

۷ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و.... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند، شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید.

برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

www.karnil.com

همچنین برای ورود به کانال تلگرام کارنیل روی لینک زیر کلیک کنید.

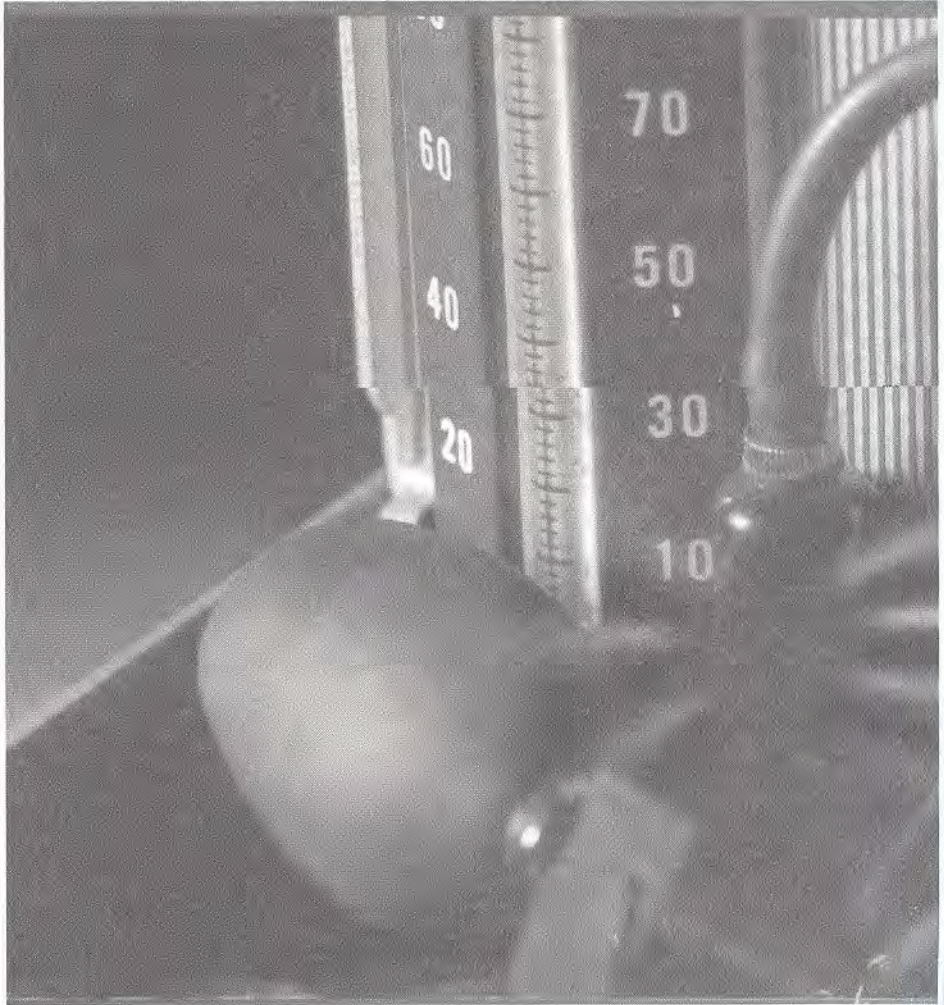
<https://telegram.me/karnil>

فشار خون

مجموعه‌ای از اطلاعات برای افرادی که فشار خون آنان بالاست
این اطلاعات برای خانواده و دوستان آنان نیز مفید است

مترجم: مرضی مدنی نژاد

بنیاد قلب انگلستان



مطالبی که در این جزوه آورده شده است نمی تواند جایگزین دستورات، یا راهنمایی ها شود که پزشک شما با آشنائی کاملی که از وضع جسمانی شما دارد به شما داده است.

این جزوه، برای افرادی است که فشارخون آنان بالاست، و نیز برای افراد فامیل و دوستان آنان. جزوه، در باره مطالب زیر توضیح می دهد:-
- فشارخون بالا چیست.
- برای چه پائین آوردن فشارخون تا این حد مهم است و باید آنرا تا حد طبیعی و نرمال پائین آورد.
- چه میتوانید بکنید تا فشارخون شما پائین آید.

در این جزوه، راجع به داروها و قرص هائی که فشارخون را پائین می آورد نیز گفتگومی شود.

شرح مندرجات

- ولی من آنرا احساس نمی کنم!!!
- برای چه فشار خون بالا زیان بخش است؟
- فشار خون بالا، یا پر فشاری خون چیست؟
- چه چیز سبب فشار خون بالا می شود؟
- چه آزمایشاتی از من به عمل می آید؟
- فشار خون پائین چیست؟
- چگونه فشار خون بالا را اندازه می گیرند؟
- آیا باید بلافاصله شروع به خوردن دارو و قرص کنم؟
- برای کنترل فشار خون خود چه کارهایی باید بکنم؟
- قرص های فشار خون
- آیا می توانم هنوز هم رانندگی کنم؟
- رفتن به مرخصی چطور؟
- خانمهایی که فشار خون دارند

ولی من آڑا احساس ہی کنم!!

