

# افزایش فشار خون شریانی

مؤلفین:

دکتر جمیل اصفهانی زاده

فوق تخصص جراحی قلب و عروق

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی مشهد

دکتر اسدالله میرزایی

فوق تخصص جراحی قلب و عروق

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی مشهد

ویرایش علمی: دکتر بشری حسن زمانی

فوق تخصص بیماری های کلیه



سرشناسه : اصفهانی زاده، جمیل - میرزایی، اسدا...  
عنوان و پدیدار : افزایش فشار خون شریانی  
تالیف : دکتر جمیل اصفهانی زاده، دکتر اسدا... میرزایی  
مشخصات نشر: مشهد- زواررضا، ۱۳۸۹  
مشخصات ظاهری : ۱۱۶ ص (رقعی) مصور (بخشی رنگی) جدول  
شابک : ۹۷۸۶۰۰۹۱۴۳۸۹۷  
موضوع : فشار خون زیاد  
رده بندی کنگره : ۱۳۸۹ الف ۵ / ف ۶۷۴ RC  
رده بندی دیویی : ۶۱۶/۱۳۲  
شماره کتابشناسی ملی : ۲۲۶۰۶۹۸



#### انتشارات زواررضا

مشهد - بلوار هنرستان - هنرستان ۱۰ - پلاک ۴ - مطبوعه اول

تلفن : ۰۵۱۱ - ۸۸۳۳۸۷۰

نام کتاب : افزایش فشار خون شریانی

تالیف : دکتر جمیل اصفهانی زاده، دکتر اسدا... میرزایی

صفحه‌آرایی : بخش تحریریه نشر زواررضا

طراحی جلد : واحد گرافیک نشر زواررضا

شمارگان : ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ : اول / ۱۳۸۹

چاپ : گوتنبرگ

قیمت : ۴۵۰۰ تومان

بر اساس قوانین حقوق مولفین و مصنفین کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به نشر زواررضا بوده و هر گونه برداشت غیر مجاز از آن پیگرد قانونی به دنبال خواهد داشت.

|    |                                                 |
|----|-------------------------------------------------|
| ۱  | پیش گفتار                                       |
| ۲  | مقدمه                                           |
| ۵  | <b>فصل اول تعریف فشار خون</b>                   |
| ۷  | تعریف فشار خون                                  |
| ۹  | عملکرد دستگاه قلبی - عروقی                      |
| ۹  | عوامل موثر بر فشار خون                          |
| ۹  | مقاومت عروقی و حالت کشسانی دیواره سرخرگ ها      |
| ۹  | چگونگی بیان فشار خون                            |
| ۹  | فشار خون سیستولیک                               |
| ۱۰ | فشار خون دیاستولیک                              |
| ۱۱ | اثر ویژگی های جسمانی فرد بر میزان فشار خون      |
| ۱۲ | اگر فشاری در عروق وجود نداشته چه می شد؟         |
| ۱۲ | مشکل عمده ی پُر فشاری خون                       |
| ۱۳ | <b>فصل دوم اندازه گیری فشار خون</b>             |
| ۱۵ | اندازه گیری فشار خون                            |
| ۱۶ | روش های اندازه گیری فشار خون                    |
| ۱۷ | انواع دستگاه های اندازه گیری                    |
| ۱۷ | مزایای فشار سنج های دیجیتال                     |
| ۱۷ | معایب فشار سنج های دیجیتال                      |
| ۱۸ | فشار سنج جیوه ای                                |
| ۱۹ | اندازه گیری فشار در حالت ایستاده                |
| ۱۹ | نکات لازم هنگام کنترل فشار خون                  |
| ۲۰ | اشتباهات اندازه گیری فشار خون                   |
| ۲۲ | نوسانات فشار خون                                |
| ۲۲ | تفاوت میزان فشار خون در بازوی راست و چپ         |
| ۲۲ | فشار خون در حالت خوابیده بالاتر است یا ایستاده؟ |
| ۲۳ | کنترل فشار خون در حین راه رفتن                  |
| ۲۳ | نکاتی که هنگام گرفتن فشار خون باید رعایت شوند   |

