

# تنظیم فشارخون

دکتر مسعود ریویز

ناشر: مولف

|                     |                                                                 |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | صیونت، منوچهر، ۱۳۱۶-                                            |
| عنوان و نام پدیدآور | تنظیم فشار خون/تالیف منوچهر صیونت : با همکاری مزده و پیام صیونت |
| مشخصات نشر          | تهران: منوچهر صیونت، ۱۳۹۲.                                      |
| مشخصات ظاهری        | ۱۹۲ ص: مصور.                                                    |
| شابک                | 978-964-04-9979-5:                                              |
| وضعیت فهرست نویسی   | فیا                                                             |
| موضوع               | فشار خون زیاد                                                   |
| شناسه افزوده        | صیونت، مزده، ۱۳۵۳-                                              |
| شناسه آژوده         | صیونت، پیام، ۱۳۵۶-                                              |
| رده ی کنگره         | ۱۳۹۲ ص ۹/ف/۶۸۵ RC                                               |
| رده ی دیویی         | ۶۱۶/۱۳۲:                                                        |
| نماره کتابشناسی ملی | ۳۲۶۵۳۱۵:                                                        |



**تنظیم فشار خون**  
**ناشر: مؤلف**

|                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| نوشته                 | دکتر منوچهر صیونت      |
| با همکاری             | مزده و دکتر پیام صیونت |
| چاپ اول               | ۱۳۹۳:                  |
| تیراژ                 | ۲۰۰۰ جلد               |
| شابک                  | ۹۷۸-۹۶۴-۰۴-۹۹۷۹-۵:     |
| حروفچینی و صفحه آرایی | قلم نگار معمری         |
| چاپ و صحافی           | عمرانی                 |
| ناشر                  | مؤلف                   |
| تلفن                  | ۸۸۰۰۷۱۱۲-۸۸۰۰۶۹۳۰:     |
| فاکس                  | ۸۸۰۰۵۲۰۳:              |

## بنام خدا

اگرچه «فشارخون بالا» به خودی خود یک بیماری محسوب  
نمیشود، ولی وجود یا حضور آن باعث افزایش خطر برای تولید تعدادی  
اختلال مخرب و خطرناک در بدن میگردد، که نمونه این نوع اختلالات،  
سکته مغزی و سکته قلبی هستند.

امروزه معلوم شده است که متأسفانه مردم جهان به نسبت خیلی  
زیاد «فشارخون بالا» مبتلا میشوند بطوریکه از بین هر ۱۰ نفر انسان  
بالغ، یک نفر دارای این آارضه و مشکلات مربوط به آن میگردد.

در هر سال، بیش از یک میلیون شک بهترین و ضروری ترین اطلاعات هر فرد  
میتواند در زمینه بهداشت و خطرات اجتماعی او باشد و به همین جهت در  
شرایط کنونی در اکثر نقاط جهان، انگیزه اطلاعات به وسیله رسانه های  
همگانی به خصوص به صورت کتاب برای استفاده عموم مردم به میزان  
خیلی زیاد چاپ و منتشر شده و مورد استقبال فراوان قرار میگیرد...  
تهیه کننده این کتاب نیز امیدوار است با اطلاعاتی که شما کسب میکنید،  
اگر احتمالاً گفته شود فشارخون بالا دارید، از شما بخواهند و تشویش که  
طبیعتاً در ابتدای تشخیص پدید می آید بکاهد...  
درمان های مؤثر برای مبارزه با این مشکل که باعث ناتوانی و اختلال  
تلفات زیادی میشوند در دسترس است. ضمناً، موضوع جایزه ایست  
خیلی زیاد اینکه تشخیص زود و به موقع، و داشتن آگاهی در باره مسائل  
و مشکلات، میتواند به رسیدن یک راه حل صحیح و به خدا قائل رسانیدن  
زیان به کیفیت زندگی کمک کند... در هر حال، امید است که شما بتوانید  
از این کتاب بهره کافی ببرید و اطلاعات روشن تری را کسب نمایید.

