند و بعضی از آنها ممکن است سبب پائین رفتن سطوح پتاسیم گردند.

بنابراین چنانچه شما از این نوع قرص استفاده میکنید ممکن است به آن نیاز داشته باشید که هر از گاهی سطح مواد شیمیائی موجود در خون خود را اندازه گیری نمایید.

اگر شما دیابت دارید، ممکن است متوجه شوید که این داروهای مدر سطح قند خون شما را بالا میبرد.

اگر نقرس دارید، شاید متوجه شوید که این داروها وضع موجود بیماری نقرس شما را بدتر میکنند.

ACE Inhibitors

این نوع داروها مؤثر، و دیواره عروق کورونر شما را آرام، و گشاد میکند. برای درمان فشارخون بالا، این نوع قرص ها بسیار مؤثر است.

بیمه قلب آلمان

و میتوانند بعنوان علی البدل برای داروهائی از قبیل بتابلا کرها و داروهای مدّر، درآیند.

اولین واحدی از آنرا که مصرف می کنید سبب می شود که کاهش چشمگیری در فشارخون شما پیدا شود. با این ترتیب بهترین زمان برای استفاده از این قرص در اواخر شب است. این ACE inhibitor ممکن است بر روی کلیه های شما تأثیر گذارند. لذا شما به آن نیاز مندید که هر از گاهی این تأثیر را بررسی کنید. اگر باردار هستید نباید از این قرص ها استفاده کنید.

هر کدام از حروف کلمه ACE، را از اول سه کلمه دیگر برداشته اند تا یک معنای واحدی از آن ها بدست آید. معنای کلی مورد نظر ، angiotension converting enzyme است. بنابراین ACE inhibitor ها کاری که میکنند این است که مانع می شوند ماده غیر فعالی که در خون ما است و نام آن (1 angiotension) است به (2 angiotension) که بسیار قوی و نیرومند و کار آن، تولید اسپاسم (تنج موضعی) و انقباض سرخرگهاست مبدل شود. تأثیر های ناخواسته

معمولاً بیماران ACE inhibitors را بهتر از داروهای ممنوع آن میتوانند تحمل کنند. در هر حال، اینها نیز اُفت چشمگیری در فشارخون داشته است. به ویژه هنگامی که برای اولین بار به بیمارانی که داروهای مدّر، نیز مصرف میکنند داده شده باشد.

همچنین ممکن است بر روی کار کلیه ها اگر قبلاً غیر معمول بوده باشند، تأثیر گذارند. هنگامی که پزشک شما درمان را آغاز میکند در نظر دارد تا از کمترین واحد دارو استفاده کند و مرتباً فشارخون شما را زیر نظر داشته باشد.

نیاد قلب آستان

همراه با آزمایش خون، فعالیت کلیه شما نیز حد اقل برای یکبار
سنجیده و آزمایش می شود.

بعضی از ACE inhibitors ها ممکن است بر حس چشائی شما تاثیر
گذارد، سبب خارش پوست بدن شما گردد و بسیار به ندرت، ممکن
است به شما واکنش های آلرژیک دست دهد. بعضی دیگر از افراد
ممکن است سرفه های خشک، و خارش در گلو، داشته باشند. اگر
چنین چیزهایی اتفاق بیفتد پزشک خود را آگاه کنید.

Alpha - blockers

این ها نیز مانند بتا بلاکرها عمل میکنند. متنها، تاثیرات جانبی
آنها بیشتر است. برای افرادی که دیابت، یا اشکالات کلیوی دارند
خوب است. اولین واحد این داروها که مصرف شد بلافاصله فشار
خون پائین می افتد. بنابراین بهتر است که آنرا هنگام رفتن به
رختخواب در آخر شب خورد. سایر تاثیرات آن گیج گیجی رفتن است
بویژه هنگامی که سرپامی شوید، یا اینکه خسته اید.

Calcium channel blockers (calcium antagonists)

انواع مختلفی از این داروها وجود دارد. همه آنها سبب می شود که
عروق، آرام گردند. ولی بعضی از آنها سبب تند شدن، و بعضی دیگر،
سبب کند شدن تپش قلب میگرددند. معمولاً این نوع داروها را برای
بیمارانی تجویز می کنند که نمیتوانند از بتا بلاکرها استفاده نمایند.
بعضی اوقات نیز آنها را بر داروهای دیگر مزید میکنند. این داروها بویژه
بین مردم افریقا و افریقا/ کارائیب نامی آشنا، و برای کنترل فشار خون
آنان، بسیار مؤثر است.

بنا قلب انگلستان

تأثیرات ناخواسته

تأثیرات شدید وحاد برای آنها غیر معمول است. ولی ناچیز آن از قبیل گُر گرفتن یا قرمز شدن چهره، سردرد، گیج گیجی رفتن، ضعف، باد کردن قوزک پا، و بسیاری از بازتاب هائی که به آن gastro-intestinal disturbances و مربوط به معده و شکم است، زیاد بوده است.

Angiotensin II antagonists

این داروها، بعبارتی مخصوص، همان کارهائی را انجام میدهند که ACE inhibitors ها. (صفحه ۳۰). ولی سبب سرفه های خشک مداوم نخواهند شد. بنا بر این علی البدل مناسبی برای ACE inhibitors ها هستند.