|    |                                                    |
|----|----------------------------------------------------|
| ۲۷ | فصل سوم فشار خون بالا                              |
| ۲۹ | فشار خون بالا (قاتل خاموش) چیست؟                   |
| ۳۰ | انواع فشار خون بالا                                |
| ۳۰ | فشار خون بالا از نوع اولیه                         |
| ۳۱ | فشار خون بالا از نوع ثانویه                        |
| ۳۱ | عوامل موثر در بروز فشار خون بالای اولیه            |
| ۳۱ | عوامل خطر غیر قابل تغییر                           |
| ۳۲ | عوامل خطر قابل تغییر                               |
| ۳۷ | ارزیابی بیماران مبتلا به فشار خون                  |
| ۳۷ | روش های ارزیابی                                    |
| ۳۸ | تست های آزمایشگاهی                                 |
| ۳۸ | علائم بالینی فشار خون بالا                         |
| ۳۹ | عوارض فشار خون بالا                                |
| ۴۱ | فصل چهارم اصول کنترل و درمان پُر فشاری خون         |
| ۴۳ | اصول کنترل و درمان پُر فشاری خون                   |
| ۴۹ | فصل پنجم درمان غیر دارویی                          |
| ۵۱ | درمان غیر دارویی                                   |
| ۵۱ | اصلاح شیوه زندگی یا درمان غیر دارویی پُر فشاری خون |
| ۵۲ | رژیم غذایی صحیح در پُر فشاری خون                   |
| ۵۳ | نمک و افزایش فشار خون                              |
| ۵۳ | رژیم غذایی دش (DASH) فشار خون بالا را کاهش می دهد؟ |
| ۵۵ | رژیم غذایی دش (DASH) شامل                          |
| ۵۷ | نقش مواد غذایی در فشار خون                         |
| ۶۱ | چگونه می توان نمک اضافی را کاهش داد؟               |
| ۶۲ | آیا مصرف الکل فشار خون را بالا می برد؟             |
| ۶۳ | آیا باید مکمل های غذایی مصرف کرد؟                  |
| ۶۴ | آیا باید مقدار کافئین دریافتی را کم کرد؟           |

|    |                                                    |
|----|----------------------------------------------------|
| ۶۴ | استرس و فشارخون                                    |
| ۶۴ | استرس یا فشار روانی چیست ؟                         |
| ۶۵ | اثر استرس بر فشار خون                              |
| ۶۶ | روش مقابله با استرس                                |
| ۶۷ | راه های کاهش استرس                                 |
| ۶۸ | روش های آرام بخشی                                  |
| ۷۰ | تنفس شکمی                                          |
| ۷۲ | مراقبه (مدیتیشن)                                   |
| ۷۳ | روش تن آرامی شولتز                                 |
| ۷۴ | روش تن آرامی جاکوبسون                              |
| ۷۷ | توصیه های مفید برای افرادی که استرس دارند          |
| ۷۸ | سیگار و فشار خون                                   |
| ۷۸ | بهترین راه قطع سیگار چیست؟                         |
| ۸۰ | نیکوتین با جسم و روح شما چه می کند؟                |
| ۸۱ | عواملی که موجب شکست در ترک سیگار می شوند           |
| ۸۱ | علائم ناشی از ترک سیگار                            |
| ۸۳ | افزایش وزن و فشار خون                              |
| ۸۳ | افزایش وزن یا چاقی                                 |
| ۸۵ | اثرات افزایش وزن                                   |
| ۸۶ | چرا دچار افزایش وزن می شویم؟                       |
| ۸۷ | چاقی شانس ابتلا به بیماری های زیر را افزایش می دهد |
| ۸۷ | درمان چاقی                                         |
| ۸۷ | مضرات دارو درمانی برای مبارزه با چاقی              |
| ۸۸ | اگر می خواهید اضافه وزن را کاهش دهید؟              |
| ۸۸ | ارتباط میان فشار خون با وزن چیست ؟                 |
| ۸۹ | چگونه می توان وزن کم کرد؟                          |
| ۸۹ | نکاتی برای کاهش وزن و سالم خوردن                   |
| ۹۰ | کنترل وزن و فشار خون با ورزش                       |

