

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

دیابت و فشار خون

www.ketab.ir

عنوان و پدیدآورنده: دیابت و فشارخون / تالیف: مرکز تحقیقات دیابت، پژوهشکده علوم و غدد متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران؛ ویراستار علمی و ادبی: ساسان شرقی.

مشخصات نشر: تهران: ویستا، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۱۲ ص: مصور (رنگی): ۱۹ × ۹/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۹۹۷-۶۸-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: فشار خون زیاد

موضوع: فشار خون زیاد — تشخیص

موضوع: فشار خون زیاد — درمان

موضوع: دیابت — عوارض و عواقب

شناسه افزوده: شرقی، ساسان، ۱۳۲۵ — ویراستار

شناسه افزوده: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران، مرکز تحقیقات دیابت

شناسه افزوده: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران، پژوهشکده علوم غدد و متابولیسم

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۰ ۹۵۵/۶۸۵ RC

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۱۳۲

شماره کتابشناسی ملی: ۲۵۳-۲۸۰

نام کتاب:	دیابت و فشار خون
تألیف:	مرکز تحقیقات دیابت / پژوهشکده علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران
ناشر:	ویستا
ویراستار علمی و ادبی:	ساسان شرقی
مدیر اجرایی:	ازاده هاشمی
لیتوگرافی، چاپ و صحافی:	سمید دانش
نوبت چاپ:	اول
سال انتشار:	۱۳۹۰
شمارگان:	۱۰۰۰ جلد
بهاء:	۵۰۰۰ ریال

پژوهشکده علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران:

تهران، خیابان کارگر شمالی، بیمارستان شریعتی، طبقه پنجم،

کدپستی: ۱۴۱۱۴۱۳۲۷، تلفن: ۸-۸۸۲۲۰۰۳۷، نامبر: ۸۸۲۲۰۰۵۲

پست الکترونیک: emrc@tums.ac.ir

شابک:

ISBN: 978-964-2997-68-8



حق چاپ محفوظ است

فهرست مطالب

۲	مقدمه
۳	فشار خون
۳	فشار خون بالا
۳	طبقه‌بندی محدوده‌های فشار خون
۴	فشار خون بالا و دیابت
۴	علل فشار خون بالا
۵	علائم فشار خون بالا
۵	تشخیص فشار خون بالا
۵	شش گام جهت تسهیل درمان فشار خون بالا
۷	درمان دارویی
۸	عوارض فشار خون بالا
۹	مهار فشار خون بالا
۹	قبل از اندازه‌گیری فشار خون نکات زیر را رعایت نمایید
۱۰	آیا می‌دانید که



مقدمه

در اثر عواملی همچون افزایش شیوع چاقی ناشی از شکل نادرست زندگی شهر نشینی و افزایش سن جوامع بشری، شیوع بیماری دیابت در جهان به سرعت رو به افزایش است و متأسفانه این افزایش در کشورهای در حال توسعه از جمله در کشور ما چشمگیرتر است، چنان که در حال حاضر حدود ۲۰۰ میلیون نفر در دنیا و بالغ بر ۳ میلیون نفر در ایران به این بیماری مبتلا هستند. مبتلایان به دیابت بیش از دیگران در معرض خطر بروز عوارضی مانند اختلالات بینایی، حملات قلبی-عروقی، قطع پا و یا نارسایی کلیوی قرار دارند. مطالعات اخیر نشان داده اند که با رعایت برنامه غذایی سالم (اعتدال در مصرف غذا) و داشتن فعالیت فیزیکی منظم، کنترل دقیق قند خون (با مصرف داروهای خوراکی و یا انسولین)، فشارخون و سطح چربی های خون، از بروز بسیاری از این عوارض جلوگیری می شود و بدین طریق بیماران دیابتی می توانند از یک زندگی سالم و طول عمر طبیعی بهره مند گردند. لذا در کشور ما همانند بسیاری از کشورهای دیگر برنامه های آموزشی مبسوطی برای ارتقاء سطح آگاهی افراد جامعه نسبت به جنبه های مختلف دیابت در حال اجرا هستند.

در این راستا، مرکز تحقیقات دیابت پژوهشکده علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران با همکاری بنیاد امور بیماری های خاص، اقدام به تهیه و تکثیر کتابچه های آموزشی بیماران دیابتی نموده است. هر ساله این کتابچه ها با استناد به تازه ترین یافته های علمی در زمینه دیابت و تحت نظر متخصصین غدد بازبینی می شوند. بدیهی است توصیه های مندرج در این کتابچه ها، به هیچ وجه جایگزین درمان پزشکی نمی باشند.

لازم به ذکر است که بیماران دیابتی جهت دریافت اطلاعات بیش تر در این زمینه می توانند به آدرس الکترونیکی <http://emri.tums.ac.ir> مراجعه نموده و یا از طریق تماس تلفنی با شماره ۰۹۶۸۸ (Hot line) جواب سوالات خود را در زمینه دیابت دریافت نمایند.

کتابچه حاضر با تلاش همکاران محترم:

آقایان دکتر محمد پژوهی، دکتر حمیدرضا آقایی میدی، دکتر محسن خوش نیت نیکو، دکتر ساسان شرقی، دکتر مهناز لنگرانی، دکتر محمد رضا مهاجری تهرانی، خانم مریم اعلاء و خانم مریم پیمانی تهیه و بازبینی شده است.

امید است که با یاری خداوند متعال، این اثر بتواند برای کنترل بهتر بیماری دیابت در بیماران مبتلا به این بیماری مفید باشد.

دکتر باقر لاریجانی

رئیس پژوهشکده علوم غدد و متابولیسم

تابستان ۱۳۹۰