

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

« از مجموعه کتاب‌های شهروندِ مُقْتَدِر »

آشنایی با بیماری و درمان
فشار خون
و بیماری‌های عروق قلبی
(به زبان علمی، کاربردی و آسان)

تألیف:

دکتر احمد محمودآبادی
دارای بورده تخصصی بیماری‌های داخلی
(متخصص داخلی نمونه)

این کتاب با حمایت‌های ستاد سوادآموزی و پس از سواد قرآن محور خراسان رضوی؛ به سفارش و با نظارت نهضت سوادآموزی و همکاری تعدادی از اعضای شبکه‌ی تکریم و تحکیم سواد و مهارت (اداره‌ی کل فرهنگ و ارشاد اسلامی و اداره‌ی کل کتابخانه‌های عمومی) توسط انتشارات کردگاری به چاپ رسیده است.



سرشناسه: محمودآبادی، احمد، ۱۳۴۱ -
عنوان و نام پدیدآور: آشنایی با بیماری و درمان فشارخون و بیماری‌های عروق قلبی به
زبان علمی، کاربردی و آسان / تألیف احمد محمودآبادی؛ به سفارش و با نظارت نهضت
سوادآموزی.

مشخصات نشر: مشهد: کردگاری، ۱۳۸۸.

مشخصات ظاهری: ۱۱۲ص.؛ مصور، جدول.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۳۶-۸۳-۶

یادداشت: کتاب حاضر با حمایت ستاد سوادآموزی و پس از سواد قرآن‌محور خراسان
رضوی منتشر شده است.

موضوع: خواندن (آموزش بزرگسالان) — ایران

موضوع: فشار خون — به زبان ساده

شناسه افزوده: نهضت سوادآموزی

شناسه افزوده: نهضت سوادآموزی خراسان رضوی، ستاد سوادآموزی و پس از

سواد قرآن محور

رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۸ LC۵۲۵۷/م۳۸۷۱۵ الف رده‌بندی دیویی: ۳۷۴/۹۵۵

شماره کتابشناسی ملی: ۱۷۶۵۵۱۴



انتشارات کردگاری

آشنایی با بیماری و درمان

فشار خون و بیماری‌های عروق قلبی

(به زبان علمی، کاربردی و آسان)

مؤلف: دکتر احمد محمودآبادی

ناشر: کردگاری

نوبت چاپ: اول-۱۳۸۸

شمارگان: ۶۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۳۶-۸۳-۶

مدیریت تولید: مصباح عاملی، ارسلان مقدسی، لطفعلی آذری

ویراستاری ویژه شبکه: فاطمه کفیلی، مرضیه اخباری

چاپ: فردوس

بها: ۲۵۰۰ تومان

تلفن: ۷۷۶۵۰۱۵۹ دورنگار: ۷۷۶۳۱۳۴۷ همراه: ۰۹۱۲۲۵۴۵۶۰۰

Web: Kerdegari.com Email: Info@Kerdegari.com

فهرستِ کتاب

- پیش‌گفتار ۹
مقدمه‌ی مؤلف ۱۲

بیماری فشارِ خون

(پاسخ به ۱۶ سؤال مهم)

فصل ۱: کلیات

- سؤال ۱: دستگاهِ قلب و عروقِ انسان چگونه کار می‌کند؟ ۱۵
سؤال ۲: چگونه مبتلا به فشارِ خون بالا می‌شویم؟ ۱۸
سؤال ۳: تعریفِ فشارِ خون بالا چیست؟ ۱۹
سؤال ۴: بهترین حالت برای اندازه‌گیری فشارِ خون در یک فرد چیست؟ ۲۰
سؤال ۵: فشارِ خون را چگونه اندازه‌گیری کنیم؟ بهترین دستگاه فشارسنج کدام است؟ ۲۱