|     |                                             |
|-----|---------------------------------------------|
| ۹۱  | ورزش های هوازی ( ایروبیک ) چیست؟            |
| ۹۳  | چند نکته مهم در ورزش                        |
| ۹۳  | فواید فعالیت ورزشی هوازی منظم و مستمر       |
| ۹۷  | <b>فصل ششم درمان دارویی فشار خون بالا</b>   |
| ۹۹  | درمان دارویی                                |
| ۹۹  | داروهای ضد فشار خون                         |
| ۱۰۰ | معرفی رده های دارویی                        |
| ۱۰۰ | داروهای ملار                                |
| ۱۰۱ | مسدود کننده های بتا                         |
| ۱۰۲ | مسدود کننده های آلفا                        |
| ۱۰۳ | مهار کننده های مبدل آنژیوتانسین             |
| ۱۰۴ | مسدود کننده های کانال کلسیم                 |
| ۱۰۵ | متسع کننده های عروقی                        |
| ۱۰۶ | دارو های موثر بر دستگاه عصبی                |
| ۱۰۶ | توصیه های مفید در درمان دارویی فشارخون بالا |
| ۱۰۹ | <b>فصل هفتم فشار خون بالا و حاملگی</b>      |
| ۱۱۱ | فشار خون بالا در دوران بارداری              |
| ۱۱۲ | خطرات فشار خون بالا در حاملگی               |
| ۱۱۳ | مسمومیت حاملگی                              |
| ۱۱۳ | افراد در معرض خطر مسمومیت حاملگی            |
| ۱۱۴ | پیش گیری از مسمومیت حاملگی                  |
| ۱۱۴ | تشخیص مسمومیت حاملگی                        |
| ۱۱۴ | علائم مسمومیت حاملگی                        |
| ۱۱۵ | منابع و مآخذ                                |

### پیش گفتار :

هدف از انتشار این کتاب پیروی از اصول اولیه طب یعنی پیش گیری است. فشارخون بالا از عمده ترین ترین علل مرگ و میر در جهان می باشد. شناخت عوامل زمینه ساز این بیماری و دوری از عوامل خطر از یک سو و اجرای برنامه های مفید از جمله داشتن رژیم غذایی صحیح، برنامه ی مناسب ورزشی، ترک سیگار، شناخت عوامل استرس زا و راه های مبارزه با آن ها و سایر عوامل می توانند، نقش مهمی در پیش گیری، کنترل و درمان این بیماری داشته باشند.

با این هدف آن چه را نیاز می دانستیم به رشته ی تحریر در آوردیم با این امید که مقبول واقع گردد.



### مقدمه :

خواندن این کتاب را به همه ی افراد بالغ به خصوص افرادی که زمینه ی مساعد فشارخون بالا و عوامل خطر این بیماری را دارا می باشند توصیه می کنیم.

مطمئناً در بین افراد جامعه، همکاران، دوستان و بستگان خود کسانی را می شناسید که دارای فشارخون بالا باشند. فشارخون بالا نقش مهمی در ایجاد بیماری های قلبی - عروقی، مغزی و کلیوی دارد و در سراسر دنیا انسان های زیادی را بدون توجه به جنس، سن و نژاد مبتلا می کند.

افراد پس از ابتلا به فشارخون بالا نیاز به تغییر شیوه ی زندگی و مصرف طولانی مدت دارو دارند. عوارض این بیماری می تواند تا حد زیادی بر زندگی فرد، خانواده و حتی جامعه تأثیر گذار باشد. باید بدانید که فشارخون قابل پیش گیری، کنترل و درمان است.

در این کتاب می خوانید که چرا افزایش فشارخون اتفاق می افتد، چگونه می توان از وقوع آن پیش گیری کرد و چه بکنیم تا قربانی این بیماری نشویم. همچنین راهنمایی هایی جهت بستگان درجه ی یک و فرزندان شما آورده شده است، زیرا زمینه ی بسیاری از عوامل خطر این بیماری، از سنین جوانی پایه گذاری می شود. بنابراین داشتن عادات سالم تغذیه و برنامه ی ورزشی مناسب را از جوانی باید آغاز کرد.

سعی شده است تا مطالب به ساده ترین شکل ممکن توضیح داده شود تا کمک نماید، گامی جهت سلامت خود بردارید.