## فهرست مطالب

فصل اول: بالابودن فشارخون..... ۹

یک رسیدگی مهم برای سلامتی..... ۱۰

فواید رسیدگی و تشخیص زود و به موقع..... ۱۳

درمان‌ها، ساده و مؤثر می‌باشند..... ۱۳

فصل دوم: فشارخون و اندازه آن..... ۱۴

فشار، مرحله انقباض قلب، و فشار مرحله استراحت قلب..... ۱۷

بازرسی سیرات در فشارخون..... ۱۸

اندازه گیری فشارخون..... ۱۹

انواع فشارخون در نگاه که فشارخون را تعیین میکنند..... ۲۴

اندازه گیری فشارخون و وسیله خود بیمار..... ۲۵

آیا وجود دستگاه تعیین فشارخون در منزل لازم است؟..... ۲۷

فصل سوم: اثرات فشارخون بر بدن..... ۲۸

خطر پاره شدن رگهای مغز یا سایر اندامها..... ۳۰

تأثیر فشارخون بر قلب..... ۳۱

تأثیر فشارخون بر کلیه‌ها..... ۳۲

بیماری سرخرگها در اثر فشارخون..... ۳۳

دردهای سینه به علت تنگ شدن رگهای قلب..... ۳۴

سایر عواملی که باعث سکه قلبی میشوند..... ۳۵

آیا شما در معرض خطر هستید؟..... ۳۵

نشانه‌های بالابودن فشارخون..... ۳۹

افزایش فشارخون و پوش سفید..... ۳۹

پایین بودن فشارخون..... ۴۱

سر درد و فشارخون..... ۴۲

فصل چهارم: سن، جنس، وزن بدن، و وراثت..... ۴۵

وزن بدن و فشارخون..... ۴۶

|         |                                    |
|---------|------------------------------------|
| ۴۸..... | عوامل ارثی و بیماری فشارخون        |
| ۴۹..... | افزایش فشارخون بزرگتر، یا حداکثر   |
| ۵۰..... | تفاوت بین خانم‌ها و آقایان         |
| ۵۱..... | قرص‌های جلوگیری از آپستی و فشارخون |

## فصل پنجم: آیا علت بیماری فشارخون شناخته شده است؟..... ۵۵

|         |                                        |
|---------|----------------------------------------|
| ۵۷..... | تنگ شدن مجرای عبور خون در شریان کلیه   |
| ۵۷..... | ناتوانی یا نارسایی کلیه                |
| ۶۱..... | درمان، همیشه امکان پذیر نیست           |
| ۶۱..... | برای کلیه فشارخون                      |
| ۶۲..... | تاثیر «پرس» یا فشارهای عصبی بر فشارخون |
| ۶۳..... | چند بخشی و اثر بی‌تعدد اعصاب           |

## فصل ششم: آزمایشات و سیدگ‌های جسمی..... ۶۷

|         |                                       |
|---------|---------------------------------------|
| ۶۸..... | یک نگاه به چشم‌ها                     |
| ۷۰..... | آزمایش‌های ادرار و خون                |
| ۷۱..... | «تبت علایم مربوط به قلب» و «تبت عروق» |

## فصل هفتم: درمان فشارخون بالا..... ۷۳

|         |                                                              |
|---------|--------------------------------------------------------------|
| ۷۵..... | هدف‌های درمان فشارخون بالا                                   |
| ۷۵..... | درمان‌های دارویی بر علیه فشارخون بالا                        |
| ۷۶..... | داروهای «مُدر» یا «ادرار‌آور»                                |
| ۸۴..... | داروهای که اثر هورمونی آدرنالین را بر قلب و عروق مهار میکنند |
| ۸۷..... | داروهای مخالف کلسیم                                          |
| ۹۱..... | داروهای که مانع از آنزیم «تنگ‌کننده رگها» میشوند             |
| ۹۱..... | داروهای گشادکننده رگ‌ها                                      |
| ۹۲..... | داروهای که مانع از عمل اعصاب تنگ‌کننده رگها میشوند           |
| ۹۴..... | داروهای که در مرکز عصبی عمل میکنند                           |
| ۹۶..... | درمان با دارو مؤثر است                                       |
| ۹۷..... | درمان با دارو، در افراد خیلی مسن                             |

- ۹۸..... پیگیری‌ها و ادامه درمان.
- ۱۰۰..... آیا سایر داروها مداخله مینمایند؟
- ۱۰۲..... مراقبت و درمان را ادامه دهید.
- ۱۰۷..... رعایت نکات عمومی برای مصرف داروها.