فشار خون بالا، یا «hypertension» هنگامی کہ ظاہر می شود افراد بندرت متوجه آن می شوند. در گروه کوچکی از مردم سبب سردرد می شود. آنهم در صورتی است کہ فشار، زیاد بالا باشد.

مشکلات دید، نفس تنگی و خون آمدن از بینی، بعضی اوقات میتواند نشانه هائی از فشار خون باشد. ولی بهترین راهی کہ شما میتوانید بدانید فشار خون دارید اندازہ گیری آن با دستگاه های مخصوص است.

برای چه فشار خون زبان بخش است؟
 حقیقت این است که هرچه فشار خون شما بالا باشد، طول مدت
 زنده ماندن شما کوتاه تر است. افرادی که فشار خونشان بالا است
 همیشه ریسک داشتن سکته مغزی (که به مغز آسیب می رساند) و یا
 سکته قلبی رایدک می کشند. اگر درمان این فشار مدتی طولانی
 پشت گوش انداخته شود، پرفشاری خون میتواند در کار کلیه ها
 اختلال کند و حتی برای بینائی شما ایجاد زحمت کند. و باز میتواند
 موجب شود که قلب شما خارج از اندازه معمول بزرگ شود و کار آنی
 خود را با اینکار از دست بدهد (left ventricular hypertrophy).

این امر، سبب اختلال در کار قلب می شود، و چه بسا خطر سکته قلبی
 شما را تشدید مینماید.

اگر شما فشار خون دارید، کم کردن آن تا میزان 5mmHg،
 میتواند خطر سکته قلبی شما را بمیزان ۲۰٪ تقلیل دهد.

چرا من؟

تنها شما نیستید! تقریباً یک نفر از هر چهار نفر فرد بالتی که در انگلستان زندگی
 میکنند، دارای فشار خون است. ولی شما خوش شانس تر از بسیاری دیگر هستید زیرا حد
 اقل این را میدانید. شاید بیشتر از یک سوم افرادی که فشار خون دارند هنوز تحت
 درمان قرار نگرفته و سلامت آنان در خطر است.

فشار خون بالایی چه؟

فشار خون یعنی فشارخونی که در شریان‌ها یا سرخرگ‌های بدن شما جریان دارد- لوله‌ئی که خون را از قلب شما به سایر قسمت‌های بدن شما می‌رساند. برای اینکه خون در رگها جریان یابد به مقداری فشار نیاز دارد. فشار خون بالا سروکله اش پیدا می‌شود اگر دیواره‌های این لوله، یا سرخرگها، قابلیت انعطاف طبیعی خودشان را از دست بدهند و سفت شوند و بموازات آنها، رگهای کوچکتر نیز منقبض، یا تنگ تر شوند (باریک تر شوند).

قلب شما تلمبه‌ئی است که با منقبض شدن ماهیچه‌های آن (هم کشیدن) و شل شدن مجدد، می‌تپد، یا میزند. فشار خون بدن شما که در رگها جریان دارد در زمانهای مختلف، و در این تپیدن‌ها، مختلف است. بالا ترین فشار که آنرا (فشار سیستولیک) می‌گویند زمانی ظاهر می‌شود که تپش، یا انقباض قلب شما خون موجود در رگها را مجبور به دوران و گردش در رگها مینماید. پائین ترین فشار (که به آن دیاستولیک می‌گویند) در بین تپش‌ها، یا ضربانات قلب ظاهر می‌شود.

فشار خون را در میلی مترهای جیوه اندازه گیری میکنند (و به اختصار آن را mmHg می‌گویند). وقتی فشار خون را با دستگاه مخصوص می‌گیرند دو نمره بدست میدهد. اولین نمره، فشار سیستولیک، و دومین نمره فشار دیاستولیک است. (برای آنکه مایل باشید بدانید چگونه فشار خون را اندازه می‌گیرند به صفحه ۱۱ مراجعه نمایید).

میانگین فشار معمولی و طبیعی خون در افراد بالغ که گرفته شده است ۹۰/۱۶۰ (سیستولیک و ۹۰ دیاستولیک) بوده است. در هر حال، چنانچه شما قبلاً بیماری کورونر قلب داشته اید فشار خونی که بعد از این باید داشته باشید به اصطلاح هدف باید باشد، ۸۵/۱۴۰ خواهد بود. اگر شما دیابت داشته باشید، فشار مطلوب، باید ۸۰/۱۳۰ باشد. البته این رانیز باید اضافه کرد که خط تقسیم بندی ثابتی بین فشار طبیعی خون و فشار ناچیزی که بالا تر از حد طبیعی است نمیتوان ترسیم کرد. حال، چگونه باید این خط و مرز را تشخیص داد، بستگی به پزشک شما دارد.

