

مجموعه پزشك خانواده

فشار خون

توجه!

این کتاب مشمول قانون حمایت از حقوق مؤلفان و مصنفان است. تکثیر کتاب به هر روش اعم از فتوکپی، ریسوگراف، تهیه فایل‌های pdf یا لوح فشرده، بازنویسی در وبلاگ‌ها یا سایت‌ها یا مجله یا کتاب، بدون اجازه کتبی باشد. شرعاً و قانوناً مجاز نیست و موجب پیگرد قانونی می‌شود.

فشار خون

تأليف

پروفيسور د. ج. بيورز

ترجمه

افسانه شايسته اذر

ويرايش

دکتر رضوان قاسمی پور



سرشناسه	: بیورز، گارت. Beever, D. Gareth
عنوان و نام پدیدآور	: فشار خون / تألیف د. ج. بیورز؛ ترجمه افسانه شایسته آذر؛ ویراستار رضوان قاسمی پور.
مشخصات نشر	: تهران: کتاب ارجمند: نسل فردا، ارجمند: ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۲ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۵۶۸۹-۰۱-۳
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: Understanding Blood Pressure, c2006
موضوع	: فشار خون - به زبان ساده، فشار خون زیاد - به زبان ساده
شناسه افزوده	: شایسته آذر، افسانه، ۱۳۵۵ -، قاسمی پور، رضوان، ۱۳۴۹ -، ویراستار
رده بندی کنگره	: RC۶۸۵/ف۵ب۹۴۱۳۸۸
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۱۳۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۸۴۱۳۳۷



فشار خون

تألیف: گارت بیورز
 مترجم: افسانه شایسته آذر
 ناشر: کتاب ارجمند (با همکاری انتشارات ارجمند و نسل فردا)
 صفحه آرای: قدیم خانی، طراح جلد: فاطمه پاشاخانلو
 چاپ: سامان، صحافی: دیدآور
 چاپ اول، ۲۲۰۰ نسخه ۱۳۸۹، بهاء: ۱۹۰۰ تومان

فروشگاه اینترنتی

www.arjmandpub.com

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

- دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خیابان کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۸۹۷۷۰۰۲
- شعبه اصفهان: خیابان چهارباغ بالا، پاساژ هزار جریب، تلفن: ۶۲۸۱۵۷۴-۰۳۱۱
- شعبه مشهد: خیابان احمدآباد، پاساژ امیر، کتاب دانشجو، تلفن: ۸۴۴۱۰۱۶-۰۵۱۱
- شعبه بابل: خیابان گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۲۲۲۷۷۶۴-۰۱۱۱
- شعبه رشت: خیابان نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۳۲۳۲۸۷۶-۰۱۳۱

پیشگفتار

سن بالای ۳۰ سال و عدم اطلاع منظم از میزان فشارخون، شما را در گروه ۷ تا ۱۰ میلیون نفری افراد دچار فشارخون بالا قرار می‌دهد. برای توصیف این شرایط، که ممکن است در طی سالها باعث بروز هیچ علامتی نشود اما نهایتاً به عوارض شدید مانند بیماریهای قلبی و سکته قلبی می‌انجامد، پزشکان اصطلاح «فشارخون بالا» را به کار می‌برند. مهم‌ترین مسأله‌ای که در مورد فشارخون بالا باید بدانید این است که اگر فشار خونتان را مرتباً اندازه نگیرید تا زمانی که آسیب جدی به شما وارد نشود از وجود آن آگاهی نخواهید یافت.

پروفسور دی. جی. بیورز استاد پزشکی و پزشک مشاور بیمارستان شهر بیرمنگام بوده و سابقاً رئیس انجمن فشار خون بریتانیا و سردبیر مجله فشارخون انسان بوده‌اند. تمرکز اصلی ایشان بر جنبه‌های بالینی فشارخون بالا و اهمیت رویکرد مبتنی بر جمعیت استوار است.

فهرست

۷	مقدمه
۱۰	فشارخون چیست؟
۲۴	فشارخون چیست و چرا مهم است؟
۳۱	چه چیزی باعث فشارخون می شود؟
۴۹	فشارخون چگونه بررسی می شود؟
۵۹	درمان غیر دارویی
۶۵	درمان دارویی
۸۸	موارد خاص
۹۸	پیشرفت تحقیقات در زمینه فشارخون
۱۰۲	پرسش و پاسخ
۱۰۵	نمودارهای پیش بینی خطر بیماری های قلبی عروقی

مقدمه

اگر بیش از ۳۰ سال سن دارید و یادتان نمی‌آید آخرین بار کی فشارخونتان را اندازه‌گیری کرده‌اید، احتمال دارد یکی از هفت تا ده میلیون نفری باشید که در این کشور به فشارخون بالا مبتلا هستند. پزشکان از واژه "فشارخون" برای نامیدن این بیماری استفاده می‌کنند که ممکن است تا سالها هیچ‌گونه علامتی از خودش بروز ندهد، اما نهایتاً می‌تواند به عوارض خطرناکی، از جمله بیماریهای قلبی و سکته منجر شود.