فصل ۲: علّت‌های فشارِ خونِ بالا

- سؤال ۶: چه نکاتی باعث می‌شود تا فکر کنیم، احتمالاً فشارِ خون از نوع ثانویه است و باید به دنبال علّت آن بگردیم؟ ۲۵
سؤال ۷: علّت‌های ثانویه‌ی فشارِ خون کدامند؟ ۲۵

فصل ۳: علامت‌ها، نشانه‌ها و عوارض فشار خون بالا

سؤال ۸: چرا فشارِ خونِ بالا را درمان می‌کنیم؟ ۲۹

فصل ۴: درمان فشار خون بالا

سؤال ۹: آیا فشارِ خونِ بالا درمانِ قطعی دارد؟ ۳۶

سؤال ۱۰: فشارِ خونِ بالا را چگونه درمان می‌کنیم؟ ۳۸

سؤال ۱۱: اقدام‌های غیردارویی در کدام دسته از بیماران توصیه می‌شود و میزان تأثیر

آنها چه قدر است؟ ۳۹

سؤال ۱۲: برای بیمار مبتلا به فشارِ خونِ بالا، چه غذاها یا میوه‌هایی سودمند است و

کدام‌یک را نباید مصرف کند؟ ۳۹

سؤال ۱۳: در کدام دسته از بیماران می‌توان تنها به اقدام‌های غیردارویی بستند کرد و

استفاده از داروها را به تأخیر انداخت؟ ۴۱

سؤال ۱۴: من همه‌ی سعی خود را کردم، و وزنم را تا جایی که می‌توانستم کاهش دادم،

مصرفِ نمک را در غذاهایم محدود کردم و به‌طور مرتب به ورزش می‌پردازم،

اما با همه‌ی این‌ها فشارِ خونِ من کنترل نشده است و قرار است از دارو

استفاده کنم، داروهای زیادی را می‌شناسم، اما به من بگویید، بهترین داروی

فشارِ خون کدام است؟ ۴۲

سؤال ۱۵: چرا بعضی از بیماران به یک داروی ضدِ فشارِ خون پاسخ می‌دهند و عده‌ای با

مصرفِ چند نوع دارو، باز هم کنترلِ مناسب بر فشارِ خونِ آنها وجود

ندارد؟ ۴۶

سؤال ۱۶: کمی درباره‌ی اورژانس‌های فشارِ خون صحبت کنید. ما در منزل قطره‌ی

آدالات داریم و هرگاه فشارِ خونِ مادرم بالا می‌رود، چند قطره آدالات زیر

زبانم می‌چکانیم، آیا کارِ درستی می‌کنیم؟ ۴۷

بیماری‌های عروق قلبی

(پاسخ به ۵۰ سؤال مهم)

فصل ۱: کلیات بیماری‌های عروق قلبی

- سؤال ۱۷: عروق تغذیه‌کننده‌ی قلب چه خصوصیت‌هایی دارند؟ ۴۹
- سؤال ۱۸: پدیده‌ی تنگی عروق قلبی چگونه آغاز شده و پیش می‌رود؟ ۵۰
- سؤال ۱۹: انفارکتوس حاد قلبی (سکته‌ی قلبی) چگونه به‌وجود می‌آید؟ ۵۳
- سؤال ۲۰: بیماری‌های عروق قلبی باعث به‌وجود آمدن چه علایم کلینیکی در فرد می‌شوند یا به عبارت دیگر: بیماری‌های عروق قلبی را چگونه تقسیم‌بندی می‌کنند؟ ۵۵
- سؤال ۲۱: آنژین پایدار چیست؟ ۵۵
- سؤال ۲۲: بیماری حاد کرونر چیست و چه ویژگی‌هایی دارد؟ ۵۶
- سؤال ۲۳: سکته‌ی حاد قلبی چیست؟ ۵۷
- سؤال ۲۴: منظور از نارسایی احتقانی قلب، به علت بیماری عروق قلبی چیست؟ ۵۷
- سؤال ۲۵: مرگ ناگهانی در اثر بیماری عروق قلبی چگونه اتفاق می‌افتد؟ ۵۸
- سؤال ۲۶: منظور از اختلال خون‌رسانی خاموش چیست؟ ۵۹
- سؤال ۲۷: چه عواملی باعث سرعت بخشیدن به ایجاد و تشدید بیماری‌های عروق قلبی می‌شوند؟ ۶۰
- سؤال ۲۸: میگار کشیدن چه تأثیری بر بیماری‌های عروق قلبی دارد؟ ۶۲
- سؤال ۲۹: نقش فشار خون در بیماری‌های عروق قلبی چیست؟ ۶۲
- سؤال ۳۰: تأثیر دیابت (بیماری قند) بر بیماری‌های عروق قلبی چگونه است؟ ۶۳

