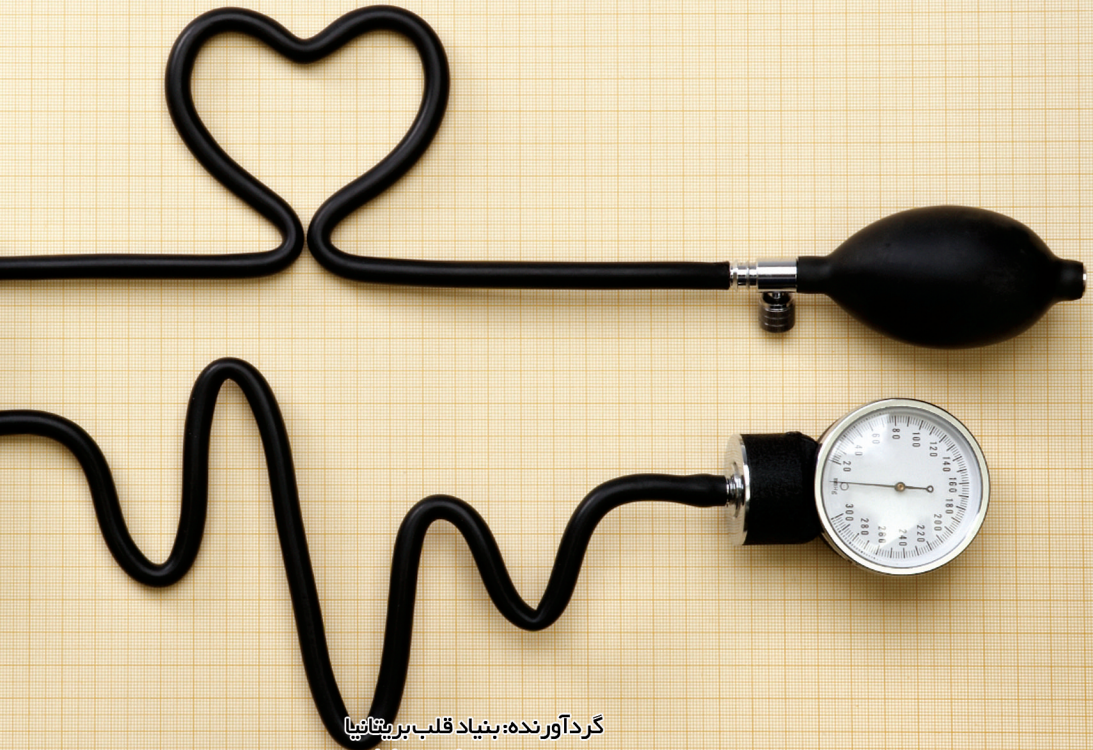


فشار خون و قلب شما



گردآورنده: بنیاد قلب بریتانیا
مترجم: سیدجواد میرجایی

زیر نظر دکتر جلال دستمالچی (متخصص قلب و فوق تخصص آنژیوپلاستی)

Afshar Cardiac & Pulmonary Rehabilitation

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

Afshar Cardiac & Pulmonary Rehabilitation



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
شیراز



فشارخون و قلب شما

تهیه کننده: بنیاد قلب بریتانیا
(British Heart Foundation)

مترجم: سید جواد میر جلیلی
زیر نظر: دکتر جلال دستمالچی
(متخصص قلب و فوق تخصص آنژیوپلاستی)

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار
۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

جلیلی؛ [با حمایت] دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد، مرکز بازتوانی قلب افشار.

یزد: کتاب آرای پیشگام، ۱۳۹۵.

۷۲ ص.: مصور، جدول، نمودار. ۱۵ × ۱۵ س.م.

٤-٣-٩٦٥٥٤-٦٠٠-٩٧٨:٦٠٠٠٠, مال

فہرست نویسی : فیا

Blood pressure.: عنوان اصلی

فشارخون زیاد:

Hypertension

British Heart Foundation شناسه افزوده:

دانشگاه علوم پزشکی، مشهد، شهید صدوقی، ۱۳۹۰

۳. سمارستان افشار (ن.د). مرکز: باز توان، قلب

RC685 / ٤٧٧ ١٣٩٥ و ٥٤ و ٤٧٧ ١٣٩٥ :

616/132 :

شماره کتابشناسی ملی : ۴۲۷۷۲۳۳

انتشارات کتاب آرای پیشگام

یزد، خیابان فرخی، پاساژ ۱۱۰، تلفن ۰۹۱۳۲۷۳۵۵۹۲ - ۰۳۵۳۶۲۲۶۰۳۱



مترجم: سید جواد میر جلیلی

ناشر: کتاب آرای پیشگام

ویراستار: ولی‌اله یزدانی

حروف چين و بازخوان: فاطمه فروزاني

صفحه آرا: علی خیاطیون یزدی

طراح جلد: امید دهقان نیری

شماره: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۵۵۴-۳-۴

نوبت چاب: اوّل / یاییز ۱۳۹۵

ارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۶۰۰ تومان

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به «دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد، مرکز توانبخشی قلبی-ریوی

فشار» است.

فهرست عناوین

- ۷..... دربارهٔ این کتاب
- ۸..... اما من احساس بیماری نمی‌کنم
- ۹..... چرا فشارخون بالا خطرناک است
- ۱۰..... فشارخون چیست
- ۱۱..... فشارخون بالا چیست
- ۱۲..... دلایل فشارخون بالا چیست
- ۱۴..... فشارخون پایین چیست
- ۱۷..... چگونه افت فشارخون را مدیریت کنیم
- ۲۹..... اندازه‌گیری فشارخون به چه معنی است
- ۳۰..... من چه آزمایش‌هایی خواهم داشت
- ۳۱..... چه اقداماتی می‌تواند به من در کنترل فشارخون کمک کند
- ۴۵..... داروهایی برای کنترل فشارخون
- ۶۱..... آیا هنوز هم می‌توانم رانندگی کنم
- ۶۲..... تعطیلات خود را چگونه سپری کنیم
- ۶۸..... بازتوانی قلبی چیست

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



پیشگفتار

بی‌تردید یکی از عوامل مهم سالم زیستن و سالم ماندن، آگاه بودن از زمینه‌ها و شاخصه‌های حفظ سلامتی است. مراجعه به پزشکان متخصص و مشاوره گرفتن از آن‌ها، مطالعه کتاب‌ها و مقاله‌های معتبر یا بهره‌بردن از رسانه‌های دیداری و شنیداری از جمله منابع و بستری برای افزایش دانش افراد در حوزه سلامتی و حفظ آن است.

برهمن اساس «مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار یزد» با هدف شناسایی و رفع کاستی‌های این حوزه و افزایش آگاهی و دانش تمام هموطنان به ویژه بیماران قلبی-عروقی و خانواده محترم آنان، پس از ماه‌ها تحقیق و بررسی، نوزده عنوان کتاب مؤثر و کاربردی (در سطح بین‌المللی) را شناسایی کرده است. این کتاب‌ها به لطف خدا و تلاش جهادی پزشکان و کارکنان زیرمجموعه، در سال ۱۳۹۴ - با تأکید بر ساده و روان بودن مطالب - ترجمه گردید (فهرست تمام عناوین منتشر شده در صفحه پایانی همین کتاب آمده است).

امید است با این اقدام توانسته باشیم، گامی هرچند کوچک در راستای حفظ و ارتقای سلامت هموطنان گرامی برداریم.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی شهید صدوقی یزد

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



♥ دربارهٔ این کتاب

این کتاب برای کسانی که می‌خواهند اطلاعاتی در مورد فشارخون داشته باشند و به‌خصوص برای کسانی که مبتلابه فشارخون بالا هستند یا دوستان و خانواده این افراد، می‌تواند مفید باشد.

مواردی که در این کتاب تشریح شده است:

- تعریف فشارخون؛
- دلیل اهمیت کنترل فشارخون؛
- روش‌های پایین آوردن فشارخون؛
- داروهایی که پزشک جهت کنترل و درمان فشارخون تجویز می‌کند.

تذکر: این کتاب به‌هیچ‌عنوان جای توصیه‌های پزشک یا پرستار شما را نمی‌گیرد؛ اما می‌تواند به شما کمک کند تا حرف‌های آن‌ها را بهتر متوجه شوید.



اما من احساس بیماری نمی‌کنم!

فشارخون بالا، در افراد مختلف به نسبت متفاوتی ایجاد بیماری می‌کند. این بیماری گاهی اوقات بیماری خاموش نامیده می‌شود؛ زیرا معمولاً علائمی ندارد و اکثر اوقات تشخیص داده نمی‌شود. تعداد کمی از افراد ممکن است سردرد بگیرند؛ البته در صورتی که فشارخون آن‌ها خیلی بالا باشد. علائم تنگی نفس و خونریزی بینی می‌تواند در برخی مواقع از علائم فشارخون باشد. تنها روشی که می‌تواند فشارخون بالای شما را تشخیص دهد، سنجش فشارخون است. در این سنجش، فشارخون شما توسط دستگاه فشارسنج سنجیده می‌شود. این کار را پزشک یا پرستار شما انجام می‌دهد. اگر شما به هر دلیلی قصد انجام یک برنامه کنترل سلامت (چکاپ کامل) داشته باشید، گرفتن فشارخون نیز بخشی از این برنامه خواهد بود.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



♥ چرا فشارخون بالا خطرناک است؟

در صورت افزایش بیش از حد فشارخون، خطر حمله قلبی یا سکته قلبی افزایش می‌یابد. اگر فشارخون بالا به مدت طولانی ادامه یابد و به موقع درمان نشود، ممکن است به کلیه و حتی بینایی آسیب برساند و همچنین ممکن است سبب افزایش ضخامت غیرعادی ماهیچه قلب و در نتیجه بزرگ شدن قلب (شرایطی که هایپرتروفی بطن چپ نامیده می‌شود) گردد. این موضوع گاهی اوقات منجر به نارسایی قلب (کاهش کارایی قلب در پمپاژ خون) می‌گردد.

