

فشار خون بالا

به زبان آدمیزاد

اثر دکتر آلن روبین

ترجمه‌ی دکتر مانی لطیفی

www.ketab



هیرمند

سرشناسه	: روبین، آلن Rubin, Alan L.
عنوان و نام پدیدآور	: فشار خون بالا به زبان آدمیزاد/اثر آلن روبین؛ برگردان مانی لطیفی.
مشخصات نشر	: تهران: هیرمند، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری	: ۲۷۶ ص.
شابک	: 978-964-408-191-0
وضعیت فهرستنویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: High blood pressure for dummies, c2002.
یادداشت	: چاپ قبلی: کاروان، ۱۳۸۶.
موضوع	: فشار خون زیاد
شناسه افزوده	: لطیفی، مانی، مترجم
رده‌بندی کنگره	: ۹۱۳۸۹/ف۹۸۵/RC۶۸۵
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۶/۱۳۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۱۰۹۸۵۹



هیرمند

فشار خون بالا به زبان آدمیزاد
دکتر آلن روبین
(بهداشت و سلامت)

High Blood Pressure for Dummies
Alan L. Rubin, M.D.

مترجم: دکتر مانی لطیفی
چاپ دوم: ۱۳۹۰ (اول ناشر)
صفحه آرایشی: آتلیه‌ی کاروان
طرح جلد: کارگاه هیرمند
لیتوگرافی: کارا
چاپ و صحافی: سپیدار
تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه
۷۰۰۰ تومان

تمام حقوق برای ناشر محفوظ است. هیچ بخشی از این کتاب، بدون اجازه‌ی مکتوب ناشر، قابل تکثیر یا تولید مجدد به هیچ شکلی، از جمله چاپ، فتوکپی، انتشار الکترونیکی، فیلم و صدا نیست. این اثر تحت پوشش قانون حمایت از حقوق مؤلفان و مصنفان ایران قرار دارد.

ISBN: 978-964-408-191-0

مرکز بخش: هیرمند - ۶۶۹۵۳۰۷۶
تهران - صندوق پستی ۴۵۹-۱۳۱۴۵
www.hirmandpublication.com

درباره‌ی نویسنده

دکتر آین ال. روبین سی سال را به مطالعه و درمان فشار خون بالا گذرانده است. کتاب‌های قبلی‌اش — دیابت به زبان آدمیزاد، کتاب تغذیه در دیابت به زبان آدمیزاد و تیروئید به زبان آدمیزاد — از پرفروش‌ترین‌ها بوده و موفقیت زیادی کسب کرده‌اند. نامه‌های تشکر آمیز فراوان خوانندگان مؤید نقش مهم کتاب‌های او در زندگی آن‌ها است. این کتاب‌ها، در عین حال که حاوی تازه‌ترین اطلاعات در زمینه‌ی موضوع مورد نظرند، به زبانی ساده و قابل فهم و با چاشنی طنز نوشته شده است.

دکتر روبین از سال ۱۹۷۳ در سن فرانسیسکو به درمان بیماری‌های غدد درون‌ریز مشغول است و از طریق کلاس درس، سخنرانی و مقاله، به آموزش پزشکان، دانشجویان پزشکی و افراد غیر متخصص می‌پردازد. وی در برنامه‌های متعدد رادیویی و تلویزیونی شرکت داشته و در این برنامه‌ها به سؤالاتی درباره‌ی دیابت، بیماری‌های تیروئید و فشار خون بالا پاسخ داده است. او به‌عنوان مشاور بسیاری از شرکت‌های دارویی و شرکت‌های تولیدکننده‌ی محصولات پایین‌آورنده‌ی فشار خون فعالیت می‌کند.

تقدیرنامه

این کتاب را به مادرم ادیت تقدیم می‌کنم. گذشته از اینکه اگر او نبود من هم نبودم — گرچه پدرم جولوس هم در این میان نقش مختصری داشت — مادرم بود که به شیوه‌ای تردیدناپذیر به من آموخت، اگر مصمم باشم، از عهده‌ی هر کاری بر خواهم آمد. این چهارمین کتاب از سری کتاب‌های به زبان آدمیزاد است که می‌نویسم و این آموزه‌ی او در تک‌تک این کتاب‌ها به یاریم آمده است. او نه تنها در کلام تأیید می‌کرد، بلکه در دوره‌ی دانشجویی دانشگاه برن دایس و در دانشکده‌ی پزشکی دانشگاه نیویورک نیز همواره از پشتیبانی‌اش مطمئنم ساخت. ولی، از همه مهم‌تر، مطمئنم کرد که دوستم دارد.