- سؤال ۳۱: چربی‌ها چه تأثیری بر بیماری‌های غُرُوقِ قلبی دارند و عدد مناسب برای چربی‌های خون چند است؟ ۶۳
- سؤال ۳۲: وزن مناسب برای جلوگیری از بیماری‌های غُرُوقِ قلبی چگونه محاسبه می‌شود؟ ۶۴
- سؤال ۳۳: منظور از فعالیتِ فیزیکی مناسب برای جلوگیری از بیماری‌های غُرُوقِ قلبی چیست؟ ۶۶
- سؤال ۳۴: ویتامین‌های گروه «ب» به همراه فولیک‌اسید چه تأثیری بر کاهش بیماری‌های غُرُوقِ قلبی دارند؟ ۶۶
- سؤال ۳۵: مصرفِ آسپرین چه تأثیری در پیش‌گیری از بیماری‌های غُرُوقِ قلبی دارد؟ .. ۶۷
- سؤال ۳۶: آیا داروهای خانواده‌ی کاپتوپریل (کاپتوپریل، اتالاپریل، لوزارتان و...) در پیش‌گیری از بیماری‌های غُرُوقِ قلبی مؤثر هستند؟ ۶۸
- سؤال ۳۷: هورمونِ درمانی در خانم‌های یائسه چه تأثیری بر بیماری‌های غُرُوقِ قلبی دارد؟ ۶۸
- سؤال ۳۸: آیا تأثیر ویتامین «ای» در جلوگیری از سکته‌ی قلبی، ثابت شده است؟ ۶۹
- سؤال ۳۹: چگونه و با استفاده از چه امکاناتی می‌توان به تشخیص بیماری‌های غُرُوقِ قلبی رسید؟ ۶۹

فصل ۲: آنژین صدری پایدار و ناپایدار

- سؤال ۴۰: تعریف آنژینِ صدریِ پایدار چیست؟ ۸۰
- سؤال ۴۱: آنژینِ صدری چگونه تشخیص داده می‌شود؟ ۸۲
- سؤال ۴۲: چه بیماری‌های دیگری می‌توانند علامت‌های آنژینِ صدریِ پایدار را تقلید کنند؟ ۸۲
- سؤال ۴۳: نوار قلب چه نقشی در تشخیصِ بیماریِ آنژینِ صدری دارد؟ ۸۳

