

آشنایی با روش های خودمراقبتی در پیشگیری و کنترل فشارخون بالا
گروه هدف این کتاب: جمعیت عمومی و بیماران دیابتی و پرستاران و ماماها
و کارشناسان بهداشت و بهورزان می باشد.

نویسندگان

دکتر حسن حاج طالبی

پزشک عمومی، پزشک عمومی، مجتمع پزشکی طب سنتی و مدرن حاج طالب

آمنه قربانی

کارشناس ارشد شیمی، کارمند سازمان غذا و دارو، دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی

دکتر حسن خانی

پزشک عمومی، کارمند مرکز بهداشت شهرستان بجنورد، دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی

دکتر علی طالع

فوق تخصص غدد درون ریز، ریز متابولیسم کودکان، پژوهشگر مرکز تحقیقات اختلالات متابولیک،

پژوهشکده علوم سلولی - مولکولی - مراکزی غدد و متابولیسم، پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم،

دانشگاه علوم پزشکی تهران

عهدیه ملکی

دانشجوی دکتری بهداشت ارشد، دانشکده علوم پزشکی تهران

کارشناس ارشد آموزش و ارتقای سلامت معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی تبریز

دکتر مریم جعفرقلیان

پزشک عمومی، پژوهشگر داوطلب مرکز تحقیقات اختلالات متابولیک، پژوهشکده علوم سلولی

- مولکولی غدد و متابولیسم، پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم، دانشگاه علوم پزشکی تهران

زیر نظر

دکتر مریم رزاقی آذر

فوق تخصص غدد درون ریز و متابولیسم کودکان، استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران

رئیس بخش غدد بیمارستان کودکان حضرت علی اصغر (ع) دانشگاه علوم پزشکی ایران،

رئیس مرکز تحقیقات اختلالات متابولیک، پژوهشکده علوم سلولی - مولکولی

غدد و متابولیسم، پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم، دانشگاه علوم پزشکی تهران

عنوان و نام پدیدآور: آشنایی با روش‌های خودمراقبتی در پیشگیری و کنترل فشارخون بالا / نویسندگان حسن حاج‌طالبی ... [و دیگران]؛ زیر نظر مریم جعفرقلیان.

مشخصات نشر: قایمشهر: نشر ونداد، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۹۴ص: مصور، جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۱۸-۴۶-۰: ۳۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: نویسندگان حسن حاج‌طالبی، آمنه قربانی، حسن خانی، علی طالع، عهدیه ملکی، مریم جعفرقلیان.

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: فشار خون زیاد

Hypertension: موضوع

موضوع: فشار خون زیاد — تشخیص

Hypertension -- Diagnosis: موضوع

موضوع: فشار خون زیاد — پیشگیری

Hypertension -- Prevention: موضوع

موضوع: فشار خون زیاد — درمان

Hypertension -- Treatment: موضوع

موضوع: مراقبت از سلامت شخصی

Self-care, Health: موضوع

شناسه افزوده: حاج‌طالبی، حسن، ۱۳۴۷ -

شناسه افزوده: رزاقی آذر، مریم، ۱۳۲۸ -

رده بندی کنگره: ۱۳۹۵ ۵۵/۵۵۵ RC۶۸۵

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۱۳۲

شماره کتابشناسی ملی: ۴۳۵۸۲۰۵

نویسندگان

دکتر حسن حاج طالبی، آمنه قربانی، دکتر حسن خانی، دکتر علی طالع.

عهدیه ملکی، دکتر مریم جعفرقلیان

چاپ و نشر

انتشارات ونداد

صفحه آرای و طراحی جلد

کریم علیزاده

شمارگان:

۱۰۰۰

قیمت:

۳۰۰۰ تومان

شابک:

۹۷۸-۶۰۰-۷۰۱۸-۴۶-۰

این کتاب با مشارکت و تأییدیه علمی مرکز تحقیقات اختلالات متابولیک،

پژوهشکده علوم سلولی - مولکولی غدد و متابولیسم، پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم، دانشگاه علوم پزشکی تهران منتشر

شده است. کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به انتشارات ونداد می باشد.