در این کتاب، واژه فشارخون به معنای سطحی از فشارخون است که در چند موقعیت متفاوت بالاتر از حد طبیعی بوده و برای پیش‌گیری از ظهور عوارض در درازمدت به درمان نیاز دارد.

این بیماری در انگلستان بسیار شایع است (۲۰-۱۰ درصد جمعیت به آن مبتلا هستند)، و هر چه سن شما بیشتر باشد، بیشتر احتمال دارد که به آن مبتلا شوید. ابتلا به فشارخون به عوامل بسیاری مانند، وراثت، رژیم غذایی - بخصوص میزان نمک و الکلی که مصرف می‌کنید - نژاد، دیابت یا اضافه وزن و ورزش منظم وابسته است.

همه این موارد علامت هشدار هستند، اما خبرهای خوبی هم داریم. فشارخون به سادگی تشخیص داده می‌شود: فشارخون را می‌توان به

سرعت و بدون درد در مطب پزشک یا مراکز درمانی اندازه‌گیری کرد. وقتی فشارخون بالاتر از حد طبیعی بود، برای اینکه ثابت کنیم این عدد اتفاقی نبوده می‌توان اندازه‌گیری فشارخون را سه یا چهار بار تکرار کرد. حتی اگر فشارخون داشته باشید، ممکن است از جمله افرادی باشید که برای مدتی به درمان دارویی نیاز ندارند (و ممکن است هیچ‌گاه نیاز نداشته باشند)، به شرطی که در سبک زندگی خود تغییرات اساسی ایجاد کنید که نه تنها فشارخون شما را پایین می‌آورد بلکه برای سلامت عمومی شما هم مفید است. هنگامی که درمان ضروری است، داروهای مؤثر بسیاری در دسترس هستند، که معمولاً به صورت قرص یک بار در روز مصرف می‌شوند. درمان دارویی برای بیشتر مردم مشکلاتی ایجاد نمی‌کند، اما، اگر به عوارض جانبی داروها دچار شدید، داروهای جایگزین دیگری هستند، که همان‌قدر مؤثرند. داروهای جدیدتر معمولاً عوارض جانبی کمتری دارند. تحقیقات نشان داده‌اند که کنترل فشارخون با درمان دارویی می‌تواند خطر سکته را ۳۵ تا ۴۰ درصد، و خطر بیماری‌های عروق کرونری قلب را ۲۰ تا ۲۵ درصد کاهش دهد.

مهمترین پیام در مورد فشارخون این است که شما نمی‌توانید بفهمید فشارخون تا زمانی که آسیب شدیدی به شما وارد کند، مگر اینکه فشارخون‌تان را اندازه‌گیری کنید. حتی فشارخون خیلی بالا را هم در صورت شناسایی می‌توان کنترل کرد، به شرطی که داروی تجویز شده را مصرف کنید و مرتب مورد معاینه قرار بگیرید، امکان ابتلا به بیماری‌های خطرناک و احتمالاً مرگ‌آفرین بطور قابل ملاحظه‌ایی کاهش می‌یابد.

نکات کلیدی

- ✓ هفت تا ده میلیون نفر در انگلستان به فشارخون مبتلا هستند.
- ✓ فشارخون معمولاً تشخیص داده نمی‌شود.
- ✓ درمان فشارخون می‌تواند زندگی‌های بسیاری را نجات دهد.

فشارخون چیست؟

هنگامی که پزشکان از فشارخون صحبت می‌کنند، منظورشان فشار در رگهای خونی بزرگ در زمانی است که قلب خون را در سراسر بدن به گردش درمی‌آورد، بطور کلی، هرچه فشارخون پایین‌تر باشد، درازمدت حال شما بهتر است (بجز در موارد معدودی که فشارخون خیلی پایین بخشی از یک بیماری به حساب می‌آید).

فشارخون و گردش خون

خون در ریه‌ها اکسیژن حاصل از تنفس را جذب می‌کند. این خون پراکسیژن وارد قلب می‌شود و بعد از طریق سرخرگ‌ها در تمام بدن پمپ می‌شود. رگ‌های خونی بزرگتر به رگ‌های کوچکتر و کوچکتر تقسیم می‌شود و سپس به شریانچه‌های میکروسکوپی تبدیل می‌شود، و در نهایت به شبکه‌ای از رگ‌های خونی نازک به نام مویرگ تبدیل می‌شود. این شبکه سرخرگ‌های بزرگ، شریانچه‌های متوسط و مویرگ‌های نازک این امکان را فراهم می‌آورند که خون به تمام سلول‌های بدن برسد و به آنها اکسیژن برساند، سلول‌ها از این اکسیژن برای تولید انرژی حیاتی برای زنده ماندن استفاده می‌کنند. هنگامی که خون اکسیژن را در سلول‌ها تحویل داد، خون بدون اکسیژن از طریق