فهرست کوتاه

۲۰	مقدمه
۲۷	بخش ۱: درک مفهوم فشار خون بالا
۳۹	آشنایی با فشار خون بالا
۳۷	تشخیص فشار خون بالا
۵۳	تعیین اینکه در معرض خطر هستید یا نه
۶۹	درک مفهوم فشار خون ثانویه
۹۳	بخش ۲: بررسی پیامدهای طبی
۹۵	تلمبه‌ی بدن: قلب
۱۱۷	حفاظت از کلیه‌ها
۱۳۵	محافظت از مغز در مقابل فشار خون بالا
۱۵۱	بخش ۳: درمان فشار خون بالا
۱۵۳	رنوس نقشه‌ی درمانی موفق
۱۶۵	غذا و فشار خون بالا
۱۸۱	نمک و فشار خون بالا
۱۹۱	پرهیز از سم: تنباکو، الکل و کافئین
۲۱۵	انجام ورزش برای پایین آوردن فشار خون
۲۳۳	وقتی تغییر شیوه‌ی زندگی، همه‌ی مشکل را حل نمی‌کند: دارودرمانی
۲۸۷	بخش ۴: بررسی جمعیت‌های خاص
۲۸۹	سالمندان
۳۰	فشار خون بالا در کودکان
۳۱۷	زنان و فشار خون بالا
۳۳۱	بخش ۵: بخش ده‌تایی‌ها
۳۴۳	ده راه آسان برای پایین آوردن فشار خون
۳۵۳	ده باور غلط درباره‌ی فشار خون بالا
۳۶۳	ده یافته‌ی جدید در مورد فشار خون بالا

فهرست تفصیلی

.....

۲۰..... مقررمه

۲۲..... درباره‌ی این کتاب

۲۲..... قواعد به کار رفته در این کتاب

۲۲..... مطالبی که مجبور نیستید بخوانید

۲۲..... فرضیات

۲۳..... ساختار این کتاب

۲۳..... بخش ۱: درک مفهوم فشار خون بالا

۲۳..... بخش ۲: بررسی پیامدهای طبی

۲۳..... بخش ۳: درمان فشار خون بالا

۲۴..... بخش ۴: بررسی جمعیت‌های خاص

۲۴..... بخش ۵: درمان

۲۴..... تصاویر به کار رفته در این کتاب

۲۵..... از اینجا به کجا بروید

۲۷..... بخش ۱: درک مفهوم فشار خون بالا

۲۹..... فصل ۱: آشنایی با فشار خون بالا

۳۰..... شناخت دستگاه قلبی - عروقی

۳۱..... اندازه‌گیری فشار خون و درک مفهوم آن

۳۱..... بررسی عوامل خطر برای فشار خون بالا

۳۲..... مروری بر پیامدهای فشار خون بالا

۳۳..... درمان فشار خون بالا

۳۴..... تمرکز بر کودکان، خانم‌های باردار و سالمندان

۳۵..... مطلع ماندن

۳۷..... فصل ۲: تشخیص فشار خون بالا

۳۷..... تمرکز بر روی اصول مقدماتی

۳۹..... اندازه‌گیری صحیح فشار خون

۴۱..... اجتناب از غلط خواندن

۴۲..... رفع اشکال دستگاه

۴۳..... اجتناب از مشاهده‌ی نادرست و مشکلات بیمار

۴۴..... درک مفهوم اعداد

۴۶..... آیا فشار خون می‌تواند زیادی پایین باشد؟

۴۶..... شناخت علت نوسان فشار خون

۴۷..... گرفتن فشار خون در خانه

۴۸..... اندازه‌گیری فشار خون به صورت سیار

۴۹..... اقدام صحیح پس از تشخیص

۴۹	بررسی تاریخیچه‌ی شما
۵۰	ارزیابی معاینات بالینی شما
۵۰	فرستادن نمونه به آزمایشگاه