اگر بدانیم که چگونه فشارخون بالای خود را مدیریت کنیم، می‌توانیم جلوی عوارض بعدی را بگیریم. عوارضی که ممکن است به دلیل فشارخون بالا ایجاد شود.

چرا من؟

شما تنها نیستید. آمارهای جدید نشان می‌دهد که اکثر افراد سالمند، میان سال و بزرگسال در دنیا فشارخون بالا دارند.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



فشارخون بالا عموماً بیشتر در سنین بالا (هم در زنان و هم در مردان) افزایش یافته است. جالب این است که افرادی هستند که فشارخون بالا دارند؛ ولی خودشان از این موضوع بی‌اطلاع‌اند. اطلاع به موقع از فشارخون بالا، به شما کمک می‌کند که قدم‌های بعدی لازم را جهت اقدام مناسب و کاهش آسیب‌های آن بردارید.

♡ فشارخون چیست؟

فشارخون، میزان فشاری است که خون در سرخرگ‌های شما ایجاد می‌کند. بدن شما برای اینکه جریان خون را در سرتاسر بدن حفظ کند، نیاز به میزان معینی فشار در سرخرگ‌ها دارد. قلب شما خون را در سرتاسر بدن از میان سرخرگ‌ها، با انقباض و استراحت پمپاژ می‌کند. قلب با هر ضربان، فشارخون را در سرخرگ‌ها به جریان می‌اندازد.

فشارخون سیستولی (حد بالا): بالاترین میزان فشارخونی که از

قلب ارسال شده است را فشارخون سیستولی می‌گویند. فشارخون

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



سیستولی زمانی اتفاق می‌افتد که قلب منقبض می‌شود. با این انقباض، خون با نیروی زیادی از میان سرخرگ‌ها عبور می‌کند.

فشارخون دیاستولی (حد پایین): پایین‌ترین میزان فشارخون ارسال شده را فشارخون دیاستولی گویند. هنگامی که قلب بین دو ضربه استراحت می‌کند، فشارخون دیاستولی اتفاق می‌افتد.

میزان فشارخون با دو شماره نوشته می‌شود. این دو شماره به وسیله یک خط مورب از هم جدا می‌گردد. به عنوان مثال وقتی که به شما می‌گویند فشارخونتان ۱۲۰/۸۰ میلی‌متر جیوه است، منظور این است که بالاترین حد فشارخون شما (فشارخون سیستولی) ۱۲۰ و پایین‌ترین حد آن (فشارخون دیاستولی) ۸۰ است.

♡ فشارخون بالا چیست؟

هنگامی که سرخرگ‌های بزرگ، استحکام طبیعی و قابلیت ارتجاع خود را از دست بدهند و عروق کوچک نیز باریک‌تر شوند، فشارخون بالا می‌رود. فشارخون بالاتر خطر بیشتری را برای شما در

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

زمینه مشکلات سلامتی ایجاد خواهد کرد. اگر بعد از اندازه‌گیری، فشارخون شما ۱۴۰/۹۰ یا بالاتر باشد، ممکن است مبتلابه فشارخون بالا باشید.

هدف این است که عموم مردم فشارخونی زیر ۱۴۰/۹۰ داشته باشند. اگر شما دارای یکی از بیماری‌های قلبی عروقی (مثل بیماری کرونری قلب یا سکته قلبی) باشید یا اگر مبتلابه دیابت یا بیماری مزمن کلیه باشید، فشارخونتان باید به زیر ۱۳۰/۸۰ برسد.

دلایل فشارخون بالا چیست؟

یک دلیل معین به‌تنهایی برای فشارخون بالا وجود ندارد. به هر جهت عوامل خطر ساز زیر می‌توانند هر یک به نحوی در بالا رفتن فشارخون نقش داشته باشند:

- نداشتن فعالیت فیزیکی کافی؛
- چاقی یا اضافه‌وزن؛

• مصرف زیاد نمک؛



• مصرف مشروبات الکلی.

(عوامل خطر ساز به عواملی گفته می شود که احتمال ابتلا به بیماری را افزایش می دهد).

وراثت از جمله عوامل دیگری است که احتمال ابتلا به فشارخون بالا را افزایش می دهد؛ بنابراین اگر یک یا هر دوی والدین شما فشارخون بالا داشته باشند، شما نیز به نسبت بیشتری احتمال دارد که به فشارخون بالا مبتلا شوید. در تعداد کمی از افراد، عامل کمیاب دیگری نیز کشف شده است که باعث بالا رفتن فشارخون می شود مثل باریک شدن شریان متصل به کلیه یا تولید غیرطبیعی هورمون از غدد آدرنال.

بیماری شدید کلیوی نیز می تواند سبب فشارخون بالا شود. بعضی از داروها، مثل قرص های خوراکی پیشگیری از بارداری و یا داروهای

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



مکمل گیاهی نیز می‌توانند سبب بالا رفتن فشارخون شوند. اگر به این نتیجه رسیدید که برخی از داروها و یا روش‌های درمانی بر فشارخون شما اثر می‌گذارد، این موضوع را حتماً با پزشک خود در میان بگذارید.

فشارخون پایین چیست؟

فشارخون پایین به شرایطی اطلاق می‌شود که فشارخون کمتر از ۹۰/۶۰ میلی‌متر جیوه باشد. البته این بدان معنی نیست که لزوماً مشکلی وجود دارد. در حقیقت اشخاص با فشارخون پایین، نسبت به کسانی که فشارخونشان بالا و یا حتی نرمال است، عموماً زندگی طولانی‌تری دارند.



افت فشارخون چه علائمی دارد؟

برخی مواقع فشارخون پس از انجام آزمایش کشف می‌شود. اکثر افراد با فشارخون پایین، هیچ‌گونه علائم قابل توجهی ندارند. البته فشارخون پایین (کمتر از ۹۰/۵۰) گاهی اوقات و در برخی افراد ممکن است سبب بی‌حالی و حتی غش شود.

دلیل افت فشارخون چیست؟

افت فشارخون می‌تواند نتیجه برخی بیماری‌ها یا شرایط باشد. اگر شما دچار بی‌حالی (ضعف) هستید، بهتر است که در اولین فرصت توسط پزشک معاینه شوید. فشارخون پایین گاهی اوقات به دلیل عوارض جانبی داروهایی است که برای فشارخون بالا و یا برای بیماری‌های قلبی یا افسردگی مصرف می‌کنید. پس در صورتی که پس از معاینه پزشک معلوم شد که فشارخون شما پایین است،

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



پزشک باید مطمئن شود که پایین بودن فشارخون، ناشی از داروهای مصرفی نیست. اگر دلیل افت فشارخون شما مربوط به داروهای مصرفی تان بود، ممکن است پزشک تشخیص دهد که باید میزان داروهای شما را تنظیم کند و یا داروهای دیگری جایگزین کند. افت فشارخون همچنین می تواند در اثر مصرف بیش از حد داروهای گیاهی باشد.

افت فشارخون وضعیتی^۱

اگر شخصی بعد از تغییر حالات بدنش دچار افت فشارخون شد، به آن شرایط، افت فشارخون وضعیتی می گویند. به عنوان مثال زمانی که شخص بعد از نشستن، خم شدن و یا دراز کشیدن، بایستد و بلافاصله احساس ضعف کند یا سرگیجه واضح داشته باشد، ممکن است دچار افت فشارخون وضعیتی شده باشد. هر شخصی ممکن است از لحظه ای به لحظه ای دیگر دچار افت فشارخون کم گردد؛

1- Postural hypotension



اما در فشارخون وضعیتی، افت فشار بیشتر است. این شرایط در افراد نوجوان و مسن بیشتر دیده می‌شود.

جهت تشخیص بیماری، پزشک شما دو مرتبه و به صورت جداگانه از شما فشارخون می‌گیرد: یک مرتبه وقتی که شما نشسته‌اید و دیگری وقتی که ایستاده‌اید. در صورتی که موقع ایستادن فشارخون شما پایین‌تر بود، ممکن است پزشک تشخیص دهد که شما مبتلا به افت فشارخون وضعیتی هستید؛ از این رو شمارا برای ارائه آزمایش‌های بعدی اعزام کند.

♡ چگونه افت فشار خون را مدیریت کنیم؟

اگر شما افت فشارخون داشته باشید، ممکن است بتوانید با انجام اقدامات ساده‌ای مثل نوشیدن آب، بر این مشکل غلبه کنید. نوشیدن آب موقعی اهمیت پیدا می‌کند که افت فشارخون شما ناشی از بیماری‌هایی مثل اسهال باشد. چنین بیماری‌هایی موجب می‌شوند تا بدن دچار کم‌آبی شود. در صورتی که شما دچار افت



فشارخون وضعیتی شده باشید، می‌توانید اقدامات معینی را جهت پیشگیری از مشکلات بعدی انجام دهید. این اقدامات می‌تواند شامل احتیاط کردن در هنگام بلند شدن از تخت‌خواب در اول صبح و یا نوشیدن مایعات کافی در طول روز باشد. خوشبختانه در اکثر مردم نیازی به درمان افت فشار نیست.

