

پرفشاری خون، فشار خون بالا

تالیف

عفت مظاهری

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل

دکتر حسین دوستکامی

استادیار دانشگاه علوم پزشکی اردبیل

زینب آهنگران

مظاہری ، عفت ، -
 پرفشاری خون ، فشار خون بالا / تالیف عفت مظاہری ، حسین دوستکامی ، زینب آہنگران۔
 قم : یاوریان ، ۱۳۸۵
 ۱۳۵ ص. : مصور ، جدول .
 ISBN: 964 - 6563 - 07 - 4
 ۱۵۰۰۰ ریال :
 فہرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.
 کتابنامہ : ص. ۱۳۴ - ۱۳۵ .
 واژہ نامہ .
 ۱. فشار خون زیاد . ۲. فشار خون زیاد - درمان . الف . دوستکامی ، حسین ، ۱۳۴۱- نویسنده
 همکار . ب . آہنگران ، زینب ، نویسنده همکار . ج . عنوان
 ۶۸۵ / ۵۲۶
 ۱۳۸۵
 ۶۱۶ / ۱۳۲

نام کتاب	پرفشاری خون / فشارخون بالا
تالیف	عفت مظاہری، دکتر حسین دوستکامی، زینب آہنگران
ناشر	مؤسسہ فرهنگی انتشاراتی یاوریان
ناظر چاپ	بتول عبداللہی
طراح جلد	شاہرخ رزاقی
صفحہ آرایہ	رضا صفری
چاپ و صحافی	نوید اسلام
نوبت چاپ	اول ۸۵
تیراژ	۱۱۰۰
شابک	964-6563-07-4
بہا	۱۵۰۰۰ ریال

تلفن مرکز پخش ۲۲۵۱۴۲۴ - ۲۲۳۹۳۱۹ (۰۴۵۱)

فهرست مطالب

- ۱۱ _____ خاطره‌ای از بیمار مبتلا به پرفشاری خون (فشار خون بالا)
- ۱۴ _____ مقدمه‌ای بر بیماری پرفشاری خون و شیوع آن
- ۱۹ _____ فشار سیستولیک
- ۲۲ _____ فشار دیاستولیک
- ۲۲ _____ فشار افتراقی
- ۲۴ _____ پرفشاری خون اولیه
- ۲۴ _____ ماهیت پرفشاری خون اولیه چگونه است؟
- ۲۵ _____ فشار خون ثانویه چگونه ایجاد می‌شود؟
- ۲۶ _____ ماهیت پرفشاری خون ثانویه چیست؟
- ۲۷ _____ اهمیت پیش‌گیری
- ۲۸ _____ نیاز به پیشگیری
- ۳۰ _____ پیش‌گیری از جاقی
- ۳۱ _____ تعدیل در مصرف نمک
- ۳۲ _____ افزایش فعالیت بدنی
- ۳۳ _____ تعدیل در مصرف الکل
- ۳۴ _____ پیش‌گیری از تأخیر رشد داخل رحمی
- ۳۵ _____ از مصرف دخانیات خودداری کنید
- ۳۶ _____ ورزش کنید
- ۳۹ _____ پر خوری نکنید
- ۴۰ _____ مراقب اضافه وزن خود باشید
- ۴۴ _____ وزن ایده‌آل بر حسب قد
- ۴۵ _____ از مراقبت‌های پزشکی غافل نشوید

۴۵	در خوردن قند و شکر زیاده‌روی نکنید
۴۶	ناراحتی و فشارهای روحی و عصبی را از خود دور کنید
۴۸	بیماری قند خود را کنترل کنید
۴۸	به خواب و استراحت خود اهمیت دهید
۴۹	از مصر خودسرانه دارو، خوداری کنید
۴۹	نمک کمتر، موز بیشتر بخورید
۵۰	بطور مرتب فشارخون خود را کنترل کنید
۵۵	چگونه فشار خون را اندازه‌گیری کنیم؟
۵۶	دستگاه اندازه‌گیری فشار خون
۶۱	گوشی
۶۳	نکات مهم در اندازه‌گیری فشار خون
۶۶	روش اندازه‌گیری فشارخون
۷۱	گوش دادن به صدای قلب
۷۲	عوامل افزایش دهنده فشارخون
۷۳	عوامل کاهش دهنده فشار خون
۷۳	روش شمارش نبض
۷۵	آموزش گرفتن نبض
۷۸	علائم بالینی پرفشاری خون
۸۱	تشخیص و آزمایشات و تست‌های مربوط به پرفشاری خون
۸۳	نوار قلب
۸۳	درمان غیردارویی
۸۵	محدودیت در مصرف الکل
۸۶	افزایش میزان پتاسیم
۸۶	مصرف مقادیر کافی کلسیم و منیزم