- سؤال ۴۴: بیمارها را از نظر احتمال وجود بیماری قلبی چگونه تقسیم‌بندی می‌کنند و این تقسیم‌بندی چه ارزشی دارد؟ ۸۳
- سؤال ۴۵: تست ورزش، چه نقشی در تشخیص بیماری‌های عروق قلبی دارد؟ ۸۴
- سؤال ۴۶: در چه صورت نمی‌توان از تست ورزش برای تشخیص بیماری‌های عروق قلبی استفاده کرد؟ ۸۵
- سؤال ۴۷: آنژیوگرافی چه جایگاهی در تشخیص آنژین صدری پایدار دارد؟ ۸۵
- سؤال ۴۸: بیماران مبتلا به آنژین صدری پایدار از نظر توانایی میزان فعالیت، به چند دسته تقسیم می‌کنند؟ ۸۶
- سؤال ۴۹: اکوکاردیوگرافی در حالت استراحت چه نقشی در تشخیص بیماری‌های عروق کرونر دارد؟ ۸۷
- سؤال ۵۰: چه اقدام‌های درمانی می‌توان برای افراد مبتلا به آنژین صدری پایدار انجام داد؟ ۸۷
- سؤال ۵۱: در چه صورت از عمل باز کردن رگ توسط جراحی در درمان آنژین صدری پایدار استفاده می‌کنیم. این اقدام به چه روش‌هایی صورت می‌گیرد؟ ۹۲
- سؤال ۵۲: جراحی قلب باز در چه کسانی انجام می‌شود و دارای چه ارزشی است؟ ۹۴
- سؤال ۵۳: آنژیوپلاستی در چه کسانی انجام می‌شود و دارای چه ارزشی است؟ ۹۵
- سؤال ۵۴: بیمارهای مبتلا به آنژین صدری چگونه پی‌گیری می‌شوند؟ ۹۸
- سؤال ۵۵: منظور از آنژین پس از غذا چیست؟ چه اقدام‌هایی می‌توان برای آن انجام داد؟ ۹۹
- سؤال ۵۶: آنژین پریژنیتال چیست؟ ۹۹
- سؤال ۵۷: آنژین صدری ناپایدار چه تعریفی دارد؟ ۱۰۰
- سؤال ۵۸: بیماری حاد کرونری چیست؟ ۱۰۰
- سؤال ۵۹: آنژین صدری ناپایدار چیست؟ ۱۰۱

- سؤال ۶۰: چه چیزی باعث به وجود آمدن آنزیم ناپایدار می‌شود؟ ۱۰۱
- سؤال ۶۱: چه خطرهایی این بیمارها را تهدید می‌کند؟ ۱۰۲
- سؤال ۶۲: بیمارهای مبتلا به آنزیم ناپایدار را بر اساس چه معیارهایی تقسیم‌بندی می‌کنند؟ ۱۰۲
- سؤال ۶۳: برای بیمارهای بستری با تشخیص آنزیم ناپایدار، چه اقدام‌های تشخیصی انجام می‌شود؟ ۱۰۴
- سؤال ۶۴: بیمارهای مبتلا به آنزیم ناپایدار تحت چه نوع اقدام‌های درمانی قرار می‌گیرند؟ ۱۰۴
- سؤال ۶۵: درمان بیمارهای مبتلا به آنزیم ناپایدار از چه اجزایی درست شده است؟ .. ۱۰۵
- سؤال ۶۶: کدام دسته از بیمارهای مبتلا به آنزیم ناپایدار بهتر است تحت عمل جراحی قلب باز قرار می‌گیرند؟ ۱۰۵
- لغت‌نامه‌ی تخصصی ۱۰۷

پیش‌گفتار

... و به شکرانه‌ی موفقیت‌های به یادماندنی برای تمامی هم‌وطنان عزیزِی که با گذشتن از مرحله‌ی بی‌سوادِی به نوسوادِی و سپس تحکیم آن، اکنون با سربلندی در جمعِ باسوادان قرار گرفته‌اند و برای یادگیری مداوم و به روزآوری سوادِ خود با شرکت در گروه‌های مردمی و محلی پس از سوادِ قرآن‌محور و در نهادِ خانواده، هر روز بهتر از دیروز و مؤثرتر از گذشته به پیش می‌روند؛ مجموعه‌ای از کتاب‌های ویژه‌ی شهروندانِ مُقتَدِرِ اسلامی، با حمایت‌های بی‌دریغِ استانداری محترمِ خراسانِ رضوی، به سفارشِ نهضتِ سوادآموزی و با همکاری نهادِ کتابخانه‌های عمومی و فرهنگ و ارشاد اسلامی؛ هم‌چنین تلاش‌های نویسندگان، ناشران، متخصصان و خیرینِ استانِ متعلّق به حضرتِ رضا (علیه‌السلام) تهیه، چاپ و در اختیار قرار می‌گیرد که این کتاب یکی از آن مجموعه می‌باشد.