چگونه فشارخون اندازه‌گیری می‌شود؟

پزشک یا پرستار شما فشارخون را با استفاده از دستگاه فشارسنج اندازه‌گیری می‌کند. این دستگاه انواع مختلفی دارد از جمله: جیوه‌ای، عقربه‌ای و دیجیتالی (اتوماتیک). در اینجا نوع عقربه‌ای و دیجیتالی آن را تشریح می‌کنیم.

فشارسنج عقربه‌ای

این دستگاه از چهار قسمت به شرح زیر تشکیل شده است (در کنار این نوع فشارسنج باید از یک گوشی پزشکی نیز استفاده شود).

۱. **کاف یا بازوبند:** یک پوشش دو لایه از جنس پارچه است که به

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



دور بازو پیچیده می شود؛

۲. **صفحه عقربه‌ای:** عدد فشارخون سیستول و دیاستول را بر حسب میلی‌متر جیوه نشان می‌دهد؛

۳. **پمپ:** که با فشردن پیای آن کاف باد می‌شود و بدین طریق جریان خون برای چند ثانیه در دست قطع می‌گردد؛

۴. **پیچ تنظیم کننده:** که با بازکردن آن هوای داخل کاف خارج می‌شود و جریان خون مجدداً برقرار می‌گردد.

اقداماتی که قبل از اندازه‌گیری فشارخون باید انجام داد

۱. سی دقیقه قبل از اندازه‌گیری فشارخون از مصرف الکل، سیگار، چای و قهوه اجتناب کنید.

۲. پنج دقیقه قبل از اندازه‌گیری صاف بنشینید، پاهایتان روی زمین باشد و بازوی خود را راحت روی سطحی هم‌سطح قلب خود قرار دهید؛

۳. لباسی بپوشید که بتوانید به راحتی آستین آن را بالا بزنید؛
۴. قبل از اندازه‌گیری فشارخون، حتماً مثانه خود را خالی نمایید. مثانه پر باعث بالاتر نشان دادن فشارخون می‌گردد؛

نحوه اندازه‌گیری فشارخون با فشارسنج عقربه‌ای

۱. دست فرد موردنظر را هم‌سطح قلب قرار دهید؛
۲. کاف را دور بازوی وی ببندید؛
۳. بخش انتهایی گوشی پزشکی را از سمت دیافراگم (قسمت پهن‌تر گوشی) در زیر کاف و از سمت داخلی آرنج فرد بگذارید، به‌طوری که یک سوم آن زیر کاف قرار گیرد؛
۴. گوشی را داخل گوش خود بگذارید؛
۵. نبض فرد را پیدا کنید و پمپ فشارسنج را تا حد سی میلی‌متر جیوه بالاتر از حدی که نبض لمس شود پر کنید؛



۶. به آرامی پیچ فشارسنج را باز کنید، به طوری که هوای داخل کاف با فشار حدود دو تا سه میلی‌متر جیوه در ثانیه خالی شود؛

۷. عددی را که روی عقربه فشارسنج همزمان با شنیدن اولین صدا در گوشی می‌بینید، همان فشار سیستول فرد و عددی را که روی عقربه فشارسنج همزمان با شنیدن آخرین صدا در گوشی می‌بینید، فشار دیاستول فرد است. حال می‌توانید فشارخون فرد را به صورت فشار سیستول بر فشار دیاستول برحسب میلی‌متر جیوه بیان کنید. شما می‌توانید فشار را به صورت سانتی‌متر جیوه نیز بیان کنید. به عنوان مثال فشار ۱۳/۸ سانتی‌متر جیوه، همان فشار ۱۳۰/۸۰ میلی‌متر جیوه است. توجه کنید که خواندن هردو جزء فشارخون مهم است.

مزایا و معایب مونیتورهای عقربه‌ای

این نوع فشارسنج‌ها معمولاً از فشارسنج‌های دیجیتالی ارزان‌تر هستند؛ اما کار کردن با آن‌ها کمی پیچیده است و به راحتی دچار اختلال می‌شوند و در



این شرایط اعداد و ارقامی که نشان می‌دهند، دیگر دقیق و درست نیستند. به علاوه ممکن است باد کردن حباب پلاستیکی کمی دشوار باشد. در ضمن افرادی که ناشنوایی دارند، نمی‌توانند از چنین فشارسنج‌هایی استفاده کنند؛ زیرا با گوشی ضربان سنج، قادر به شنیدن صدای قلب نیستند.

مزایا و معایب فشارسنج‌های دیجیتالی

از آنجایی که فشارسنج‌های دیجیتالی خودکار هستند، یکی از متداول‌ترین دستگاه‌ها برای اندازه‌گیری فشارخون محسوب می‌شوند. با این دستگاه میزان فشارخون به راحتی خوانده می‌شود؛ زیرا اعداد روی صفحه، نمایش داده می‌شوند. استفاده از آن‌ها به مراتب ساده‌تر از فشارسنج‌های عقربه‌ای است. در ضمن افراد ناشنوا نیز به راحتی می‌توانند از آن استفاده کنند؛ زیرا نیاز به شنیدن صدای قلب از طریق گوشی نیست. عیب اصلی این دستگاه‌ها این است که صحت و دقت اعداد با هر تکان بدن تغییر می‌کند و



دیگر این که نیاز به باتری دارند.

توجه: قبل از خرید دستگاه بهتر است در خصوص نوع و مدل دستگاه فشارسنج مناسب شرایط خود از پزشک مشورت بگیرید و پس از خرید نیز جهت اطمینان از کارکرد صحیح آن، آن را به پزشک و یا پرستار نشان دهید و از آنها بخواهید که طریقه استفاده صحیح آن را به شما آموزش دهند.

طریقه استفاده از فشارسنج‌های دیجیتالی

۱. دستگاه را به دور بازوی خود ببندید و دکمه دستگاه را فشار دهید تا شروع به کار کند؛

۲. دستگاه کاف را به طور خودکار باد می‌کند و بعد از باد شدن، مجدداً به طور خودکار شروع به خارج کردن باد کرده و فشار روی دست کمتر و کمتر می‌شود؛

۳. با نگاه کردن به صفحه دستگاه می‌توانید فشارخون خود را روی



آن بخوانید. این دستگاه فشار سیستولیک و دیاستولیک شما را نیز روی صفحه نمایش می‌دهد؛

۴. دکمه اتمام کار (خروج) را بزنید تا تمام باد خارج شود؛

۵. در صورت تمایل به تکرار اندازه‌گیری، دو تا سه دقیقه صبر کنید و بعد این مراحل را تکرار کنید.

تغییرات در فشارخون

میزان فشارخون هر شخص در طول روز متفاوت است به‌طوری‌که موقع صبح فشارخون بالاتر و موقع شب پایین‌تر است. اگر شما ناراحتی یا استرس داشته باشید، ممکن است فشارخونتان موقتاً بالا رود. بعضی اشخاص با دیدن پزشک دچار نگرانی یا اضطراب می‌شوند؛ درنتیجه این موضوع باعث بالا رفتن فشارخونشان می‌گردد. این موضوع به‌عنوان سندرم روپوش سفید شناخته شده است. برخی اشخاص ممکن است بابت اولین ویزیت استرس داشته باشند و فشارخون



آن‌ها بالاتر از دفعات بعدی نشان داده شود؛ به همین دلیل پزشک شما ممکن است فشارخون شما را دو یا سه بار جداگانه اندازه‌گیری کند.

اندازه‌گیری فشارخون به‌عنوان بخشی از آزمایش‌های کنترل سلامت

اندازه‌گیری فشارخون می‌تواند به‌عنوان قسمتی از مجموعه آزمایش‌های کنترل سلامت (چکاپ) باشد. یک برنامه کنترل سلامت همچنین می‌تواند شامل چک کردن نبض و آزمایش کلسترول باشد.

کنترل ۲۴ ساعته فشارخون

کنترل ۲۴ ساعته فشارخون، جهت اندازه‌گیری فشارخون متوسط مورد استفاده قرار می‌گیرد. با استفاده از این روش، می‌توان فهمید که آیا شما فشارخون بالا دارید یا خیر. برای این کار از دستگاه ویژه‌ای استفاده می‌گردد. این دستگاه به صورت ۲۴ ساعته و در فواصل زمانی منظم (به‌عنوان مثال هر نیم ساعت یک مرتبه) در طول روز و حتی شب (هنگامی که شما خواب هستید) فشارخون

شمارا اندازه‌گیری و ثبت می‌کند. پزشک یا پرستار شما با تحلیل اعداد ثبت‌شده، فشارخون متوسط شما را به دست می‌آورد. اگر شما به کنترل ۲۴ ساعته فشارخون نیاز داشته باشید، پزشک یا پرستار شما توضیحاتی را در خصوص نحوه استفاده از آن به شما خواهد داد. معمولاً از این وسیله در حین انجام بیشتر فعالیت‌های روزانه می‌توان استفاده کرد (البته به‌جز حمام رفتن و یا شنا کردن).

استفاده از دستگاه فشارسنج در منزل

ممکن است پزشکتان به شما توصیه کند که در منزل از دستگاه فشارسنج استفاده کنید. این دستگاه می‌تواند چیزی شبیه به دستگاه فشارسنجی باشد که پزشک یا پرستار استفاده می‌کند. شما می‌توانید نوع مناسب آن را با راهنمایی پزشکتان خریداری کنید. معمولاً برای این کار نوع دیجیتالی آن پیشنهاد می‌شود؛ چراکه کار با آن راحت‌تر و میزان خطای آن کمتر است. پزشک شما همچنین



در خصوص نحوه استفاده از آن و نیز زمان‌هایی که باید فشارخون خود را بسنجید، توضیحاتی خواهد داد.