۵۳	فصل ۳: تعیین اینکه در معرض خطر هستید یا نه
۵۴	فهرست‌بندی عواملی که تحت کنترل شما نیستند
۵۴	نگاهی به وضعیت جهانی
۵۶	محاسبه‌ی میزان تأثیر ژن‌های شما
۵۷	تخمین میزان تأثیرات نژادی
۵۹	تمرکز بر جنسیت
۶۱	صعود به درجات بالاتر با افزایش سن
۶۲	کار با عواملی که در کنترل شما هستند
۶۲	مصرف غذای کم‌نمک
۶۴	آرام گرفتن
۶۵	ورزش و کنترل وزن
۶۷	سیگار و الکل

۶۹	فصل ۴: درک مفهوم فشار خون ثانویه
۷۰	در نطفه خفه کردن فشار خون بالای ثانویه
۷۱	فشار خون بالای ثانویه و کلیه‌های شما
۷۱	تشخیص بافت کلیوی آسیب‌دیده
۷۴	مواجهه با شریان‌های کلیوی مسدود
۷۶	تومورهای ترشح‌کننده‌ی هورمون که فشار خون را بالا می‌برند
۷۷	تشخیص توموری که ایمن‌ترین ترشح می‌کند
۸۰	شناسایی توموری که آلدوسترون ترشح می‌کند
۸۳	کنترل نشانگان کوشینگ
۸۴	تشخیص وجود نشانگان کوشینگ
۸۶	درمان نشانگان کوشینگ
۸۷	پی بردن به اینکه یک بیماری ژنتیکی عامل فشار خون بالاست
۸۸	علل دیگر بروز فشار خون بالای ثانویه
۸۸	کوآرکتاسیون آئورت
۸۹	زیادی یا کمی هورمون تیروئید
۹۰	آکرومگالی
۹۱	وقفه‌ی تنفسی در حین خواب
۹۲	تومور مغزی
۹۲	سوختگی‌ها

۹۳	بخش ۲: بررسی پیامدهای طبی
----	---------------------------

۹۵	فصل ۵: تلمبه‌ی بدن: قلب
۹۶	معرفی تلمبه‌ی پرتوان بدن
۹۷	انسداد جریان خون عضله‌ی قلب
۹۷	بررسی تصلب شرایین

۱۰۰	درمان درد پایدار قلبی
۱۰۶	درمان حمله‌ی حاد قلبی
۱۰۸	بروز نارسایی قلبی
۱۰۸	توجه به علایم آشکار ساز
۱۱۰	چیزی که پزشک بعدنبال آن است
۱۱۱	درمان نارسایی قلبی
۱۱۲	اجتناب از عوامل خطر ساز
۱۱۳	کلسترول بالا
۱۱۳	استعمال دخانیات
۱۱۴	کنترل دیابت
۱۱۵	فقدان فعالیت بدنی

فصل ۶: محافظت از کلیه‌ها ۱۱۷

۱۱۸	نگاهی به کلیه‌ها
۱۱۸	تمرکز بر کارکرد تصفیه‌ای
۱۲۱	درک سایر عملکردهای کلیه
۱۲۲	تخریب کلیه‌ها
۱۲۴	درمان فشار خون بالای بدخیم
۱۲۶	کنار آمدن با مرحله‌ی نهایی نارسایی کلیه
۱۲۸	دیالیز نجات بخش
۱۳۲	پیوند کلیه

فصل ۷: محافظت از مغز در مقابل فشار خون بالا ۱۳۵

۱۳۶	درک علل سکته‌های مغزی
۱۳۷	آترواسکلروز
۱۳۸	آمبولی مغزی
۱۳۹	خونریزی مغزی
۱۳۹	ارزیابی نقش فشار خون بالا
۱۴۰	شرایط زمینه ساز
۱۴۰	عوامل خطری که نمی‌توان تغییرشان داد
۱۴۰	عوامل خطری که می‌توان تغییرشان داد
۱۴۲	شناسایی علایم سکته‌ی مغزی قریبالوقوع
۱۴۳	تعیین محلی از مغز که کارکردش را از دست می‌دهد
۱۴۵	آزمایش‌های لازم برای تعیین محل آسیب
۱۴۶	درمان سکته‌ی مغزی
۱۴۷	توان بخشی قربانی سکته‌ی مغزی
۱۴۷	متعاقب سکته‌ی مغزی
۱۴۸	جایی که توان بخشی انجام می‌شود
۱۴۹	چه کسی توان بخشی را انجام می‌دهد؟