۸۶	قطع استعمال دخانیات
۸۷	تغییرات در رژیم غذایی
۸۸	فعالیت‌های فیزیکی هوازی (ورزش)
۸۹	تعدیل در مصرف سدیم
۸۹	قطع یا کاهش مصرف کافئین
۸۹	روش‌های آرام‌سازی
۹۰	گام‌هایی جهت درمان پرفشاری خون
۹۲	پیشنهاداتی برای پیگیری براساس مقادیر اولیه فشار خون در بالغین
۹۳	درمان دارویی بیماران مبتلا به پرفشاری خون
۹۴	پرفشاری خون درجه ۱ و ۲
۹۷	عوارض جانبی شایع داروهای ضد فشارخون
۹۸	موارد منع مصرف داروهای ضد فشارخون
۹۹	داروهای مورد استفاده در پرفشاری خون
۱۱۶	خلاصه‌ای از اثرات پرفشاری خون روی ارگان‌های دیگر بدن
۱۱۷	مشکلات جانبی / عوارض احتمالی ناشی از پرفشاری خون
۱۲۰	مصاحبه با پزشک
۱۳۱	اصطلاحات
۱۳۴	منابع

به نام او که هستی بخش و شفابخش دردها است

مقدمه مؤلفین

بررسی تاریخی آموزش به بیمار نشان می‌دهد که از زمان اولین درمان‌کننده‌ها تاکنون آموزش به بیمار از جمله وظایف متخصصین مراقبت بهداشتی بوده است، جهت پاسخگویی به این پرسش که چرا باید به بیمار آموزش دهیم، بهتر است اهداف اصلی آموزش به بیمار را بر اساس این دو دیدگاه به زبان ساده بیان کنیم. کسب اطلاعات دقیق در مورد وضعیت سلامت، افزایش توانایی جهت تصمیم‌گیری مناسب بهداشتی، یادگیری مهارت‌ها و نگرش‌ها جهت پیشبرد مراقبت از خود و استفاده بهینه از خدمات بهداشتی، توانمند ساختن بیمار برای پیروی از درمان‌ها یا رفتارهای بهداشتی، کاهش اضطراب و افزایش رضایت از اهداف مربوطه به بیمار می‌باشند. از طرف دیگر افزایش اثربخشی و کارایی مراقبت بهداشتی ارایه شده، افزایش پذیرش رفتار از سوی بیمار، فعال نمودن روحیه مسئولیت‌پذیری بیمار برای حفظ سلامتی خودش، افزایش رضایت بیمار، ارایه آموزش به بیمار برای ارضای نیازمندیهای حرفه‌ای از اهداف متخصصین در زمینه آموزش به بیمار می‌باشد.

اگرچه در سال‌های اخیر در مورد آموزش به بیمار تأکید فراوانی شده است اما میزان ارایه آموزش و سیستم‌های اجرایی آن تغییر گسترده‌ای یافته‌اند، در مراکز ارایه مراقبت‌های ویژه و سرپایی تفاوت‌های زیادی در مورد تعریف آموزش به بیمار، چگونگی اجرای آن و افرادی که باید آن را ارایه دهند، وجود دارد. همچنین میزان حمایت‌هایی که متخصصین بهداشتی و سیستم‌های مدیریتی از آن می‌کنند نیز متفاوت می‌باشد، چنین ابهامی باعث می‌شود که آموزش به بیمار با روش‌های اتفاقی (باری به هر جهت) صورت گیرد البته موانعی نیز این مسئله را پیچیده‌تر می‌کنند از جمله این موانع کمبود وقت کارکنان بهداشتی، تضاد نقش بین کارکنان بهداشتی، کمبود حمایت‌های مدیریتی، کمبود منابع مادی (مالی، تجهیزات و تسهیلات)، کمبود مهارت‌های آموزشی عدم وجود برنامه مدون و عدم وجود جایگاه آموزشی به بیمار در فرآیند درمان از مواردی است که آموزش به بیمار را دچار مشکل می‌کند.



که نصیب دگرانست نصاب زر و سیم
ورنه آدم نبرد صرفه ز شیطان رجیم

گوهر معرفت اندوز که با خود بیری
دام سختست مگر یار شود لطف خدا

از طرف دیگر بیماران همه مطالبی را که به آنها گفته می‌شود بکار نمی‌برند، در واقع عدم پذیرش توصیه‌های بهداشتی توسط بیماران مشکلی است که تقریباً در حدود یک‌سوم بیماران و متخصصین بهداشتی که آنها را درمان می‌کنند، صادق است. این عدم پذیرش برای بیمار زیان‌آور خواهد بود زیرا آنها ضمن اینکه سالم نیستند، ممکن است بیماری و ناتوانی آنها شدیدتر شود. با نگاهی به عواملی که در انگیزش بیمار و پذیرش وی تأثیر می‌گذارند به این نتیجه می‌رسیم که مسائل پیچیده‌ای در این مورد وجود دارد و شناخت این عوامل به متخصصین بهداشتی کمک خواهد کرد تا فعالیتهای مراقبت از بیماران را جهت انگیزش وی هماهنگ نمایند جهت ارتقای آموزش به بیمار بر آن شدیم کتابچه آموزشی حاضر را برای کلیه افرادی که به سلامتی خود اهمیت می‌دهند از جمله بیماران مبتلا به پرفشاری خون تنظیم نماییم تا کمکی برای ارتقای سلامتی افراد جامعه باشد.

مولفین

بهار ۱۳۸۵