استفاده از دستگاه فشارسنج در منزل می‌تواند به شما کمک کند تا در خصوص مراقبت از خود احساس مسئولیت بیشتری داشته باشید. بهتر است هنگام سنجش فشارخونتان، میزان فشارخون و نیز شرایطی که در آن فشارخون خود را سنجیده‌اید، یادداشت کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا پی ببرید که چه فعالیت‌ها، داروها و یا غذاهایی بر روی فشارخون شما تأثیر می‌گذارد. این کار همچنین نشان می‌دهد که در طول روز چقدر فشارخون‌تان تغییر می‌کند. پزشک شما از روی یادداشت‌هایتان، پی به متوجه می‌شود که داروهای‌تان برای کنترل فشارخون بالای شما چقدر مؤثر بوده است. در واقع اندازه‌گیری فشارخون، نوعی مدیریت سلامت بدن به حساب می‌آید و از این‌رو می‌تواند برای همه افراد لازم باشد.



هر چند وقت یکبار نیاز به اندازه گیری فشارخون است؟

اگر شما به عنوان بیماری با فشارخون بالا شناخته شده‌اید، باید فشارخون خود را به طور منظم اندازه گیری کنید تا از این طریق بتوانید آن را به خوبی کنترل کنید. پزشک یا پرستار به شما در مورد دفعات اندازه گیری مشاوره خواهند داد. اگر شما فشارخون بالا نداشته باشید، دفعات اندازه گیری طولانی تر خواهد بود. اگر سن شما بالا باشد؛ فشارخونتان $140/90$ باشد؛ خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی در شما بالا باشد و یا از نظر سلامتی مشکل داشته باشید، ممکن است نیاز باشد که فشارخون خود را منظم تر از قبل کنترل کنید. معمولاً این کار در اکثر درمانگاه‌ها، مطب‌ها و مراکز درمانی انجام می‌شود.



♥ اندازه‌گیری فشارخون به چه معنی است؟

اگر فشارخون بالینی شما (فشارخونی که توسط پزشک در مطب اندازه‌گیری شده) زیر ۱۴۰/۹۰ باشد؛ یا اینکه ۱۴۰/۹۰ یا بالاتر باشد؛ اما فشارخون متوسط روزانه زیر ۱۳۵/۸۰ باشد، جای نگرانی نیست و شما به عنوان بیماری با فشارخون بالا شناخته نمی‌شوید؛ اما اگر فشارخون بالینی شما ۱۴۰/۹۰ یا بالاتر باشد و یا فشارخون متوسط در طی روز ۱۳۵/۸۰ یا بالاتر باشد، شما به عنوان بیماری با فشارخون بالا شناخته می‌شوید.

اگر شما به عنوان فشارخون بالا شناخته شده باشید، پزشک به شما خواهد گفت که با تغییر در سبک زندگی‌تان فشارخون خود را پایین‌تر بیاورید. همچنین بسته به میزان بالا بودن فشارخون شما، پزشک ممکن است به شما داروهای کاهنده فشارخون پیشنهاد کند.

در صورتی که فشارخون شما بالا باشد و زیر چهل سال سن داشته

باشید یا اینکه پزشک احتمال دهد که فشارخون بالای شما امکان دارد باعث بروز مشکلات دیگری از قبیل مشکلات کلیوی شود، ممکن است شما را به متخصص ارجاع دهد. این کار باعث بهتر تشخیص دادن علت فشارخون بالای شما و همچنین بهترین درمان برایتان می‌شود.

♡ من چه آزمایش‌هایی خواهم داشت؟

اگر پزشک تشخیص داد که فشارخون بالا دارید، آزمایش‌های دیگری را نیز برایتان تجویز می‌کند تا از این طریق به تأثیرات احتمالی فشارخون بالا بر بدنتان پی ببرد. پزشک همچنین قفسه سینه و به طور کلی برخی نقاط بدن شما را معاینه می‌کند و با دستگاه افتالموسکوپ به چشم هایتان نگاه می‌کند تا ببینید که آیا فشارخون روی عروق خونی واقع در پشت چشم اثر گذاشته است یا خیر.



برخی آزمایش‌های ساده‌ای که جهت اطمینان از سالم بودن قلب و سیستم گردش خون انجام می‌شود، به شرح زیر است:

• **آزمایش خون:** برای دانستن میزان کلسترول، قند خون و دانستن اینکه آیا فشارخون باعث آسیب به کلیه‌هایتان شده است یا خیر؛

• **آزمایش ادرار:** جهت یافتن علائمی از خون، پروتئین و یا قند در ادرار؛

• **الکتروکاردیوگرافی (ECG):** یکی از آزمایش‌هایی است که ریتم و فعالیت الکتریکی قلب را ثبت می‌کند.

♥ چه اقداماتی می‌تواند به من در کنترل فشارخون کمک کند؟

کارهای زیر می‌تواند در کنترل فشارخون شما مفید باشد:

- انجام دادن فعالیت فیزیکی؛
- کاهش وزن در صورتی که اضافه‌وزن دارید؛

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



- حذف نمک؛
- مصرف میوه و سبزیجات؛
- قطع مصرف الکل؛
- پرهیز از مکان‌ها و کارهای استرس‌زا.

فعالیت فیزیکی

فعالیت فیزیکی منظم می‌تواند به کاهش و کنترل فشارخون شما کمک کند. سعی کنید هرروز و در هر مکانی فعالیت فیزیکی داشته باشید و بی‌حرکی خود را به حداقل برسانید. نوع فعالیتی که برای مدیریت و کنترل فشارخون شما و حفظ سلامت قلب شما سفارش شده است، فعالیت با شدت ملایم است یعنی فعالیت‌هایی که شما با انجام آن، احساس گرم شدن داشته باشید و درعین حال از نفس نیفتید؛ مثل پیاده‌روی تند، دوچرخه‌سواری و شنا. بر روی دوچرخه‌سواری و پیاده‌روی تأکید بیشتری می‌شود چراکه می‌توانید



اغلب آن‌ها را داخل کارهای روزمره‌تان وارد کنید.

انجام دادن مقدار کمی فعالیت فیزیکی از انجام ندادن هیچ فعالیتی بهتر است برای شروع، جلسه‌های حداقل ده دقیقه‌ای، روش خوبی است. هدف شما باید این باشد که حداقل تا ۱۵۰ دقیقه در هفته این فعالیت‌ها را داشته باشید.

برای این کار از فعالیت‌های فیزیکی با شدت ملایم شروع کنید. در روزهای اول می‌توانید ده دقیقه یا بیشتر فعالیت کنید و به مرور این زمان را زیاد کنید. هدف ما این است که انجام چنین فعالیت‌هایی را به سی دقیقه در روز و حداقل پنج روز در هفته برسانیم. شما می‌توانید این سی دقیقه را مجزا کنید. برای مثال در دو نوبت پانزده دقیقه‌ای یا سه نوبت ده دقیقه‌ای. ابتدا به آهستگی شروع کنید و به تدریج هم شدت ورزش و هم زمان ورزش را افزایش دهید. همچنین زمان نشستن و بی‌حرکتی را حذف و منحل کنید. اگر شما «فشارخون کنترل نشده» دارید و یا به نوعی به بیماری قلبی مبتلا



هستید، قبل از انجام هر فعالیت جدیدی، موضوع را با پزشک خود یا متخصص بازتوانی قلب در میان بگذارید.

فعالیت‌هایی از قبیل وزنه‌برداری یا آموزش بدن‌سازی روی افزایش فشارخون اثر می‌گذارد؛ بنابراین این قبیل ورزش‌ها برای افرادی که فشارخون بالا دارند، مناسب نیست. اگر شک دارید که چنین فعالیت‌هایی برای شما مناسب است یا خیر و یا اگر در خصوص کمیت و کیفیت فعالیت‌هایی که می‌توانید و یا تمایل دارید انجام دهید، نگرانید، از پزشک خود و یا متخصص بازتوانی قلب مشاوره بگیرید (در صفحه ۶۸ در خصوص مراکز بازتوانی بیماران قلبی و برنامه‌های این مرکز توضیحاتی ارائه شده است).

وزن و ترکیب بدن

تعداد افرادی که در دنیا اضافه‌وزن دارند و یا چاق هستند، به‌سرعت در حال افزایش‌اند. در افرادی که اضافه‌وزن دارند؛ احتمال

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



ابتلا به فشارخون یا کلسترول بالا و یا بیماری‌های قلبی و دیابت بیشتر است.

