

مجموعه کتابهای پزشکی مشاور - ۱۲

راهنمای خانواده در

فشارخون

نگارش:

دکتر سید محمد صدرعاملی - دکتر امین پارسائی

سرشناسه: صدرعاملی، سیدمحمد، ۱۳۴۵

عنوان و نام پدیدآور: راهنمای خانواده در فشار خون/ نگارش سیدمحمد صدرعاملی، امین پارسانی

مشخصات نشر: مشهد: واژیران، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری: ۷۲ ص. مصور، جدول؛ ۱۷×۱۱ س. م

فروست: مجموعه کتابهای پزشکی مشاور؛ ۱۲

شابک: ۱-۸۳-۶۹۴۴-۹۶۴-۹۷۸

شناسه افزوده: پارسایی، امین، ۱۳۴۸

رده بندی کنگره: ۱۳۹۱ ۴۳ ص ۵/۶۸۵ RC

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۱۳۲

شماره کتابشناسی ملی: ۷-۲۸۲۲۷



بیماری فشارخون بالا

نگارش: دکتر سیدمحمد صدرعاملی - دکتر امین پارسایی

مدیر تولید: سعید عمادی

طرح جلد: مینا زراعتکار

صفحه آرایي و تنظيم: اعظم حسینی

حروف نگاری: زینب گنجی

سال چاپ: ۱۳۹۱

شابک: ۱-۸۳-۶۹۴۴-۹۶۴-۹۷۸

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه قیمت: ۲۵۰۰ تومان

مرکز پخش: اوستا/ اصفهان/ ۰۹۱۳۱۶۷۴۰۴۲

فهرست مطالب

- ۶..... آغاز سخن
- ۸..... مقدمه
- ۱۰..... جریان خون در بدن توسط چه نیروهایی تنظیم می‌شود؟
- ۱۰..... فشار خون چیست؟
- ۱۱..... چه مکانیسم‌هایی باعث افزایش فشار خون می‌شود؟
- ۱۲..... فشار خون چگونه اندازه‌گیری می‌شود؟
- ۱۳..... تکنیک اندازه‌گیری فشار خون چیست؟
- ۱۶..... منظور از صداهای کورکوف چیست؟
- ۱۷..... در اندازه‌گیری صحیح فشار خون رعایت چه اصولی لازم است؟
- ۱۹..... رعایت چه نکاتی در رابطه با فشارسنج مورد استفاده ضروری است؟
- ۲۱..... کدام نوع دستگاه فشار سنج جهت اندازه‌گیری مناسب تر است؟
- ۲۲..... چه زمانی گفته می‌شود شخصی دچار بیماری فشار خون بالا شده است؟
- آیا فشار خون یک شخص در طول شبانه روز و در حالت‌های مختلف بدن ثابت است؟
- ۲۳.....
- بیماران مبتلا به فشار خون بالا در چند گروه تقسیم بندی می‌شوند؟
- ۲۵..... علت ایجاد بیماری فشار خون بالا چیست؟
- ۲۶..... چه عواملی در ابتلا به بیماری افزایش فشار خون اولیه (فشار خون با دلیل ناشناخته) موثرند؟
- ۲۷..... عوامل موثر در سیر و پیش آگهی (عاقبت) بیماری افزایش فشار خون اولیه چیست؟
- ۲۹.....
- علل ایجاد بیماری افزایش فشار خون ثانویه چیست؟
- ۳۰.....
- اهمیت تشخیص افزایش فشار خون ثانویه چیست؟
- ۳۱.....
- شیوع بیماری فشار خون بالا چقدر است؟
- ۳۲.....
- بیماری فشار خون بالا معمولاً از چه سنی شروع می‌شود؟
- ۳۲.....

- علائم بالینی یک بیمار مبتلا به فشار خون بالا چیست؟ ۳۳
- عوارض فشار خون بالا چیست؟ ۳۵
- فشار خون بدخیم چیست؟ ۳۵
- کلیدهای تشخیصی بین بیماری افزایش فشار خون اولیه و ثانویه چیست؟ ۳۶
- یک فرد مبتلا به بیماری فشار خون بالا بایستی چه اطلاعاتی به پزشک خود ارائه کند؟ ۳۷
- در یک بیمار مبتلا به فشار خون بالا چه آزمایشاتی باید انجام شود؟ ۳۸
- کنترل و درمان یک بیمار مبتلا به فشار خون بالا شامل چه مراحلی است؟ ۳۹
- شیوه زندگی و میزان فعالیت بدنی یک بیمار مبتلا به فشار خون بالا باید چگونه باشد؟ ۴۱
- نقش تغذیه در یک بیمار مبتلا به فشار خون بالا چگونه است؟ ۴۲
- کاهش وزن چه تاثیری در میزان فشار خون شخص خواهد داشت؟ ۴۶
- پرهیز از فشارهای روحی و عصبی چه نقشی در کنترل فشار خون بالا دارد؟ ۴۷
- در چه مواقعی جهت کنترل فشار خون بالا باید درمان دارویی صورت گیرد؟ ۴۸
- پاسخ به سوالات بیماران ۵۰
- نکته ها ۶۷

آغاز سخن

بیماری همیشه تهدیدکنندهٔ حیات آدمی است و هر انسانی در طول زندگی خود خواهناخواه دچار بیماریهایی خواهد شد. بیمار دردمند جهت تسکین آلام خود و دانستن پاسخ سؤالات بسیاری که در ذهن دارد از پزشک یاری می‌طلبد. پزشک با توکل به خداوند و با آنچه که با علم و تجربه اندوخته است وظیفه درمان را به عهده خواهد گرفت. کیفیت درمان آن زمانی مطلوب است که بیمار از ماهیت و سیر بیماری، چگونگی مراقبتهای پرستاری، عوارض داروهای مصرفی، مدت درمان و جزئیات مربوط به آنها آگاهی داشته باشد و به پزشک در امر درمان یاری رساند. نظر به فرصت کم پزشک و بیمار در مطب بر آن شدیم، آنچه حق یک بیمار است که درمورد بیماری خود بداند به صورت مختصر و کاملاً علمی ولی به زبان ساده تحت عنوان "پزشک مشاور، راهنمای خانواده" در اختیار بیمار قرار دهیم و این مهم را با همکاری پزشکان متخصص در هر زمینه پربارتر کرده‌ایم.