اگر خوردن یک قرص را فراموش کرده اید

وقتی که انسان عوارضی ندارد و سالم است، مشکل است که خوردن دارو، یا قرص را بیاد آورد. خوشبختانه، فراموش کردن یک قرص، در فشارخون شمایی تأثیر است زیرا این کار، طی روزها یا حتی هفته ها میتواند آهسته و آرام فشار شما را در صورتی که خوردن قرص متوقف شود، بالا برد. بنا بر این اگر فراموش کردید قرص خود را بخورید، قرص اضافی دیگری بجای آن نخورید. به همان قرص بعدی و معمولی اکتفا کنید. خطری متوجه شما نخواهد بود.

آیا هنوز بتوانم رانندگی کنم؟

فشار خون بالا، یا پرفشاری خون، یکی دو نشانه یا علامت دارد که نباید در رانندگی شما مؤثر باشد. ولی اگر داروهائی را که مصرف میکنید بر روی رانندگی شما تأثیر میگذارد در آن صورت نباید رانندگی کند.

اگر شما تقاضای پروانه رانندگی یا تمدید آن را داشته باشید، و فشار خون شما کنترل نشده باشد، یا آنکه داروهائی را که مصرف می کنید عوارضی برای شما بیار آورد، چه بسا در خواست شما رد شود.

بیاوقب افغان

رضی و تطیبات چوی شود؟

همیشه بخاطر داشته باشید که به اندازه کافی، یعنی تا پایان مرخصی خود قرص، همراه خود داشته باشید. در یادداشتی جداگانه، نام آنها و میزان کار آئی آنها را یادداشت کنید تا اگر فی المثل چمدان شما مفقود شد بتوانید نمونه آنرا از داروخانه بخرید. باندازه کافی با خود قرص همراه داشته باشید و مقداری از آنها را نیز در کیف دستی خود بگذارید.

سفرهای هوایی بر روی فشار خون بی تاثیر است، ولی عجله و حمل بارهای سنگین از این طرف به آن طرف ممکن است فشار خون را بالا ببرد. بنا بر این به اندازه کافی وقت برای مسافرت خود کنار بگذارید، با دقت اسباب خود را بسته بندی نمایید و بعد طرحی تهیه نمایید که مجبور نباشید اثاثه خود را تا فاصله نی بعید با خود حمل نمایید.

بنیاد قلب آلمستان

خانم ایلی که فشار خون دارند

بارداری

در دوران بارداری لازم است مرتباً فشارخون خود را چک کنید. چه فشارخون داشته، و چه نداشته باشید. معمولاً در سه ماهه اول بارداری فشارخون، حتی در مورد زنانی که فشارخون آنان بالاست، پائین می‌افتد. دوباره ممکن است در ماه‌های آخر، این فشار بالا رود. ممکن است برای اولین بار در دوران بارداری، فشارخون، سروکله‌اش پیدا شود (pre-eclamptic toxemia)، و همین امر ممکن است نیاز به استراحت در رختخواب و مصرف دارو داشته باشد. معمولاً پس از بارداری، فشارخون بحال عادی باز میگردد و این مشکل ممکن است در بارداری‌های آینده وجود نداشته باشد.

حتی اگر شما قبلاً فشارخون داشته باشید، باید بتوانید بدون هیچگونه ریسک یا خطری، برای خود یا کودک‌تان خودتان خانواده تشکیل دهید. ولی برای اینکار، شما به مراقبت‌های بیشتری نیازمندید. بعضی از قرص‌هایی که برای درمان فشارخون از آنها استفاده می‌شود بی‌خطر شناخته شده‌اند ولی بقیه، ممکن است که برای زنان باردار مناسب نباشد.

HRT

HRT، که مخفف Hormon replacement therapy و به معنای «درمان جایگزین کردن هورمون» است، بنظر نمی‌رسد که فشارخون را بالا برد و زنانی که فشارخونشان بالاست اگر بخوبی کنترل شود میتوانند HRT داشته باشند. ریسک بیماری‌های قلبی زنان، پس
نیاز قلب آلمستان

از یائسگی است که به شدت بالای می رود و HRT، با دونیمه کردن این ریسک در ارتباط است. HRT، همچنین، انسان را در برابر بیماری نازک شدن استخوان های بدن، یا osteoporosis حمایت مینماید.

قرص های پیشگیری از بارداری

قرص پیشگیری (که از راه دهان مصرف می شود)، ممکن است سبب بالا رفتن فشار خون گردد. بنابراین اگر شما این قرص را مصرف میکنید بهتر است فشار خون خودتان را مرتباً هر شش ماه یکبار بگیرید. اگر فشار خون شما بالاست، بهتر است از نوع دیگر داروهای کنترل بارداری استفاده نمائید. میتوانید از پزشک خود در این باره کمک بگیرید.

کمتر افراد متوجه می‌شوند که فشار خون دارند. علت آن است که فشار خون در بدن، انسان را بیمار نشان نمیدهد. ولی اگر شما فشار خون داشته باشید، فاکتور ریسک سکته مغزی، یا سکته قلبی، در بدن شما، بالا تر از حد معمول خواهد بود. فعالیت های بدنی منظم، خوردن غذاهای مناسب (همراه با پائین آوردن میزان مصرف نمک طعام)، کنترل وزن، و نوشیدن الکل در حد متناسب، همه، میتوانند کمک نمایند تا شما فشار خون بالای بدن خود را کنترل نمایید. و حتماً بیاد داشته باشید که داروهای خود را بموقع میل نمایید!

بیا قلب آستان