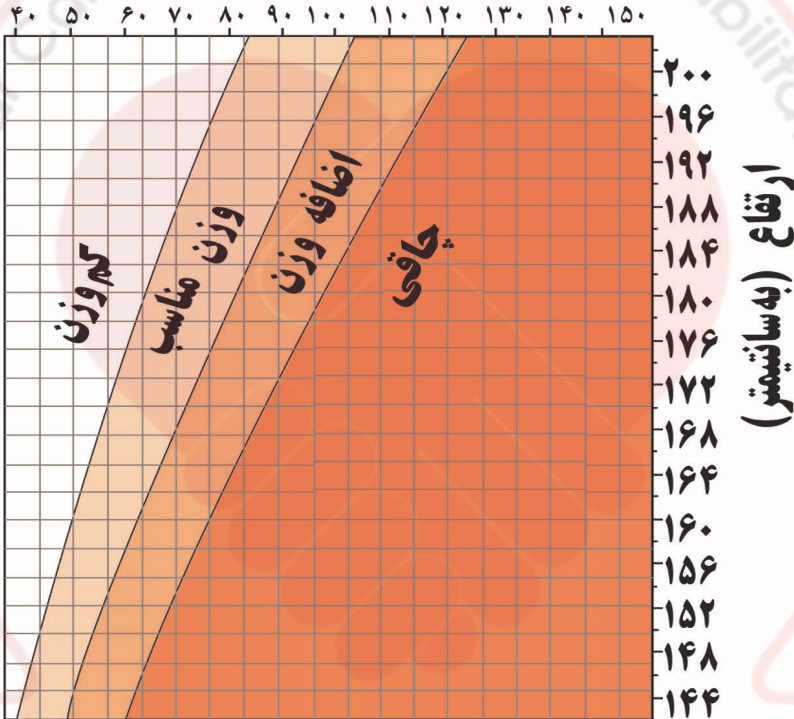
حفظ وزن مناسب و تناسب‌اندام خطر ابتلا به فشارخون بالا، دیابت و کلسترول خون را کاهش می‌دهد.

وزن شما

برخی افراد دارای اضافه‌وزن، برای اینکه فشارخونشان پایین بیاید، باید وزن خود را کاهش دهند. جدول صفحه بعد راهنمایی است برای تشخیص اینکه الآن در چه وضعیتی هستید و وزن مناسب شما چگونه است. اگر وزن شما در بخش «اضافه‌وزن» یا «چاقی» قرار می‌گیرد، باید برای کاهش وزن خود اقدام کنید؛ چراکه ممکن است سلامت شما در خطر باشد.



وزن (به کیلوگرم)





آیا وزن شما مناسب است؟

شما می‌توانید به کمک جدول صفحه قبل، از مناسب بودن یا نبودن وزن خون مطلع شوید.

برای این کار ابتدا مقدار وزن و قد خود را به دست آورید؛ سپس یک خط عمود از روی شماره‌ای که وزن شما را نشان می‌دهد به سمت پایین بکشید. در مرحله بعد یک خط افقی از روی شماره‌ای که بیانگر قد شماست به سمت چپ بکشید. جایی که این دو خط (خط قد و خط وزن) یکدیگر را قطع می‌کند علامت بزنید. نقطه به‌دست‌آمده در یکی از چهار قسمت بالا قرار دارد.

شکل بدن شما

وجود چربی زیاد در اطراف کمر و شکم، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی، فشارخون بالا و دیابت را افزایش می‌دهد.

برای اینکه بدانید آیا چاق هستید و این چاقی تا چه حد برای

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

شما خطرناک است، دور کمر خود را با متر اندازه‌گیری کنید. پزشک یا پرستار شما نیز ممکن است این کار را به‌عنوان بخشی از کنترل سلامت شما (چکاپ) انجام دهند. برای اندازه‌گیری دور کمر خود، ابتدا نقطهٔ میانی بدن خود را پیدا کنید. این نقطه می‌تواند بین دنده پایینی و لگن باشد. در اکثر افراد، این نقطه در حوالی نافشان قرار دارد. قبل از اندازه‌گیری، نفس خود را بیرون دهید و در لحظهٔ اندازه‌گیری، آرام باشید و نفس نکشید. حالا اندازهٔ دور کمر خود را با جدول زیر انطباق دهید.

اگر اندازه دور شکمتان به شرح زیر باشد، شما در معرض «خطر جدی» هستید.	اگر اندازه دور شکمتان به شرح زیر باشد، شما در معرض «خطر» هستید	
بیش از ۱۰۲ سانتیمتر	بیش از ۹۴ سانتیمتر	مردها
بیش از ۸۸ سانتیمتر	بیش از ۸۰ سانتیمتر	زنها



چه کارهایی می‌توانم انجام دهم؟

اگر شما اضافه‌وزن دارید یا سایز کم‌رتان نشان می‌دهد که در معرض خطر جدی هستید، باید تلاش کنید تا با تغییر سبک زندگی، وزن خود را کاهش دهید و وضعیت سلامتی‌تان را بهبود بخشید.

بهترین کار برای کاهش وزن و کم کردن اندازه دور کمر، انجام دادن کارهای زیر است:

• **کالری مصرفی خود را کاهش دهید:** شما می‌توانید این کار را با کاهش مصرف پروتئین، چربی و قند در رژیم غذایی خود، انجام دهید.

• **فعالیت فیزیکی خود را افزایش دهید:** ورزش کردن باعث سوزاندن کالری و به تبع آن کم شدن وزن می‌شود.

سعی کنید وزن خود را به صورت آهسته و مداوم کاهش دهید. کم کردن وزن بین نیم تا یک کیلوگرم در هفته، برای سلامت شما مفید خواهد بود و باعث می شود که کاهش وزن را به خوبی انجام دهید. از دست دادن حتی میزان کمی از وزن برای سلامتی شما مفید خواهد بود.

کاهش نمک

اشخاصی که در رژیم غذایی خود نمک زیاد می خورند، احتمالاً فشارخون بالا دارند. تحقیقات نشان داده است که اکثر مردم بیشتر از نیازشان نمک می خورند. توصیه می شود که افراد مسن نباید در روز بیشتر از شش گرم نمک بخورند؛ یعنی حدود یک قاشق چای خوری. سدیم موجود در نمک منجر به بالا رفتن فشارخون می گردد و این سدیم در تمامی انواع نمک وجود دارد.



چه کاری باید انجام دهید؟

۱- غذاهای آماده و بسته‌بندی‌شده که شامل نمک زیاد هستند را قطع کنید.

سه‌چهارم از نمکی که ما می‌خوریم در غذاهای آماده‌شده از قبیل غذاهای کنسروی و بسته‌بندی‌شده و سوپ‌های خشک، رشته‌های سریع آماده‌شده، سس‌ها، سوسیس‌ها و برگرها و اسنک‌های خوشمزه نمکی مخفی شده‌اند. از جدول زیر برای پیدا کردن مقدار نمک در غذاها استفاده کنید.

۲- به جای نمک از فلفل اضافی، سبزیجات، سیر، تکه‌های لیمو و آب‌لیمو استفاده کنید.

اگر به‌جای نمک از جایگزین‌های بالا استفاده کنید، شاید روزهای اول طعم غذا چندان دلچسب به‌نظر نیاید، اما بعد از چند هفته ذائقه شما عوض خواهد شد؛ از این رو از نمک کم‌تری استفاده می‌کنید و از طعم‌های جایگزین بیشتر خوشتان می‌آید.



استفاده از برچسب مواد غذایی

برای اینکه بدانید نمک یا سدیم موجود در محصولی که استفاده می کنید، کم است یا زیاد، به «برچسب اطلاعات تغذیه‌ای» که بر روی بسته محصول غذایی نصب شده است، توجه کنید و سپس آن را با اطلاعات زیر مقایسه کنید

مقدار نمک یا سدیم کم (در هر ۱۰۰ گرم غذا)	مقدار نمک یا سدیم زیاد (در هر ۱۰۰ گرم غذا)
۰/۳ گرم نمک یا کمتر	۱/۵ گرم نمک یا بیشتر
۰/۱ گرم سدیم یا کمتر	۰/۶ گرم سدیم یا بیشتر

به مقدار کافی میوه و سبزیجات بخورید

مصرف میوه و سبزیجات، نقش بسزایی در جذب ترکیبی از ویتامین‌ها و مواد معدنی خواهد داشت. سعی کنید به مقدار کافی از انواع میوه و سبزیجات در رژیم غذایی خود بهره ببرید. این نوع رژیم غذایی به شما کمک می‌کند تا فشارخونتان را پایین‌تر بیاورید و سلامتی‌تان را حفظ کنید.



آنچه شما می‌توانید انجام دهید

طیف گسترده‌ای از میوه و سبزیجات بخورید. میوه‌ها و سبزی‌هایی که مصرف می‌کنید، می‌تواند تازه، فریز شده، قورمه شده، خشک‌شده، پخته‌شده و یا خام باشند. هیچ شواهدی وجود ندارد که ثابت کند مصرف قرص‌ها و ویتامین‌های مکمل، همان اثر مفیدی که خوردن میوه‌ها و سبزی‌ها دارد را داشته باشد.

سیگار نکشیدن

کشیدن سیگار یکی از عوامل خطر ساز عمده برای بیماری‌های قلبی - عروقی است. نیکوتین موجود در سیگار توسط بدن تجزیه می‌شود و آدرنالین ترشح می‌کند. ترشح آدرنالین باعث افزایش ضربان قلب و در نتیجه باعث افزایش فشارخون می‌شود. مدرکی وجود ندارد که نشان دهد سیگار کشیدن روی افزایش فشارخون شما اثر طولانی‌مدت دارد؛ اما اگر فشارخون بالا دارید، سیگار کشیدن می‌تواند سبب باریک شدن هرچه سریع‌تر شریان‌های شما گردد.



اگر شما فردی سیگاری هستید، ترک سیگار تنها قدم مهمی است که شما می‌توانید با آن سلامتی قلب خود را به دست آورید.

کاهش استرس

چالش‌ها در واقع در ما ایجاد انگیزه می‌کنند؛ اما هنگامی که ما نتوانیم با چالش مقابله کنیم و در رفع آن ناتوان باشیم، دچار استرس می‌شویم. احساس تنهایی می‌تواند استرس را در ما بیشتر کند.