#### صل هشتم: اقدامات غیر دارویی و امکان کمک به خود..... ۱۱۰

- ۱۱۲..... تأثیر کم کردن وزن بدن.
- ۱۱۳..... تأثیر نمک و سایر مواد معدنی.
- ۱۱۸..... تأثیر چای و قهوه.
- ۱۱۹..... شیر.
- ۱۲۰..... تأثیر ورزش.
- ۱۲۳..... میزان سلاخی، تشنگی جسمی شما چگونه است؟

#### صل نهم: بعضی از راه‌های زندگی..... ۱۲۷

- ۱۲۸..... فشارخون بالا و حاملگی.
- ۱۳۰..... فشارخون بالا و رانندگی.
- ۱۳۲..... فشارخون بالا و حق بیمه.
- ۱۳۳..... فشارخون بالا و رفتن به تعطیلات.
- ۱۳۶..... فشارخون بالا و انجام کار.
- ۱۳۷..... فشارخون بالا و موضوع جنسی یا زناشویی.
- ۱۳۸..... فشارخون بالا و موضوع عمل جراحی.

#### صل دهم: فشارخون بالا در بعضی افراد..... ۱۴۱

- ۱۴۲..... سکه مغزی در خانواده.
- ۱۴۳..... هیچ عیبی در سلامتی من وجود ندارد!
- ۱۴۷..... اما من معتاد به نوشیدن الکل نیستم!
- ۱۴۹..... بالا رفتن ناگهانی و شدید فشارخون.

#### صل یازدهم: فشارخون بالا خطرناک است..... ۱۵۲

- ۱۵۴..... سکه مغزی، یک خطر.

|          |                                                   |
|----------|---------------------------------------------------|
| ۱۵۶..... | نشانی‌های مبهم و نامشخص.....                      |
| ۱۵۷..... | فشارخون در لحظه انقباض و در لحظه استراحت قلب..... |
| ۱۵۸..... | فشارخون تغییر میکند.....                          |
| ۱۵۹..... | فشارخون هادی و طبیعی.....                         |
| ۱۶۰..... | فشارخون بالا و صدمه به قلب.....                   |
| ۱۶۲..... | فشارخون بالا و کاهش عمر.....                      |
| ۱۶۴..... | فشارخون بالا با علل قابل اصلاح.....               |
| ۱۶۶..... | انقباض یا فشردگی سرخرگهای کوچک بدن.....           |
| ۱۶۷..... | فشارخون بالا و هدف‌های یک پزشک.....               |
| ۱۶۹..... | فشارخون و خوردن نمک.....                          |
| ۱۷۰..... | فشارخون بالا و درمان با دارو.....                 |
| ۱۷۴..... | جلوگیری از عوارض فشارخون بالا.....                |

## فصل دوازدهم: باید بخوانید بسیار مهم!..... ۱۷۵

|          |                                             |
|----------|---------------------------------------------|
| ۱۷۵..... | عوارض ناشی از فشارخون بالا.....             |
| ۱۷۶..... | علائم فشارخون بالا به صورت کلی یا مرمی..... |
| ۱۷۷..... | علائم فشارخون بالا به طور خاص.....          |
| ۱۷۸..... | علت افزایش فشارخون.....                     |
| ۱۸۰..... | پیشگیری و مبارزه با فشارخون بالا.....       |

## عوامل خطرناک که باعث بیماری قلب میشوند..... ۱۸۱

|          |                                                  |
|----------|--------------------------------------------------|
| ۱۸۲..... | تنظیم چربی خون.....                              |
| ۱۸۸..... | کاهش چربی‌های خون به وسیله رژیم غذایی مناسب..... |

## مراجع..... ۱۹۲