بخش ۳: درمان فشار خون بالا ۱۵۱

فصل ۸: رئوس نقشه‌ی درمانی موفق ۱۵۳

۱۵۴	رتبه‌بندی: هدف درمانی شما
۱۵۸	برگزیدن اصلاحات در شیوه‌ی زندگی
۱۵۹	تغییر شیوه‌ی زندگی در جهت مثبت
۱۶۱	روی دنده‌ی شوخ‌طبعی افتادن
۱۶۵	فصل ۹: غذا و فشار خون بالا
۱۶۵	کنترل فشار خونتان با DASH
۱۶۶	پیش به سوی DASH
۱۶۷	اثبات ارزش رژیم DASH
۱۶۸	آغاز برنامه
۱۷۲	کاهش مصرف نمک در حین به‌کارگیری DASH
۱۷۳	کاهش وزن می‌تواند فشار خون را پایین بیاورد
۱۷۳	روش محاسبه
۱۷۶	تعیین مقدار کالری مورد نیاز روزانه
۱۷۷	آزمایش رژیم‌های غذایی دیگر
۱۷۹	استفاده از کمک خارجی
۱۸۱	فصل ۱۰: نمک و فشار خون بالا
۱۸۲	برقرار کردن ارتباط بین نمک و فشار خون بالا
۱۸۲	تعیین اینکه به نمک حساس هستید یا خیر
۱۸۴	اثبات ارتباط نمک و فشار خون
۱۸۶	کم کردن مصرف نمک
۱۸۶	خرید غذاهای کم‌نمک
۱۸۸	پرهیز از غذاهای پر نمک
۱۸۸	ادامه‌ی رژیم کم‌نمک
۱۹۱	فصل ۱۱: پرهیز از سم: تنباکو، الکل و کافئین
۱۹۲	بازی با آتش
۱۹۳	بررسی وسعت مسئله
۱۹۴	پا را بر لب گور گذاشتن
۱۹۵	برخورد با مسئله‌ی مصرف غیرمستقیم دخانیات
۱۹۵	توجه به تنباکوی بدون دود
۱۹۶	به‌دست آوردن همه چیز و از دست دادن هیچ چیز
۱۹۸	ترک عادت
۲۰۱	ارتباط الکل با فشار خون بالا
۲۰۲	بررسی اثرات الکلیسم
۲۰۳	چه کسی مشروب می‌نوشد و به چه مقدار؟
۲۰۴	پیامدهای دیگر الکل
۲۰۵	حصول نتیجه از طریق خودداری
۲۱۰	حضور در جلسات الکلی‌های بی‌نام
۲۱۰	سرحال آمدن با کافئین
۲۱۱	چقدر کافئین، زیادی محبوب می‌شود؟
۲۱۱	کافئین و سایر پیامدهای آن بر سلامتی

- ۲۱۲..... در قبال ترک کافئین، چه عایدتان می‌شود.
- ۲۱۳..... پرهیز از قهوه، شکلات و نوشابه‌های گازدار.

فصل ۱۲: انجام ورزش برای پایین آوردن فشار خون..... ۲۱۵

- ۲۱۶..... درک اینکه فعالیت جسمانی چطور برای قلب و بدن مفید است.
- ۲۱۷..... آمادگی برای ورزش.
- ۲۱۷..... بررسی وضعیت بدنی.
- ۲۱۸..... انتخاب نوع ورزش.
- ۲۲۱..... تهیه‌ی وسیله‌ی مناسب.
- ۲۲۲..... بدانید چقدر باید ورزش کرد.
- ۲۲۳..... ورزش برای کاهش وزن.
- ۲۲۴..... ورزش برای قوی شدن.
- ۲۲۷..... استفاده از سایر حرکات بدنی برای پایین آوردن فشار خون.
- ۲۲۸..... یوگا.
- ۲۲۸..... مراقبه.
- ۲۲۹..... خواب‌واره.
- ۲۳۰..... بیوفیدبک.