وضعیت‌های استرس‌زا می‌تواند سبب افزایش فشارخون شود؛ اما موقعی که استرس برطرف می‌شود، فشارخون معمولاً به‌صورت نرمال برمی‌گردد. این خیلی مهم است که یاد بگیرید چگونه آرامش داشته باشید و چگونه با استرس مقابله کنید؛ چراکه به شما کمک خواهد کرد که از بالا رفتن فشارخون در کوتاه‌مدت دور باشید. مواردی که سبب استرس طولانی‌مدت می‌شود (از قبیل نگرانی‌های مالی یا فشار کاری)، ممکن است سبب ایجاد فشارخون بالا شود. البته در این خصوص مدرک معتبری وجود ندارد.



داروهای برای کنترل فشارخون

داروی قابل دسترس زیادی برای کاهش و یا کنترل فشارخون وجود دارد.

چه کسانی نیاز به داروهای فشارخون دارند؟

چنانچه شما به عنوان بیماری با فشارخون بالا شناخته شده باشید و هریک از موارد زیر نیز در مورد شما صدق کند، پزشک اقدام به تجویز داروهای کاهنده فشارخون می کند.

- اگر دارای آسیب عروق خونی در قلب، مغز، کلیه ها و چشمها باشید.
- اگر دارای بیماری های گردش خون (قلبی - عروقی) باشید؛
- اگر بیماری های کلیوی داشته باشید؛
- اگر دیابت داشته باشید؛
- اگر خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی در شما افزایش یافته است.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

همچنین اگر فشارخون شما به طور مداوم بسیار بالا باشد، ممکن است به شما استفاده چنین داروهایی (با در نظر گرفتن سایر مشکلاتتان) توصیه شود.

در صفحه ۵۱ ما یک لیست از انواع مختلف داروهای مورد استفاده برای درمان فشارخون بالا ارائه داده‌ایم. بیشتر مردم نیاز به دریافت بیشتر از یک نوع داروی کاهنده فشارخون دارند. تحقیقات نشان داده است که تأثیر استفاده از چند نوع داروی کاهنده فشارخون، بسیار بیشتر از یک نوع دارو است.

اگر در مورد داروهای مصرفی خود، هر نوع سؤال و یا نگرانی دارید، آن را با پزشک خود در میان بگذارید.



سبک زندگی سالمی برای خود داشته باشید

این خیلی مهم است که بدانید، هنگامی که در حال مصرف داروهای کاهنده فشارخون هستید، جهت حفظ سلامتی قلبتان، به تلاش برای داشتن سبک زندگی ای سالم نیز نیازمندید. هنگامی که شما داروهایتان را به مدت چند ماه مصرف کنید، ممکن است فشارخونتان کاهش یابد؛ اما چنانچه ورزش نکنید و یا به سیگار کشیدن ادامه دهید، سلامت قلبتان هنوز در خطر خواهد بود.

در اغلب موارد، نیاز است تا فرد داروهایش را برای مدتی طولانی مصرف کند. باین حال در مورد تعداد کمی از افراد این گونه نیست و ممکن است شخص با ایجاد تغییرات مثبت و سازنده در سبک زندگی، فشارخون خود را پایین بیاورد و از این رو پزشک توصیه کند تا به صورت آزمایشی هیچ داروی کاهنده فشارخونی مصرف نشود.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

اگر هنوز فشارخون من بالا باشد چه اتفاقی میافتد؟ ممکن است بعضی وقتها باوجود مصرف داروهای کاهنده فشارخون، همچنان فشارخونتان بالا باشد.

اگر فشارخون شما هنوز بعد از یک دوره زمانی پایین نیامد، پزشک ممکن است داروهای شما را تغییر دهد و یا سعی کند داروهایی ترکیبی برایتان تجویز کند. چنانچه همچنان فشارخون شما بالا بود، پزشک داروهای دیگری را نیز اضافه خواهد کرد تا فشارخون شما به اندازه مطلوب برسد.

پس اگر پزشک چندین مرتبه داروهایتان را تغییر داد، نگران نشوید. دلیل این کار این است که می خواهد فشارخون شما را به حد نرمال برساند.



تداخل با داروهای دیگر

داروهایی که برای فشارخون تجویز می‌شود، ممکن است با برخی داروهای دیگر (نظیر داروهای بدون نسخه‌ای که در دسترس همه است)، واکنش نشان دهد؛ بنابراین همیشه قبل از مصرف هر دارویی، با پزشک خود یا متخصص داروساز مشورت کنید. همچنین اگر از داروهای گیاهی استفاده می‌کنید، نیاز است که این موضوع را به پزشکتان اطلاع دهید.

زنان باردار و شیرده

اگر شما باردار هستید، سعی در باردار شدن دارید و یا اگر شیرده هستید، نباید بعضی از داروهای کاهنده فشارخون را مصرف کنید. به‌طور مثال شما باید از مصرف داروهای ACE (مهارکننده‌های آنزیم آنژیوتانسی دو) و ARB (نظیر کاپیتوپریل، انالاپریل، لوزارتان و التارتان) خودداری کنید.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

پس در صورتی که دارای هر کدام از شرایط بالا هستید، باید موضوع را با پزشک یا پرستار خود در میان بگذارید. آن‌ها بررسی‌های لازم را در خصوص اینکه آیا این داروها برای شما مناسب است یا خیر، انجام خواهند داد. ممکن است به شما توصیه شود تا داروهای خود را تغییر دهید.

اگر با وجود داشتن شرایط بالا، به داروهای کاهنده فشارخون نیاز داشته باشید، پزشک با توجه به خطرهایی که شما و جنین داخل شکمتان را تهدید می‌کند، با دقت فراوان داروهای مناسبی را تجویز خواهد کرد. عموماً در دوران بارداری، مصرف هرگونه دارویی باید با نسخه پزشک باشد؛ زیرا ممکن است دارویی که برای مادر مفید باشد، برای جنین خطرناک باشد.



داروهای استفاده شده برای درمان فشارخون بالا (این داروها را در صفحه بعد شرح می دهیم).

نوع دارو:	مثال هایی برای داروها
مهارکننده های ACE	انالاپریل (Enalapril) لیزینوپریل (Lisinopril) پریندوپریل (Perindopril) رامپریل (Ramipril)
آنتاگونیست گیرنده آنژیوتانسین دو	کاندسارتان (Candesartan) ایربسارتان (Irbesartan) لوسارتان (Losartan) والسارتان (Valsartan)
مسدودکننده های مجرای کلسیم (Calcium-channel blockers)	آملودیپین (Amlodipine) نیفیدپین (Nifedipine) لاسیدپین (Lacidipine)

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



تiazیدودیورتیک های شبیه تiazید؛ مثل بندروفلوماتازید، کلروتالیدون، اینداپامید Bendroflumethiazide, Chlortalidone, Indapamide دیورتیک های حلقه ای مثل فوروزماید (Furosemide) دیورتیک های نگه دارنده پتاسیم مثل آمیلورید، اسپرونولاکتون (Amiloride, Spironolactone)	داروهای ادرارآور (Diuretics)
داکسازوسین (Doxazosin) پرازوسین (Prazosin)	مسدودکننده های آلفا
آتنولول (Atenolol) بیزوپرولول (Bisoprolol) متوپرولول (Metoprolol)	مسدودکننده های بتا



مهارکننده‌های ACE^۱

مهارکننده آنزیم تبدیل‌کننده آنژیوتانسین، به گروهی از داروها گفته می‌شود که با مهار تولید یا عملکرد آنژیوتانسین دو، در درمان فشارخون بالا کاربرد دارند. این آنزیم با تأثیر بر روی عروق خونی و تنگ کردن آن، منجر به افزایش فشارخون می‌گردد. داروهای مهارکننده این آنزیم، با آرام کردن و گشاد کردن عروق خونی، باعث کاهش فشارخون می‌شود. این داروها در درمان فشارخون بالا مؤثر هستند و می‌توانند یا به تنهایی یا با انواع دیگر داروهای فشارخون بالا استفاده شوند.

هنگامی که پزشک می‌خواهد برای شما مهارکننده‌های ACE تجویز کند، حتماً باید تست‌های خونی نرمالی جهت کنترل عملکرد کلیه و میزان پتاسیم داشته باشید و فشارخونتان بررسی شود. تعداد کمی از افراد موقعی که مهارکننده‌های ACE مصرف می‌کنند، سرفه‌های خشک و مزمن و تحریک‌پذیر رو به افزایش

1- ACE-inhibitor

دارند. اگر این اتفاق برای شما نیز افتاد، حتماً به پزشک‌تان اطلاع دهید. پزشک ممکن است داروی شما را عوض کند.

آنتاگونیست گیرنده آنژیوتانسین دو^۱:

مسدودکننده گیرنده آنژیوتانسین یا ARB نیز نام دیگر این داروهاست. آنتاگونیست گیرنده آنژیوتانسین دو، شبیه به مهارکننده‌های ACE عمل می‌کند؛ ولی آن‌ها برخلاف ACE که بعضی اوقات باعث سرفه‌های مکرر می‌شدند، مشکلی ایجاد نمی‌کنند. اگر شما آنتاگونیست گیرنده آنژیوتانسین دو مصرف می‌کنید، به تست‌های خونی نرمال برای کنترل میزان پتاسیم خون و عملکرد کلیه‌ها نیاز خواهید داشت.