۱۶۰

فشار سیستولیک - فشاری که هر گاه قلب بتپد، یا منقبض شود، خون را مجبور کند تا در رگ ها جریان یابد.

۹۰

فشار دیاستولیک - پائین ترین فشاری که بین تپش های قلب نشان داده میشود.

بنیاد قلب پاکستان

چیز نب فشار خون یا پریشاری آن می شود؟

در ۹ نفر از ۱۰ نفر مرد می که فشار خون دارند نمیتوان علت واحدی را ذکر کرد. به این حالت در زبان پزشکی «essential hypertension» یا فشار خون ذاتی گویند. تمام موارد زیر میتوانند در این کار دست داشته باشند:-

- وزنی زیاد تر از حد معمول داشتن، یا فربهی زیاد.
- مصرف نمودن زیاده از حد نمک.
- زیاده از حد نوشیدن الکل.
- نداشتن فعالیت های بدنی.

ژن انسان، یا وراثت، نیز در این موضوع نقش دارد. بنابراین اگر یکی از والدین شما، یا هر دوی آنان، فشار خون داشته اند شما نیز شانس زیادی برای داشتن آن دارید.

در بین گروه کوچکی از مردم، یک مورد خاص از این علت ها، مانند باریک شدن سرخرگی که به کلیه میرود، یا تولید غیر عادی هورمون از غدد ادرنال، دیده شده است. بیماری های شدید کلیوی نیز میتوانند سبب فشار خون بالا گردند.

تصادفا بعضی از قرص هائی که برای درمان زخم معده، آرتروز، یا فرودافت یا تنش، به بیمار داده می شود ممکن است فشار خون را بالا ببرد. بنابراین، هنگامی که شما داروئی بدون نسخه از داروخانه میخرید، بسیار مهم است که به پزشک داروخانه یادآوری کنید که فشار خون شما بالاست. از طرف دیگر لازم است که هر نوع دارو، یا فرآورده های گیاهی را که شما مصرف می کنید نیز به پزشک خود اطلاع دهید.

نیاد قلب انگلستان

چه نوع آزمایشاتی باید انجام دهم؟

احتمالا پزشک شما سینه شمارا معاینه کرده و بطور کلی تمام نشانه هائی که دال بر صحت و کار آئی گردش خون در بدن شماست از نظر گذرانده است. این آزمایشات شامل نگاه کردن در چشمان شما با دستگاه «ophthalmoscope» است تا ببینند آیارگهای خونی شبکیه چشم شما از این فشارخون در امان است؟

اگر شما فشارخون داشته باشید، ممکن است پزشک شما آزمایشی از خون و ادرار شما بعمل آورد تا تشخیص دهد آیا علت خاصی وجود دارد؟ این آزمایش نشان میدهد که آیا فشارخون شما آسیبی به کلیه های شما وارد نساخته است؟ ممکن است تصمیم بگیرد یک الکترو کاردیوگرام (ECG) یا عبارت دیگر، آزمایشی که میتواند ریتم و فعالیت الکتریکی قلب شما را ثبت نماید، نیز داشته باشد. آزمایش دیگر با اشعه مجهول از سینه شما، و آزمایش بعدی از کلیه های شماست که به آن intravenous pyelogram میگویند و ممکن است مورد احتیاج باشد.

فشار خون پائین را چه باید کرد؟

افرادى كه فشار خون آنان پائين است (زیر ۱۱۰/۶۰)، متمایلند بیش از افرادی كه فشار خونشان بالا است وحتی آنان كه فشار خونى طبیعى دارند، زندگی نمایند.