فصل ۱۳: وقتی تغییر شیوه‌ی زندگی، همه‌ی مشکل را حل نمی‌کند: دارودرمانی..... ۲۳۳

- ۲۳۴..... تعیین مشخصات دارویی.
- ۲۳۵..... چقدر مؤثر است؟
- ۲۳۵..... داروی جدید، در مقایسه با داروی دیگر، چقدر فشار خون را پایین می‌آورد؟
- آیا دو دارو، که فشار خون را به یک میزان کاهش می‌دهند، اثرشان بر بیماری و مرگ‌ومیر ناشی از فشار خون بالا هم یکسان است؟
- ۲۳۵.....
- ۲۳۶..... معرفی رده‌های دارویی.
- ۲۳۷..... داروهای مُدر.
- داروهای مُدر تیازیدی و غیرتیازیدی.
- ۲۳۸.....
- ۲۴۲..... لوپ دیورتیک‌ها (مُدرهای قوسی).
- ۲۴۶..... داروهای مُدر حفظ‌کننده‌ی پتاسیم.
- ۲۴۸..... ترکیب داروهای مُدر.
- ۲۴۹..... داروهای مؤثر بر دستگاه عصبی.
- ۲۵۰..... متیل دوبا.
- ۲۵۲..... کلونیدین، گوانابنز و گوانفاسین.
- ۲۵۳..... مسددهای گیرنده‌ی بتا آدرنرژیک (بتابلوکرها).
- ۲۵۸..... آنتاگونیست‌های گیرنده‌ی آلفا-۱ آدرنرژیک.
- ۲۶۰..... متسع‌کننده‌های عروقی (وازودیلاتورها).
- ۲۶۰..... هیدرالازین.
- ۲۶۲..... ماینوکسیدیل.
- ۲۶۳..... داروهای مسدودکننده کانال کلسیمی.
- ۲۶۷..... مهارکننده‌های آنزیم مبدل آنژیوتانسین.
- ۲۷۲..... مسددهای گیرنده‌ی آنژیوتانسین II.
- ۲۷۵..... انتخاب دارو.....

۲۷۵	درمان فشار خون بالای بدون عارضه
۲۷۶	درمان فشار خون بالای عارضه‌دار
۲۷۷	وقتی اولین انتخاب کافی نیست
۲۷۸	شناخت عوارض جانبی دارو
۲۸۰	شناخت اسامی تجاری

بخش ۳: بررسی جمعیت‌های خاص ۲۸۷

۲۸۹	فصل ۱۴: سالمندان
۲۹۰	ارزیابی ناتوانی ذهنی
۲۹۱	ارزیابی فشار خون
۲۹۱	برخورد با فشار خون بالای اساسی
۲۹۲	توجه به موضوع فشار خون بالای ثانویه
۲۹۴	توجه به عوامل دیگری که فشار خون سالمندان را بالا می‌برد
۲۹۵	بهیپو وضع تنذیه برای کاهش فشار خون
۲۹۵	ارزیابی رژیم غذایی
۲۹۶	پیروی از رژیم غذایی DASH
۲۹۶	کاهش دریافت نمک
۲۹۷	تمرکز بر روی تغییر شیوهی زندگی برای کاهش فشار خون
۲۹۹	مصرف دارو برای پایین آوردن فشار خون
۲۹۹	درمان دارویی اولیه: داروهای ضد نیازیدی
۳۰۰	انتخاب دوم: مسدود کننده بتا
۳۰۰	انتخاب سوم
۳۰۱	وضعیت‌های خاص
۳۰۱	جلوگیری از افت خطرناک فشار خون

۳۰۳	فصل ۱۵: فشار خون بالا در کودکان
۳۰۴	اندازه‌گیری صحیح فشار خون
۳۰۴	استفاده از اولتراسوند داپلر برای بازوهای ریزه میزه
۳۰۵	انتخاب بازبندی با اندازه‌ی مناسب
۳۰۵	استفاده از روش مناسب
۳۰۶	تفسیر نتایج حاصل از اندازه‌گیری
۳۰۶	سیر صعودی طبیعی فشار خون در کودکان
۳۰۷	تشخیص فشار خون بالای غیرطبیعی
۳۰۷	توجه به علت فشار خون بالا
۳۰۸	تأثیرات وراثتی
۳۰۹	همکاری وزن با فشار خون
۳۰۹	ناشی از بیماری
۳۱۰	بررسی دقیق علت فشار خون بالا
۳۱۰	نکات کلیدی در تاریخچه
۳۱۰	نشانه‌هایی که در حین معاینه‌ی بالینی کشف می‌شود
۳۱۱	کمک گرفتن از آزمایشگاه
۳۱۲	شروع درمان با تغییر شیوهی زندگی

