

سرشناسه : مدرّس مصدّق، منیره، گردآورنده
عنوان و نام پدیدآور : پیشگیری و درمان فشارخون بالا/ مؤلف و گردآورنده منیره مدرّس مصدّق.
مشخصات نشر : قم: طلیعه سبز، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری : ۱۰۸ص.: مصور.
شابک : 978-600-6055-08-4
موضوع : فشار خون زیاد
موضوع : فشار خون زیاد -- تشخیص
موضوع : فشار خون زیاد -- درمان
موضوع : فشار خون زیاد -- تأثیر تغذیه
رده بندی کنگره : ۶۸۵RC / ف۳م۵۳ / ۱۳۹۰
رده بندی دیویی : ۶۱۶/۱۳۳
شماره کتابشناسی ملی : ۳۳۸۷۸۶۲

پیشگیری و درمان فشارخون بالا

نویسنده : دکتر منیره مدرّس مصدّق

ناشر: طلیعه سبز ۶۵۳۶ ۷۵۰ ۹۱۲

چاپ و صحافی : چاپخانه زلال کوثر

نوبت چاپ : اول / ۱۳۹۰

شمارگان : ۱۰۰۰

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۰۵۵-۰۸-۴

بهاء : ۳۵۰۰ تومان

حق چاپ برای مؤلف محفوظ است

پیشگیری و درمان فشار خون بالا

www.ketab.ir

دکتر منیره مدرس مصدق

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد

مقدمه استاد ارجمند جناب آقای دکتر سید خلیل فروزان نیا

امروزه بیماری‌های قلب و عروق یکی از شایع‌ترین علل مرگ و میر در سراسر دنیا است و تلاش در جهت کاهش مرگ و میر در راستای کنترل ریسک فاکتورهای ایجاد کننده بیماری‌های قلب و عروق می‌باشد. یکی از مهم‌ترین این ریسک فاکتورها فشار خون بالا می‌باشد که شیوع آن در حال افزایش بوده و با برنامه‌ریزی صحیح می‌توان اولاً از بروز آن پیشگیری نمود و ثانیاً با تشخیص به موقع و کنترل آن از ایجاد بیماری‌های قلبی-عروقی به میزان قابل توجهی پیشگیری نمود.

این کتاب با عنوان پیشگیری و درمان فشار خون بالا که توسط سرکار خانم دکتر مدرس مصدق با تلاش زیاد گردآوری و تألیف شده است راهنمای بسیار خوبی برای افزایش آگاهی در مورد بیماری فشار خون و راه‌های پیشگیری، تشخیص و درمان آن می‌باشد.

به امید آنکه در جهت ارتقاء سطح بهداشت و سلامت جامعه بکار گرفته شود و همچنین سرکار خانم دکتر مدرس مصدق نیز در ادامه راه با ارائه مطالب جدید گامی برجسته‌تر در راستای توسعه علمی کشور بردارند.

با آرزوی موفقیت روز افزون

دکتر سید خلیل فروزان نیا

مقدمه نویسنده:

در سالهای اخیر با تغییر در سبک زندگی و طولانی شدن عمر انسانها، بیماریهای قلبی-عروقی و بالاخص فشارخون بالا که از جمله معضلات اساسی در امر سلامت انسانها می باشد، رو به افزایش است. متأسفانه فشارخون بالا بیماری است که عموماً بدون علامت بوده ولی دارای عواقب وخیم متعددی می باشد و از این جهت به عنوان قاتل خاموش نیز شناخته می شود.

در جوامع توسعه یافته با افزایش سطح آگاهی افراد، توانسته اند که از عواقب این بیماری به میزان زیادی بکاهند ولی متأسفانه در کشورهای در حال توسعه از جمله ایران هنوز هم جان هزاران انسان به علت نداشتن اطلاعات کافی در مورد این ناراحتی در معرض خطر قرار دارد.