در پایان، ذکرِ چند نکته را ضروری می‌دانیم:

۱- باسوادی کاربردی و ارزشی، نیازمندِ توجه، تکریم و گرامی‌داشت و برنامه‌ریزی برای تحکیم و به روزآوری آن است و این مسؤولیت، وظیفه‌ای برای شخص، خانواده، جامعه، مسؤولان، ناشران، نویسندگان، متخصصان، خیرین و همه می‌باشد.

۲- در صورتی که سواد به روزآوری نگردد، تحلیل رفتنِ باسوادی و عقب‌ماندن از قافله‌ی پیشرفت و توسعه، برای همه اتفاق می‌افتد (متخصص و نوسواد نمی‌شناسد) یعنی در هر سطح از سواد، دچار آن می‌شویم.

۳- رسولِ گرامی اسلام فرموده‌اند: «أَطْلَبُوا الْعِلْمَ مِنَ الْمَهْدِ إِلَى اللَّحْدِ»، یعنی زگهواره تا گور دانش بجویم که هر روزمان بهتر از دیروز شود.

۴- مجموعه کتاب‌های شهروندِ مُقَدِّرِ اسلامی، با دو سطحِ آسان و میان‌گذر با ویراستاری ویژه، تهیه و تدوین می‌شوند که از نظر محتوا، هر دو سطح دارای ارزش کافی هستند؛ به سخنی دیگر برای تمامی باسوادان (نوسواد تا دانشگاهی) کاملاً قابل استفاده می‌باشند، اما کتاب‌های سطحِ میان‌گذر به صورتِ آگاهانه، با درجه‌ی سختی بیش‌تر، برای افزایشِ دانش و گنجینه‌ی لغت، توسعه‌ی سطحِ سوادِ کاربردی و... تدوین می‌شوند.

- ۵- به عنوانِ وظیفه‌ای ملی، تمامی دستگاه‌ها، نویسندگان و ناشران باید نوشته‌های غیرتخصصی، اما کاربردی خود را به گونه‌ای تدوین و چاپ نمایند که آحاد و اکثریتِ جامعه با هر سطحی از سواد، در استفاده‌ی راحت از آن موفق شوند و این رسالت و وظیفه‌ای برای همه می‌باشد.
- ۶- نام اختصاری و کوچک شده‌ی شبکه‌ی تکریم و تحکیمِ سواد و مهارتِ خراسان رضوی «شمس» می‌باشد که از حروفِ اوّل کلمه‌های «شبکه، مهارت و سواد» تشکیل شده است.

«موفق باشید»



مقدمه‌ی مؤلف

این که پیامبرِ عزیزِ اسلام ما را به یادگیری علم از گهواره تا پایانِ عمر دعوت کرده‌اند و هم‌چنین توصیه‌های فراوانی که از سوی خداوندِ مهربان، پیامبر و معصومین علیهم‌السلام در این باره نقل شده است، نشان می‌دهد که دینِ اسلام برای افزایشِ آگاهی و علمِ انسان‌ها هم‌چنین ضرورتِ به روزآوری آن ارزش و اهمیتِ بسیاری قایل شده است.

شناختِ بدنِ انسان که یکی از مراحلِ خودشناسی و پی بردن به قدرتِ الهی و نظم در آفرینش می‌باشد و راز و رمزی که در تک‌تکِ سلول‌های بدنِ آدمی وجود دارد، ما را هر چه بیش‌تر به قدرتِ خداوند آگاه می‌سازد. وقتی بدنِ خود را خوب بشناسیم، علاوه بر شکرگزاری بیش‌تر به درگاهِ خداوندِ خالقِ مُتَعَالِ آن، سعی خواهیم کرد که به‌عنوانِ یک وظیفه‌ی شرعی و عقلی از آن بهتر نگه‌داری و مواظبت کنیم.