۳۱۴ آگاهی دادن به کودکان در مورد ورزش های سنگین
۳۱۵ استفاده از داروها

فصل ۱۶ : زنان و فشار خون بالا ۳۱۷

۳۱۸ درک نحوه ی پاسخ دهی فشار خون یک زن به حاملگی
۳۱۹ شناخت علل فشار خون بالا در طول حاملگی
۳۱۹ فشار خون بالای مزمن
۳۲۰ پره کلومیسی
۳۲۶ پره کلومیسی در زمینه ی فشار خون بالای مزمن
۳۲۷ فشار خون بالای حاملگی
۳۲۷ مواجهه با فشار خون بالا بعد از زایمان
۳۲۸ استفاده از هورمون زنانه در حضور فشار خون بالا
۳۲۸ هورمون های ضد بارداری خوراکی
۳۲۹ تجویز هورمون برای جانشینی استروژن

بخش ۵ : بخش ده تایی ها ۳۳۱

فصل ۱۷ : ده راه آسان برای پایین آوردن فشار خون ۳۳۳

۳۳۴ از بالا بودن فشار خونتان مطمئن شوید
۳۳۵ تعیین اینکه به فشار خون بالای ثانویه مبتلا هستید یا نه
۳۳۶ ترک دخانیات و الکل
۳۳۶ پایان دادن به مصرف دخانیات
۳۳۷ کاستن از کوکتل ها
۳۳۸ کاهش مقدار نمک در رژیم غذایی
۳۳۹ انتخاب رژیم غذایی DASH
۳۴۱ کاهش وزن به وسیله ی کاهش مقدار انرژی دریافتی
۳۴۳ شروع یک برنامه ی ورزشی
۳۴۵ افزایش کارایی درمان با روش های ذهنی - بدنی
۳۴۵ یوگا
۳۴۶ مراقبه
۳۴۶ خواب واره
۳۴۶ پیوفیدیک
۳۴۷ استفاده از داروها برای پایین آوردن فشار خون
۳۴۹ اجتناب از مصرف داروهایی که فشار خون را بالا می برند

فصل ۱۸ : ده باور غلط درباره ی فشار خون بالا ۳۵۳

۳۵۳ احساس سلامتی و فرار از مصرف داروهای فشار خون
۳۵۴ درمان فقط در صورت بالا بودن فشار خون دیاستولیک
۳۵۵ این تصور که فشار خون بالا قابل کنترل نیست
۳۵۶ این باور که درمان از خود بیماری سخت تر است
۳۵۷ درمان فقط به افراد مضطرب و عصبانی محدود می شود
۳۵۸ اجتناب از ورزش بعد از فشار خون بالا

- درمان نکردن سالمندان ۳۵۹
- زندگی‌تان را محدود کنید، چون فشار خونتان بالاست ۳۶۰
- کنار گذاشتن درمان بعد از سکتی مغزی یا قلبی ۳۶۱
- فرض اینکه فشار خون بالا در زنان خطر کمتری دارد ۳۶۱
- فصل ۱۹: ده یافته‌ی جدید در مورد فشار خون بالا** ۳۶۳
- مصرف دارو ۳۶۴
- تشخیص پدیده‌ی روپوش سفید ۳۶۴
- استفاده از دوز ثابت ترکیبات دارویی ۳۶۶
- درمان فشار خون بالا در افراد دیابتی ۳۶۷
- خطر فشار خون بالا در صورت کشیدن سیگار ۳۶۷
- روشن ساختن نقش نمک ۳۶۸
- بررسی تأثیر پره‌اکلامیسی ۳۶۹
- درمان وقفه‌ی تنگی در حین خواب ۳۷۰
- توجه به نقش باورهای قومی و نژادی ۳۷۱
- انجام عمل جراحی ۳۷۲