مسدودکننده‌های مجرای کلسیم

به مسدودکننده‌های مجرای کلسیم، آنتاگونیست‌های کلسیم نیز می‌گویند. شما به یک جریان نرمال از کلسیم در داخل سلول‌های ماهیچه قلب خود (جهت انقباض قلب به‌صورت نرمال) نیاز دارید. مسدودکننده‌های مجرای کلسیم، میزان کلسیم واردشده به سلول‌های ماهیچه‌ای شریان‌ها را کاهش می‌دهند و از این رو سبب شل شدن و گشاد شدن آن‌ها می‌شوند در نتیجه، فشارخون پایین می‌آید.

داروهای ادرارآور

ادرارآورها به کلیه‌ها جهت افزایش دفع آب و نمک از طریق ادرار کمک می‌کنند. همچنین بعضی از این داروها می‌توانند سبب شل شدن و گشاد شدن عروق خونی شوند و از این طریق فشارخون را کاهش دهند. در ابتدای شروع مصرف داروهای ادرارآور، ممکن است

مرکز توانبخشی قلبی - ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



دریابید که به طور منظم نیاز به دفع بیشتر مایعات (به شکل ادرار) دارید.

تiazید و دیورتیک‌های شبیه تiazید عمدتاً بیشترین داروهایی هستند که جهت درمان فشارخون استفاده می‌شوند. اگر شما دیورتیک مصرف می‌کنید، پزشک شما معمولاً چند هفته بعد از شروع مصرف دارو، از شما آزمایش خون (جهت کنترل میزان پتاسیم در خون) خواهد گرفت.

داروهای دیگری که برای فشارخون بالا استفاده می‌شود

گاهی اوقات بیشتر داروهایی که برای درمان و کنترل فشارخون بالا استفاده می‌شود کافی نیست. حتی ممکن است این داروها عوارض جانبی غیرقابل تحملی نیز داشته باشند.

داروهای دیگری که برای مقابله با فشارخون بالا استفاده می‌شود.

مسدودکننده‌های آلفا و بتا هستند.



اگر مصرف داروهای خود را فراموش کردید

یادآوری مصرف داروها، به‌خصوص درمورد بیماری‌هایی که هیچ علائمی ندارند، مشکل است. خوشبختانه فراموش کردن اتفاقی مقداری قرص معمولاً اثری بر روی فشارخون شما نمی‌گذارد؛ بنابراین اگر برخی مواقع مصرف داروهایتان را فراموش کردید، نیازی نیست تا با مصرف بیشتر، آن را جبران کنید. فقط مقدار معمول را در دفعه بعد مصرف کنید.

عوارض جانبی

برخی از داروهایی که پزشک برای کنترل فشارخونتان تجویز کرده است، ممکن است عوارضی داشته باشد. بسیاری از این عوارض بعد از مدت کوتاهی از بین می‌روند.

برخی از عوارض نیز نتیجه عملکرد داروست. به‌عنوان مثال اگر شما مقدار زیادی دارو جهت غلبه بر فشارخون بالایتان مصرف کنید، ممکن است



فشارخونتان خیلی پایین بیاید و از این رو احساس ضعف و غش کنید. دیگر عوارض جانبی (مثل خارش پوست)، مربوط به عملکرد اصلی دارو نیستند. بهتر است برای کسب اطلاعات بیشتر در خصوص عوارض جانبی احتمالی داروی مصرفی، بروشوری را که در جعبه دارو قرار دارد بخوانید. اگر در این خصوص نگران هستید و یا نیاز به اطلاعات بیشتری دارید، از پزشک و یا داروساز کمک بگیرید.

در صورت مواجهه با عوارض جانبی، چه اقداماتی باید انجام داد؟

برای اینکه بدانید در صورت مواجهه شدن با عوارض جانبی دارو چه باید بکنید، به جدول صفحه بعد مراجعه کنید. اگر بعد از مصرف دارو، دچار عوارض جانبی شدید و مشکلات غیرقابل تحملی برای شما ایجاد شد، فوراً موضوع را با پزشک خود در میان بگذارید؛ اما مصرف داروهای تجویز شده را خودسرانه و بدون دستور پزشک قطع نکنید زیرا ممکن است شرایط را نگران کننده کند.



عوارض جانبی که نیاز به انجام اقدامات دیگری دارد

توصیه یا اقدام موردنیاز	عوارض جانبی شایع داروهای کاهنده فشارخون
اگر خارش شدید و یا گسترده بود، در صورت امکان در حداقل زمان موضوع را به پزشکتان اطلاع دهید. شما ممکن است به این دارو حساسیت داشته باشید.	اگر بلافاصله بعد از شروع مصرف دارو، دچار خارش و التهاب پوست شدید.
اگر این عوارض شدید باشد، ممکن است دلیلش کاهش بیش از حد فشارخونتان به دلیل مصرف قرص باشد. پزشک ممکن است داروهای شمارا کاهش دهد و یا داروی دیگری را جایگزین کند.	اگر احساس سردرد و یا سرگیجه داشتید. مخصوصاً اگر سن شما بالا است و یا سرگیجه شما مربوط به زمانی است که از حالت نشسته و یا خم شده، به حالت ایستاده در می آید.



اگر شما سرفه‌های خشک و رنج آور دارید.	ممکن است عوارض مهارکننده‌های ACE باشد. با پزشک خود موضوع را مطرح کنید. ممکن است پزشک دارویی دیگر را جایگزین کند.
اگر احساس خواب‌آلودگی دارید.	با پزشک خود در میان بگذارید. ممکن است نیاز باشد داروی خود را عوض کنید یا زمان مصرف آن را از روز به شب تغییر دهید.
اگر شما درد کمی را در ناحیه کلیه‌های خود احساس می‌کنید.	پزشک برای اینکه مطمئن شود کلیه‌های شما به درستی عمل می‌کند، انجام برخی آزمایش‌های خونی را تجویز خواهد کرد. اگر شما قبلاً مشکل کلیوی داشته‌اید، پزشک انجام این آزمایش‌ها را به‌طور منظم برای شما تجویز خواهد کرد.



♥ آیا هنوز هم می‌توانم رانندگی کنم؟

فشارخون بالا علائم خیلی کمی دارد؛ بنابراین روی توانایی شما برای رانندگی اثر نمی‌گذارد؛ ولی اگر داروهایی که مصرف می‌کنید سبب ایجاد علائمی می‌شود که بر توانایی شما در رانندگی اثر منفی می‌گذارد، نباید رانندگی کنید.

اگر چنین اتفاقی رخ داد، موضوع را با پزشکتان درمیان بگذارید. ممکن است پزشک با جایگزین کردن دارو، شرایط را برای رانندگی کردن شما فراهم کند.

اگر فشارخون بالایی دارید و درعین حال با خودروهایی سنگین و یا مسافربری رانندگی می‌کنید و یا اگر داروهایی که مصرف می‌کنید سبب ایجاد علائمی می‌شوند که بر روی رانندگی کردن شما تأثیر دارد،

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



نیاز است که با سرپرست آژانس حمل و نقل و یا کارفرمای خود در میان بگذارید. شرایط خود را بسنجید و بینید که آیا می‌توانید با این شرایط به رانندگی ادامه دهید یا خیر. بهتر است از پلیس راهنمایی و رانندگی و یا شرکت بیمه‌ای که خودرو شما را بیمه کرده است، مشاوره بگیرید. شاید لازم باشد که رانندگی را موقتاً و یا برای همیشه کنار بگذارید و یا با توجه به شرایط خود، خودرو و یا شغل خود را تغییر دهید.

♥ تعطیلات خود را چگونه سپری کنیم؟

اگر فشارخون بالا دارید و قصد دارید که به تعطیلات بروید، بهتر است موضوع را با پزشک خود در میان بگذارید.

همیشه به یاد داشته باشید که تا آخر تعطیلات داروها را منظم و به‌طور کامل مصرف کنید. مقداری از دارو را در کیف‌دستی خود داشته باشید و



لیستی از آن را نیز با خود نگه دارید تا اگر داروهای شما گم شد و یا تمام شد، برای شما مشکلی ایجاد نگردد.

سفر هوایی روی فشارخون اثر نمی‌گذارد؛ اما عجله کردن در سفر و جابه‌جا کردن چمدان‌های سنگین ممکن است سبب افزایش فشارخون گردد؛ بنابراین از عجله کردن و از حمل بارهای سنگین به‌خصوص برای مسافت‌های دور بپرهیزد.

بارداری

برخی افراد ممکن است برای اولین بار در دوران بارداری دچار فشارخون بالا شوند. این نوع فشارخون، فشارخون بارداری یا فشارخون ناشی از بارداری نامیده می‌شود. این شرایط ممکن است منجر به عارضه‌ای جدی‌تر و خطرناک‌تر به نام «پره اکلامپسی»^۱ شود.

اگر پزشک شما تصور کند که به پره اکلامپسی دچار شده‌اید، ممکن است آزمایش‌هایی در مورد نحوه عملکرد کبد و کلیه‌های شما انجام دهد و یا شما را در بیمارستان بستری کند.

اگر فشارخون شما بالا باشد، لازم است که داروهایی را در طی دوران بارداری جهت کنترل کردن فشارخون خود مصرف کنید. فشارخون ناشی از بارداری معمولاً بعد از زایمان به حالت عادی برمی‌گردد. این مشکل ممکن است در بارداری‌های بعدی اتفاق نیفتد.