در این کتاب که یک عنوان از مجموعه‌ی «آشنایی با بیماری‌ها و درمان آن‌ها به زبانِ علمی، کاربردی و آسان» می‌باشد و در اختیار شما خواننده‌ی

محترم قرار گرفته است تلاش گردیده تا گامی هر چند کوچک برای رسیدن به این هدف باشد که، برای بهتر زندگی کردن باید آگاهی‌های خود را افزایش دهیم.

اگر حمایت‌های ستادِ سوادآموزی و پس از سوادِ قرآن محورِ خراسان رضوی، پی‌گیری اساتید و همکاران محترم مدیریتِ نهضتِ سوادآموزی؛ هم‌چنین همراهی‌های بی‌دریغِ مدیریت و همکاران انتشاراتِ کردگاری نبود این بسترِ پُر خیر و برکت، برای انجامِ وظیفه‌ی بنده فراهم نمی‌شد. از خداوندِ بزرگ و منان، آرزوی سلامتی برای این عزیزان و شما خواننده‌ی گرامی را دارم و برای تمامی هم‌وطنانِ گرامی، آرزوی خوش‌بختی و کامیابی می‌نمایم.

و اما چند نکته در موردِ این کتاب:

قرار گرفتنِ چند عاملِ مهم در کنارِ هم، باعثِ به‌وجود آمدنِ دسته‌ای از بیماری‌هایی می‌شود که آن‌ها را بیماری‌های عروقِ می‌نامیم و یکی از مهم‌ترین بیماری‌های عروقِ قلبی، سکته‌ی قلبی است.

بیماریِ فشارِ خونِ بالا، بیماریِ قندِ خون و انواعِ اختلال‌های چربیِ خون از جمله علّت‌هایی هستند که زمینه را برای ایجادِ سکته‌های قلبی فراهم می‌کنند. داشتنِ آگاهی کامل در موردِ فشارِ خونِ بالا، علّت‌های ایجادکننده‌ی آن و هم‌چنین راه‌های پیش‌گیری و درمانِ این بیماری می‌تواند به افرادِ جامعه کمک کند تا زندگی بهتر و سالم‌تری داشته باشند.

از طرف دیگر، انواع سکنه‌های قلبی و عوارض ناشی از آن‌ها، به‌عنوان شایع‌ترین علّت مرگ و میر در زندگی انسان‌های امروزه شناخته شده‌اند. در این کتاب سعی شده است تا بیماری فشارِ خونِ بالا و بیماری‌های عروقی قلبی به صورت پرسش و پاسخ مورد بررسی قرار گرفته و راه‌های پیش‌گیری و درمانِ آن‌ها به بحث گذاشته شود.

امیدوارم خوانندگانِ این کتاب بتوانند نهایتِ استفاده را از مطالبِ آن برده و برای رسیدن به زندگی سالم و سرشار از سلامتی، قدم‌های لازم را بردارند.

این کتاب در عینِ ساده و قابلِ فهم بودن، به علمی‌ترین زبانِ ممکن نوشته شده است تا بتواند کمکی هر چند اندک در افزایشِ آگاهی خوانندگانِ محترم باشد. آرزو می‌کنم، پس از مطالعه‌ی این کتاب، احساس کنید وقت خود را بیهوده تلف نکرده‌اید و به عنوانِ شهروندِ آگاه و مُقْتَدِر برای زندگی لَدَت بخش برنامه‌ریزی کنید.

دکتر احمد محمودآبادی

خردادماه ۱۳۸۸

آدرسِ مطب: مشهد، خیابان احمدآباد، بین عارف و پرستار، طبقه‌ی فوقانی داروخانه‌ی شبانه‌روزی احمدآباد، طبقه‌ی سوّم - تلفن ۰۵۱۱-۸۴۰۵۰۵۵