آدرس

استان مازندران، قائم شهر، مجتمع تجاری الماس، واحد ۸۳، انتشارات ونداد

تلفکس: ۰۱۱۴۲۲۷۶۶۸۸

پیشگفتار

امروزه بیماری های عفونی با کشف آنتی بیوتیک ها، واکسیناسیون و پیشرفت ابزار کشت و شناسائی عوامل بیماری را اکثراً قابل پیشگیری و درمان هستند. لذا بیماری های غیر واگیر رل بیشتری را در مرگ و میر بازی می کنند. از جمله بیماری های غیر واگیر مهم بیماری های قلبی عروقی، پرفشاری خون، و دیابت هستند. این بیماری ها معمولاً شش سال تا آخر عمر درگیر کرده و می تواند عوارض مزمن ایجاد کنند. لذا کنترل وضعیت متابولیک بیمار در حد مطلوب بسیار مهم است تا تا شش سال بعد از عارضه زندگی را طی کند. از جمله عوامل خطرزا سندرم متابولیک است. اگر سه مورد از موارد پرفشاری خون، بالا بودن قندخون، بالا بودن تریگلیسرید، پائین بودن HDL (چربی مفید)، چاقی شکمی و مقاومت به انسولین وجود داشته باشد سندرم متابولیک نامیده می شود. سندرم متابولیک، عامل خطر برای حوادث قلبی عروقی است. در این بیماری ها مسئله خود مراقبتی اهمیت پیدا می کند. زیرا تغییر شیوه زندگی برای بهبود بیماری، کنترل آن و پیشگیری از عوارض بسیار مهم است. پیشگیری از چاقی و یا درمان آن، تغذیه سالم، فعالیت فیزیکی مناسب روزانه برای از بین بردن سندرم متابولیک بسیار مؤثر هستند. در کتاب های خود مراقبتی حاضر با زبانی ساده این مطالب نوشته شده است. لذا هم مورد استفاده عموم مردم و هم مورد استفاده افرادی است که در شبکه بهداشتی و بیمارستان ها مسئول کنترل بیماران هستند. مطالعه این مطالب در ارتقاء سطح بهداشت کشور می تواند مؤثر باشد و به امید آنکه بتوان از عوارض دراز مدت بیماری های غیر واگیر با بسط آموزش شیوه سالم زندگی جلوگیری کرد. باید

از نویسندگان این کتاب ها که سعی کرده اند مطالب به شیوه ای قابل استفاده برای همه اقشار فراگیرنده تهیه شده و کامل باشد تشکر کرد.

دکتر مریم رزاقی آذر

فوق تخصص غدد درون ریز و متابولیسم کودکان، استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران
رئیس بخش غدد، مارستان کودکان حضرت علی اصغر (ع) دانشگاه علوم پزشکی ایران،
رئیس مرکز تحقیقات اختلالات متابولیسم، پژوهشکده علوم سلولی - مولکولی
غدد و متابولیسم، پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم، دانشگاه علوم پزشکی تهران

www.ketab.ir

فهرست مطالب

نام فصول	صفحه
پیشگفتار	۵
فصل اول: مفاهیم خودمراقبتی در فشارخون بالا	۱۱
مقدمه	۱۳
خود مراقبتی چیست؟	۱۵
محتوای خودمراقبتی	۱۶
عاملیت خودمراقبتی	۱۶
ضرورت خودمراقبتی در بیماران مبتلا به فشارخون	۱۸
فصل دوم: تعریف فشارخون، فشارخون بالا	۲۱
فشارخون چیست؟	۲۳
فشارخون بالا چیست؟	۲۵
چرا فشارخون بالا می رود؟	۲۷
فشارخون بالای اولیه	۲۷
عوامل خطر زمینه ساز بیماری فشارخون بالا در نوع اولیه	۲۹
فشارخون بالای ثانویه	۳۳
شایع ترین عوامل مؤثر بر فشارخون بالا در نوع ثانویه	۳۳
عوارض فشارخون بالا	۳۴

۳۶	علایم بالینی فشار خون بالا
۳۶	افزایش فشارخون چه خطری دارد؟
۳۹	فصل سوم: درمان فشارخون بالا
۴۱	مقدمه
۴۲	الف) درمان غیر دارویی
۴۲	۱) کاهش فشار خون با اصلاحات جسمانی
۴۳	۲) کاهش فشار خون با تغذیه صحیح
۵۵	۳) مبارزه با چاقی
۵۵	۴) ترک سیگار
۵۷	۵) کنترل مصرف الکل
۵۷	ب) درمان دارویی فشار خون
۵۹	نکاتی در مورد بخاطر داشتن مصرف داروهای فشار خون
۶۱	سوالاتی که باید در صورت ابتلاء به افزایش فشار خون از پزشک پرسید
۶۵	فصل چهارم: اهمیت اندازه گیری فشارخون
۶۷	چگونه فشار خون را اندازه گیری کنیم
۶۹	توجه به نکات زیر در اندازه گیری فشارخون مهم است
۷۲	انواع دستگاه های اندازه گیری فشار خون

۷۷	گوشی پزشکی
۷۸	شرایط اندازه گیری فشار خون
۸۱	روش اندازه گیری فشار خون
۸۲	نکات مهم در اندازه گیری فشار خون
۸۹	منابع و مراجع