حتی اگر قبلاً فشارخون بالا داشته‌اید، باید قادر باشید بدون اینکه خطری متوجه شما و یا جنین داخل شکمتان شود، نوزاد را به دنیا بیاورید. البته برای این کار به نظارت ویژه نیاز خواهید داشت.



قرص‌های ضدبارداری

قرص «ضدبارداری خوراکی» می‌تواند گاهی اوقات سبب بالا رفتن فشارخون شود؛ بنابراین اگر شما از چنین قرص‌هایی استفاده می‌کنید، باید هر شش ماه یک مرتبه به‌طور منظم فشارخون خود را کنترل کنید. اگر فشارخون بالا داشته باشید، پزشک ممکن است نوع قرص شما را عوض کند و یا روش دیگری را برای پیشگیری از بارداری پیشنهاد کند. شما می‌توانید از پزشک عمومی خود یا کلینیک آموزش خانواده، توصیه‌های لازم را در این مورد بگیرید.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



هورمون درمانی (HRT)

یائسگی دوره‌ای طبیعی در زندگی زنان است که نشانه‌اش، توقف فعالیت تخمدان‌ها و قطع قاعدگی است. این دوره ممکن است ناگهانی یا تدریجی اتفاق بیفتد. قاعدگی معمولاً در اواخر دهه پنجم زندگی روی می‌دهد. برخی مسائل مربوط به این دوره مثل پوکی استخوان و بیماری‌های قلبی عروقی، علاوه بر سن، به کمبودهای هورمونی هم مربوط می‌شود و به همین دلیل لازم است هورمون درمانی نیز در این سنین، مورد توجه باشد. البته درست است که هورمون درمانی به پیشگیری بعضی از علائم یائسگی کمک می‌کند اما از آن نباید جهت مقابله با بیماری‌های قلبی-عروقی بهره برد؛



زیرا نتایج تحقیقات اخیر، استفاده از آن را به منظور مقابله با این بیماری‌ها پیشنهاد نمی‌کند.

اثر هورمون درمانی بر روی فشارخون، هنوز به‌طور کامل بررسی نشده است؛ بنابراین مدرکی صحیح و روشنی در خصوص ارتباط بین فشارخون و هورمون درمانی وجود ندارد. اگر شما تحت هورمون درمانی هستید، باید هر شش ماه یک مرتبه به‌طور منظم فشارخون خود را کنترل کنید.

در صورتی که در خصوص عوارض احتمالی هورمون درمانی بر روی فشارخون خود نگران هستید، موضوع را با پزشک خود درمیان بگذارید.



بازتوانی قلبی چیست؟

هدف از بازتوانی قلبی این است که:

- ۱- به شما کمک شود تا بعد از یک حادثه قلبی یا بعد از درمانی مانند عمل جراحی قلب، بهبود یابید و به یک زندگی در حد امکان طبیعی و عادی بازگردید؛
- ۲- عد از بازگشت از بیمارستان، روند سلامتی شما تسریع یابد و در سطح خوبی حفظ شود.

محتوای برنامه بازتوانی قلبی

هر بیماری که در مرکز بازتوانی قلب پذیرش می‌شود، تحت برنامه‌ای قرار می‌گیرد که بر اساس نیازهای فردی و عوامل خطر تأثیرگذار بر



بیماری، تنظیم می‌گردد. این برنامه شامل موارد زیر است:

- آموزش بیمار و خانواده او در زمینه نحوه تشخیص، پیشگیری و درمان بیماری‌های قلبی؛
- کنترل عوامل ایجادکننده و تشدید کننده بیمار قلبی (فشارخون بالا، چربی خون بالا، دیابت، چاقی و مصرف سیگار)؛
- انجام فعالیت‌های ورزشی در بخش بازتوانی و یا منزل بیمار؛
- مشاوره شغلی، تغذیه و روانشناسی.

بازتوانی قلبی برای چه کسانی مناسب است؟

- افرادی که حمله قلبی داشته‌اند؛

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

- افرادی که دفیبریلاتور قلبی (باتری) گذاشته‌اند؛
- افراد سالمند و کسانی که سکته قلبی (M.I) داشته‌اند؛
- بیمارانی که درد سینه قلبی و نارسایی قلب دارند؛
- بیمارانی که عمل بای پاس عروق کرونر (C.A.B.G) و یا آنژیوپلاستی عروق کرونر (P.T.C.A) داشته‌اند؛
- بیمارانی که پیوند قلب یا عمل جراحی دریچه قلب داشته‌اند.

فهرستی عناوینی که با حمایت مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار و از سوی انتشارات کتاب آرای پیشگام در سال ۱۳۹۵ منتشر شده است.

آنچه در مورد جراحی قلب باید بدانید  گرچه راه‌های زیادی قلب می‌تواند باز شود، اما جراحی قلب می‌تواند بهترین راه برای درمان باشد. اگرچه جراحی قلب می‌تواند خطرناک باشد، اما با مراقبت‌های دقیق و پیروی از دستورات پزشک، می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی منتهی شود.	آنژیوپلاستی عروق کرونری  گرچه راه‌های زیادی قلب می‌تواند باز شود، اما جراحی قلب می‌تواند بهترین راه برای درمان باشد. اگرچه جراحی قلب می‌تواند خطرناک باشد، اما با مراقبت‌های دقیق و پیروی از دستورات پزشک، می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی منتهی شود.	آنژین (درد قفسه سینه)  آنژین یک علامت هشداردهنده است که می‌تواند به حمله قلبی منتهی شود. اگرچه آنژین می‌تواند با درمان‌های دارویی کنترل شود، اما در برخی موارد جراحی قلب نیز لازم می‌آید.
بازگشت به کار  بازگشت به کار پس از جراحی قلب می‌تواند چالش‌برانگیز باشد، اما با برنامه‌ریزی دقیق و پیروی از دستورات پزشک، می‌توان به تدریج به زندگی عادی بازگشت.	بازتوانی بیماران قلبی  بازتوانی بیماران قلبی شامل ورزش منظم، تغذیه سالم و مدیریت استرس است. این اقدامات می‌تواند به بهبود عملکرد قلب و کاهش خطر عوارض منتهی شود.	استرس و تاثیر آن بر قلب  استرس می‌تواند به افزایش فشارخون و تشدید بیماری قلبی منتهی شود. مدیریت استرس با تکنیک‌های تنفسی، ورزش و مشاوره می‌تواند به بهبود سلامت قلب کمک کند.
بیماران قلبی و تغذیه سالم  تغذیه سالم برای بیماران قلبی بسیار مهم است. مصرف میوه، سبزیجات، غلات کامل و کاهش مصرف نمک و چربی‌های اشباع می‌تواند به بهبود سلامت قلب کمک کند.	کاهش کلسترول خون  کاهش کلسترول خون می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی منتهی شود. رژیم غذایی کم‌چرب و ورزش منظم می‌تواند به کاهش سطح کلسترول کمک کند.	حمله قلبی  حمله قلبی یک وضعیت اورژانسی است که می‌تواند به مرگ منتهی شود. اگرچه حمله قلبی می‌تواند با درمان‌های فوری کنترل شود، اما در برخی موارد جراحی قلب نیز لازم می‌آید.

فهرستی عناوینی که با حمایت مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار و از سوی انتشارات کتاب آرای پیشگام در سال ۱۳۹۵ منتشر شده است.

داروهای قلبی  گرچه همه داروهای قلبی بسیار مهم و حیاتی هستند، اما باید بدانیم که چگونه باید از آنها استفاده کنیم و چگونه باید مراقب عوارض آنها باشیم.	دیابت (بیماری قند و تأثیر آن بر قلب)  دیابت یک بیماری مزمن است که می‌تواند تأثیرات جدی بر قلب داشته باشد. کنترل قند خون به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلب و عروق می‌تواند کمک کند.	ریتیم‌های قلبی  ریتیم قلبی به ناهنجاری در ضربان قلب می‌گویند. این می‌تواند به دلیل عوامل مختلفی باشد و در بعضی موارد نیاز به توجه پزشکی دارد.
بیماری درجه‌ای قلب  بیماری درجه‌ای قلب یک بیماری مزمن است که می‌تواند به دلیل عوامل مختلفی پدید آید. تشخیص و درمان به‌وقت می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی کمک کند.	سیگار و قلب شما (آرتیکل مجله‌ای درباره به سلامت قلب کمک می‌کند)  سیگار کشیدن یکی از عوامل اصلی سبب ابتلا به بیماری‌های قلب و عروق است. ترک سیگار می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به این بیماری‌ها کمک کند.	زندگی با نارسایی قلبی چگونه به بیمار این تار به نارسایی قلبی می‌تواند از خود مراقبت کند.  بیماری نارسایی قلبی یک بیماری مزمن است که می‌تواند به دلیل عوامل مختلفی پدید آید. مدیریت این بیماری نیاز به توجه به سبک زندگی و پیروی از توصیه‌های پزشک دارد.
دستگاه ضربان ساز قلب  دستگاه ضربان ساز قلب یک دستگاه کلیه‌ای است که برای تنظیم ضربان قلب استفاده می‌شود. این دستگاه می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی بیمار کمک کند.	فیبریلاسیون دهلیزی  فیبریلاسیون دهلیزی یک نوع آریتمی قلب است که می‌تواند به دلیل عوامل مختلفی پدید آید. تشخیص و درمان به‌وقت می‌تواند به کاهش خطر سبب شدن سکته قلبی کمک کند.	قلب و فعالیت بدنی  فعالیت بدنی منظم می‌تواند به تقویت قلب و عروق کمک کند. این فعالیت می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلب و عروق کمک کند.