

تنظیم فشارخون

تألیف

دکتر منوچهر صوفی

انتشارات علم و شادی

صیونت، منوچهر، ۱۳۱۶ -
تنظیم فشار خون / تألیف منوچهر صیونت؛ با همکاری مزده و پیام
صیونت، - تهران: علم و شادی، ۱۳۸۴.
۱۹۲ ص.: مصور، جدول؛ ۱۴/۵ x ۲۱/۵ س.م.
ISBN: 964-6583-28-8

فهرستویسی براساس اطلاعات فیبا.
کتابنامه: ص. ۱۹۲.

۱. فشار خون زیاد. الف. صیونت، مزده، ۱۳۵۳. - ب. صیونت، پیام،
۱۳۵۶. - ج. عنوان.
۹ ص. ۶۸۵ / RC ۶۱۶ / ۱۳۲
۱۳۸۴

۸۳-۳۷۶۹۳

کتابخانه ملی ایران



تنظیم فشار خون

انتشارات علم و شادی

مؤلف	دکتر منوچهر صیونت
با همکاری	مزده و دکتر پیام صیونت
چاپ اول (رقعی)	۱۳۸۴ :
تیراژ	۳۵۰۰ جلد :
حروفچینی و طراحی	ماهک ۶۹۲۷۹۳۶ :
لینوگرافی	تهران گراور ۳۱۱۹۲۵۵ :
چاپ و صحافی	جلالی ۳۱۱۶۴۸۲ :
ناشر	انتشارات علم و شادی
تلفن	۸۰۰۷۱۱۲ - ۸۰۰۶۹۳۰ :
فاکس	۸۰۰۵۲۰۳ :

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، مسکنه مغزی و مسکنه قلبی هستند.

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

در هر حال، بدون شک بهترین و ضروریترین اطلاعات هر فرد میتواند در زمینه بهداشت شخصی و اجتماعی او باشد و به همین جهت در شرایط کنونی در اکثر نقاط جهان، اینگونه اطلاعات به وسیله رسانه‌های 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 شدت نگرانی و تشویش که طبیعتاً در ابتدای تشخیص پدید می‌آید بکاهند... در حال حاضر، درمان‌های مؤثر برای مبارزه با این مشکل که باعث ناتوانایی‌ها و حتی تلفات زیادی میشوند در دسترس است. ضمناً، موضوع حائز اهمیت خیلی زیاد اینکه تشخیص زود و به موقع، و داشتن آگاهی درباره مسایل و مشکلات، میتواند به رسیدن یک راه حل صحیح و به حداقل رسانیدن زیان به کیفیت زندگی کمک کند... در هر حال، امید است که شما بتوانید از این کتاب بهره کافی ببرید و اطلاعات روشن‌تری را کسب نمایید.

فهرست مطالب

فصل اول: بالا بودن فشارخون.....	۹
یک رسیدگی مهم برای سلامتی.....	۱۰
فوائد 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
یازرسی تغییرات در فشارخون.....	۱۸
اندازه گیری فشارخون.....	۱۹
انواع مختلف دستگاه که فشارخون را تعیین میکنند.....	۲۴
اندازه گیری فشار خون به 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 سکه مغزی.....	۳۰
تأثیر فشارخون بر قلب.....	۳۱
تأثیر فشارخون بر کلیه‌ها.....	۳۲
بیماری سرخرگها در اثر فشار خون.....	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 بالا بودن فشارخون.....	۳۹
افزایش فشارخون روپوش سفید.....	۳۹
پایین بودن فشارخون.....	۴۱
سردرد 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 آبستنی و فشارخون

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

۵۷.....	تنگ‌شدن مجرای عبور خون در شریان کلیه
۵۷.....	ناانوائی یا نارسایی کلیه
۶۱.....	درمان، همیشه امکان پذیر نیست
۶۱.....	تأثیر الکل بر فشارخون
۶۲.....	تأثیر «استرس» یا فشارهای عصبی بر فشارخون
۶۳.....	چگونگی و روش فنی تمدد اعصاب

فصل ششم: آزمایشات و رسیدگی‌های جسمی..... ۶۷

۶۸.....	یک نگاه به چشم‌ها
۷۰.....	آزمایش‌های ادرار و خون
۷۱.....	«ثبت علائم مربوط به قلب» و «رادیوگرافی»

فصل هفتم: درمان فشارخون بالا..... ۷۳

۷۵.....	هدف‌های درمان فشارخون بالا
۷۵.....	درمان‌های دارویی بر علیه فشارخون بالا
۷۶.....	داروهای «مُوز» یا «ادرار آور»
۸۴.....	داروهایی که اثر هورمونی آدرنالین را بر قلب و عروق مهار میکنند
۸۷.....	داروهای مخالف کلسیم
۸۹.....	داروهایی که مانع از آنزیم «تنگ‌کننده رگها» میشوند
۹۱.....	داروهای گشادکننده رگ‌ها
۹۲.....	داروهایی که مانع از عمل اعصاب تنگ‌کننده رگها میشوند
۹۴.....	داروهایی 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.....

فصل 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 جای و قهوه.....
۱۱۹.....	تأثیر سیگار.....
۱۲۰.....	تأثیر ورزش.....
۱۲۳.....	میزان سلامتی و تناسب جسمی شما چگونه است؟.....

فصل نهم: بعضی از رویدادهای 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.....

فصل دهم: فشارخون بالا در بعضی افراد..... ۱۴۱

۱۴۲.....	سکته مغزی در خانواده.....
۱۴۵.....	هیچ عیبی در سلامتی من وجود ندارد!.....
۱۴۷.....	اما من معنادار به نوشیدن الکل نیستم!.....
۱۴۹.....	بالا رفتن ناگهانی و شدید فشارخون.....

فصل یازدهم: فشارخون بالا خطرناک است..... ۱۵۲

۱۵۴.....	سکته مغزی، یک خطر.....
----------	------------------------

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

فصل دوازدهم: باید بخواطر بسپاریم!..... ۱۷۵

۱۷۵.....	عوارض ناشی از فشارخون بالا
۱۷۶.....	علامت فشارخون بالا به طور معمولی یا مزمن
۱۷۷.....	علامت فشارخون بالا به طور حاد یا شدید
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