کتابی که در حال حاضر در دست شما است بطور ساده در مورد فشار خون بالا، عواقب و راههای پیشگیری و درمان آن بحث می کند و تمام افراد صرفنظر از آنکه میزان اطلاعات پزشکی آنها در چه سطحی باشد می توانند از آن بهره ببرند. همچنین قادر است شما را در زمینه جلوگیری از این بیماری و پیشرفت آن کمک کند و چنانچه از داروهای ضدفشارخون بالا استفاده می نمایید اطلاعات مفیدی در مورد داروهایتان در اختیار شما بگذارد.

امید است که این کتاب همانگونه که خواست نگارنده آن بوده مورد استفاده همگان قرار گیرد.

من الله التوفیق

۵	مقدمه.....
۷	فشارخون بالا چگونه تشخیص داده می شود؟.....
۷	فشارخون چیست؟.....
۹	اندازه گیری فشارخون.....
۱۳	فشار خون طبیعی چیست؟.....
۱۴	دسته بندی فشار خون.....
۱۶	کدام فشار مهمتر است، فشار بالایی (سیستولیک) و یا پایینی (دیاستولیک)؟.....
۱۶	اگر فشارخون پایین باشد، چه باید بکنید ؟.....
۱۷	باورهای غلط و حقایق در مورد فشارخون بالا.....
۲۰	چه عواملی موجب فشارخون بالا می شوند؟.....
۲۶	داروهایی که فشار خون را بالا می برند.....
۲۸	آیا وراثت نقشی در فشارخون دارد؟.....
۲۸	مواد غذایی و عوامل محیطی که روی فشارخون اثر می گذارند.....
۳۰	در مورد رژیم غذایی خود چه کنیم ؟.....
۳۲	در چه کسانی احتمال بروز فشار خون بالا بیشتر است؟.....
۳۳	تعیین علت ایجاد فشارخون.....
۳۳	عواقب فشارخون بالا چیست ؟.....
۳۹	دیگر عوامل خطررزی بیماریهای قلبی - عروقی.....
۴۲	جهت کاهش ریسک (خطر) بیماری قلبی چکاری می توانید انجام دهید؟.....
۴۸	مواظب مصرف نمک و چربی باشید.....
۵۰	راهنمایهای دیگر برای کاهش مصرف نمک.....
۵۲	فیبر غذایی.....
۵۳	پتاسیم.....

فهرست

- ۱۰ راهنمایی در مورد تغذیه ۵۴
- قطع مصرف دخانیات ۵۶
- ورزش برای شما خوب است ۵۷
- کاهش فشار و استرس ۵۹
- نوشیدن مشروبات الکلی و فشارخون بالا ۶۱
- جمع بندی پیشنهادات ۶۱
- دیابت و فشار خون ۶۳
- در کسانی که دچار فشار خون بالا و دیابت هستند، چکار می توان انجام داد؟ ۶۶
- تا چه مدت میتوان از روش های غیردارویی برای کنترل فشار خون استفاده نمود؟ ۶۷
- درمان دارویی فشار خون ۶۹
- مدرها ۷۱
- مهارکننده ها (بلوکه کننده ها) بتا ۷۳
- مهار کننده های ACE ۷۵
- مهارکننده های گیرنده های رسپتور ۲ آنژیوتنسن (ARBs) ۷۷
- بلوکه کننده های کانال کلسیم ۷۹
- عوارض جانبی احتمالی داروهای ضد فشارخون ۸۵
- سوالاتی که باید از پزشک خود پرسید ۸۷
- نکاتی که می تواند شما را در بخاطر سپردن مصرف داروهایتان کمک کند ۸۸
- مصرف داروهای دیگر همراه با داروهایتان ۸۹
- مشکل بزرگ : تداوم مصرف قرص ۸۹
- گاهی مواقع درمان ساده است ۹۰
- نتایج درمان می تواند بسیار چشمگیر باشد ۹۱
- معالجه و یا درمان قطعی ؟ ۹۲

فهرست

شما و پزشکتان چکار میتوانید انجام دهید تا فشارتان تا آنجا که ممکن است	
کم شود؟.....	۹۲
پایش و مانیتور فشارخون در خانه.....	۹۴
واقعیت هایی که باید در نظر داشت.....	۹۵
خلاصه.....	۹۸
فهرست معانی لغات.....	۱۰۰
منابع.....	۱۰۵

www.ketab.ir