**این پیام ها را به خاطر بسپارید :**

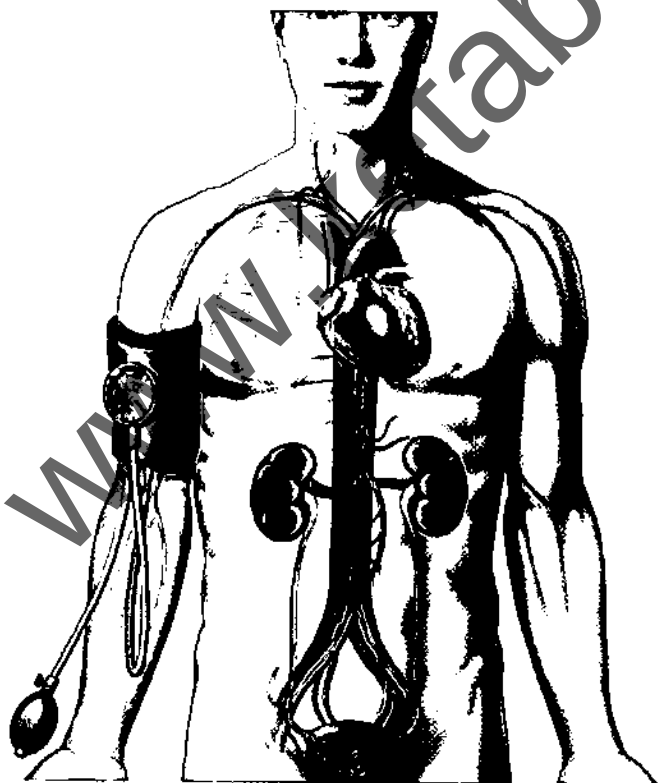
طبق آمار سازمان بهداشت جهانی، بین ۱۵ تا ۲۵ درصد جمعیت جهان مبتلا به افزایش فشارخون هستند. به عبارت دیگر تقریباً از هر ۴ نفر یک نفر مبتلا به فشارخون بالا می باشد. بر اساس اطلاعات بر گرفته از طرح سلامت و

### افزایش فشارخون شریانی □ ۳

بیماری در سال ۱۳۷۸، میزان شیوع فشارخون بالا در جامعه ی ۱۵ سال به بالای کشور ما حدود ۱۱/۵ درصد و در استان خراسان ۱۱/۲ درصد گزارش شده است.

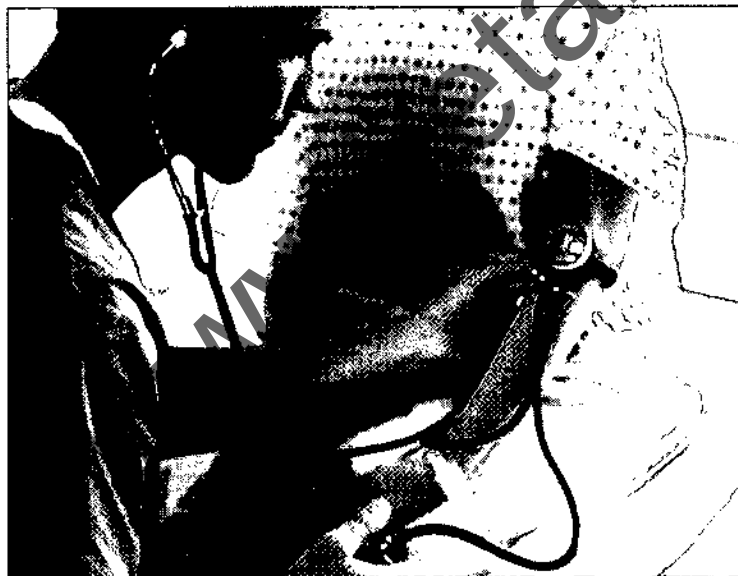
فشارخون بالای درمان نشده با کاهش طول عمر به میزان ۱۰-۲۰ سال همراه است.

فشارخون بالا به عنوان یک عامل خطر ساز، از علل اصلی ایجاد بیماری های مهم مانند : بیماری های قلبی- عروقی، عروق مغزی، عروق محیطی، بیماری های چشمی و نارسایی کلیه می باشد.



می توانید از وقوع فشارخون بالا با به دست آوردن اطلاعات صحیح پیش گیری کنید. با داشتن برنامه ی منظم ورزشی، رژیم غذایی صحیح، ترک سیگار و کاهش استرس می توانید فشارخون بالا را کنترل و درمان نمایید. معمولاً فشارخون بالا مدت ها بدون علامت مخفی می ماند و با شروع بروز عوارض مشخص می شود. بنابراین نیاز است که بلافاصله پس از تشخیص، درمان شروع شود.

بالا بودن فشارخون با وجود نداشتن هیچ علامتی، می تواند به طور ناگهانی باعث مشکلات جدی شود. بنابراین لازم است به طور منظم، فشارخون خود را کنترل کنید.



تاکید می کنیم، این کتاب هیچگاه جای پزشک شما را نمی گیرد.