ما معتقدیم دانستن این اطلاعات اگر نه بیشتر از داروهای تجویز شده، که به اندازه آنها در امر درمان حائز اهمیت است.

البته واضح است که مطالعه این کتب بیمار را از مراجعه به پزشک بی نیاز نمی سازد.

از آنجا که مطالب این مجموعه از معتبرترین و جدیدترین کتب علمی مطرح دنیا جمع آوری شده است برای همکاران پزشکی که می خواهند تمام سؤالات بیمار خود را بطور علمی و جمع بندی شده و در فرصت مناسب پاسخ دهند مفید خواهد بود.

با این امید که مجموعه کتابهای فوق سهم هرچند ناچیز در بهبود وضعیت بهداشتی درمانی هموعانمان داشته باشد.

ارسال نظرات ارزشمند شما به آدرس الکترونیکی زیر و یا مطرح نمودن آن با تلفن پیامگیر ۰۳۱۱-۶۲۸۴۶۲۹ می تواند راهگشای مناسبی برای مؤلفین در جهت ارائه اطلاعات مفیدتر در چاپهای بعدی کتاب باشد.

مقدمه

بیماری فشارخون بالا یک مشکل شایع و مهمترین دغدغه بهداشتی درمانی در کشورهای پیشرفته است و عده زیادی از افراد اجتماع از عوارض ابتلا به این بیماری رنج می‌برند. به دلیل پیشرفت مراقبت‌های بهداشتی و پزشکی در سال‌های اخیر موارد بیشتری از بیماری فشارخون بالا کشف شده است و بسیاری از بیماران که قبلاً از فشارخون بالای خود آگاه نبوده‌اند اکنون مطلع شده و تحت کنترل و درمان پزشکی قرار گرفته‌اند. شیوع این بیماری در کشور ما در حدود ۵ تا ۱۰ درصد بالغین تخمین زده می‌شود و در کشورهای پیشرفته نیمی از افراد بالای ۶۰ سال مبتلا به بیماری فشارخون بالا می‌باشند.

در اغلب موارد یک بیمار مبتلا به فشارخون بالا هیچگونه ناراحتی خاصی در بدن خود حس نمی‌کند و زمانی متوجه بیماری خواهد شد که عوارض غیر قابل برگشت فشارخون بالا بوجود آمده باشد به همین دلیل بیماری فشارخون بالا را «قاتل بی صدا» می‌نامند.

فشارخون بالا به مرور زمان باعث تخریب غیر قابل برگشت دیواره رگ‌های اعضای مهم بدن می‌شود و

عوارض قلبی، کلیوی، ریوی، مغزی، چشمی و ارگانهای دیگر ایجاد می‌کند که درمان این عوارض مشکل و یا غیرممکن خواهد بود.

بطور کلی فشار خون بالا شایعترین عامل بروز نارسایی قلب و نارسایی کلیه در بسیاری از کشورهای جهان است.

پس آنچه که علاوه بر پیشگیری اولیه از فشار خون بالا اهمیت ویژه دارد تشخیص به موقع و کنترل صحیح و دائم بیماری است. این امر زمانی میسر است که هر شخص ظاهراً سالم لااقل هر ۱ ماه یکبار فشار خون خود را اندازه‌گیری نموده و چنانچه مبتلا به بیماری شناخته شد درصدد کنترل و درمان آن بر آید.

امروزه با کشف داروهای جدید و ارتقاء سطح فرهنگ بیماران در کنترل منظم و موثر فشار خون، درصدد مرگ و میر در اثر سکت‌های مغزی و شیوع بیماریهای درگیر کننده عروق کرونر قلب کاهش چشمگیری داشته است.

جهت درک بهتر مکانیسم ایجاد بیماری فشار خون بالا ابتدا بایستی مختصری راجع به چگونگی جریان خون در بدن، تعریف فشار خون و علت افزایش فشار خون در رگ توضیحاتی ارائه نماییم.

جریان خون در بدن توسط چه نیروهایی تنظیم می‌شود؟

خون مایعی جاری در رگ‌های بدن است. جریان یافتن خون در رگ‌ها نیاز به یک نیروی جلو برنده دارد که این نیرو توسط پمپ قلب تامین می‌شود.

میزان فشار خون در رگ‌ها به دو عامل بستگی دارد:

(۱) برون ده قلب، یعنی مقدار خونی که در هر دقیقه به وسیله قلب به درون آئورت پمپ می‌شود.

(۲) میزان مقاومت رگ‌ها، که به قطر و قابلیت ارتجاعی دیواره رگ‌ها مربوط می‌شود.

بنابراین میزان فشار خون از حاصل ضرب برون ده قلب در مقاومت رگ بدست می‌آید.

فشار خون چیست؟

فشار خون به معنی فشاری است که از طرف خون به واحد سطح از جدار رگ وارد می‌شود. این میزان را با دستگاهی به نام فشار سنج (اسفیگومانومتر Sphygmomanometer) اندازه‌گیری می‌کنیم و با واحد میلیمتر جیوه (به صورت رایج‌تر به سانتیمتر جیوه) بیان می‌کنیم. به عنوان مثال