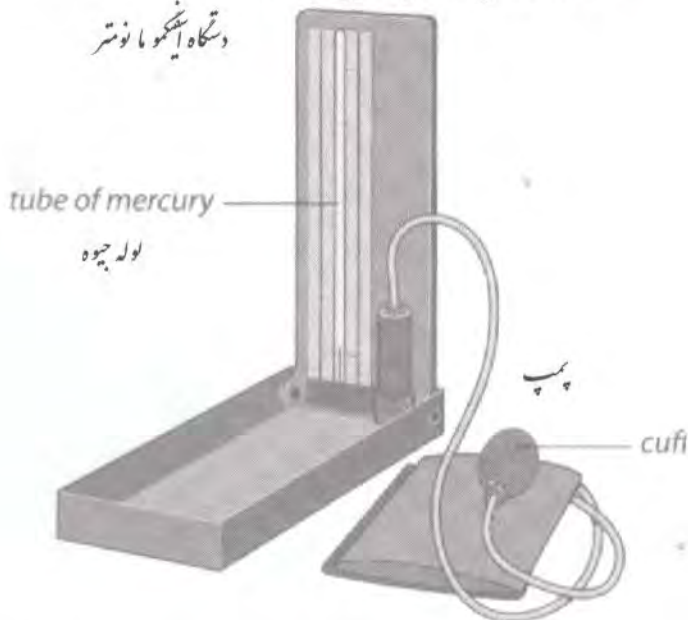
فشار خون پائین بعضی اوقات، در حین آزمایشهای عادی پزشکی کشف می شود. بیشتر افرادی كه فشارخونی پائین دارند عوارض قابل توجهی كه دالّ بر آن باشد ندارند. بهر حال، ممكن است هنگامی كه شما بعد از مدت ها نشستن وقتی از جای خود بلند می شوید، این فشار خون پائین، به گیج رفتن سر، وحتی به از حال رفتن شما منتهی شود. این حالت، بویژه در افراد سالخورده بیشتر صادق است. بعضی از اقدامات ساده ممكن است به این مشكل كمك كند. هنگام خواب چندین بالش زیر سر خود بگذارید تا زیر سرتان بلند تر باشد، یا اینکه با نوشیدن یک فنجان قهوه قبل از خوردن غذا فشار خون خودتان را تحریك کنید. فشار خون پائین میتواند یکی از تأثیرات جانبی درمان فشار خون بالا باشد.

معمولا احتیاجی به درمان فشار خون پائین نیست. ممكن است تنها عده معدودی از افراد باشند كه به استفاده از بعضی داروها نیاز داشته باشند.

فشار خون چگونه اندازه گرفته می شود؟

فشار خون را با دستگاهی بنام « sphygmomanometer » که تلفظ آن به فارسی (اسفیگ-م-و-من-اومیتیر) است، اندازه می گیرند. در ابتدای کار ممکن است شما به آن احتیاج داشته باشید که هر از گاهی فشار شما اندازه گیری شود- هر یک هفته، تا چهار هفته. ولی در آن زمان که این فشار کاملا تحت کنترل درآمد، آنوقت معمولا هر سه، تا شش ماه، اینکار را میکنند.

دستگاه اسفیگومانومتر



دستگاه فوق مرکب است از یک بازوبند پارچه ئی، یک پمپ لاستیکی که میتوان آنرا باد کرد، و یک لوله جیوه تا بتوان با آن فشار خون شمارا اندازه گرفت. پزشک یا پرستار، آن بازوبند را بدور بازوی شما، قلب انگلستان

شما می بندند و سپس با پمپ لاستیکی تلمبه میزنند تا بر بالای فشار سیستولیک احتمالی شما فشار وارد آورد. با این عمل، شما کمی احساس میکنید که بازوبندی که بدور بازوی شما پیچیده شده است سبب ناراحتی شما شده است. علت آن است که آن تلمبه زدن، بر بازوی شما فشار وارد می آورد و با اینکار، دیگر خون در رگ بازوی شما حرکت نمی کند. پس از این کار، دکتر، یا پرستاری که مشغول گرفتن فشار خون شماست با دستگاه stethoscopy که در گوش دارد به آن رگی که در زیر بازو بند بدم افتاده است در محل مفصل بازوی شما گوش میدهد و بدنبال آن کم کم فشار موجود در تلمبه را خالی میکند. با فشار سیستولیک، دوباره حرکت خون در رگ ب جریان می افتد. پزشک، یا نرس، این صدای تَلپ مخصوص ب جریان افتادنِ خون در رگ را با گوشی خود می شنود. و هنگامی که فشار می افتد، صدا خفه و خاموش می شود و وقتی که بکلی از بین رفت، همان وقتی است که فشار خون شما به نقطه دیاستولیک خود رسیده است و دیگر چیزی مزاحم آن نیست.

بعضی اوقات پزشک، از مونیتورهای الکترونیکی استفاده می کند (به صفحه ۱۴ نگاه کنید) تا بوسیله آن فشار خون را تشخیص دهد.

مونیتور است و چهار ساعته

بعضی از پزشکان برای اندازه گیری فشار خون از روش «مانیتور بیست و چهار ساعته سیار» استفاده می کنند. این روش شامل بکار بردن دستگاهی است که برای ثبت وقایع ساخته است. دستگاه را، که باندازه ضبط صوت های گوشی دار بزرگ است با کمر بند، یا تسمه، به دور کمر شما می بندند. لوله باریکی از این دستگاه به پمپی لاستیکی که بانوار مخصوص آن را به دور قسمت بالائی بازوی شما می

نیاز قلب انگلستان

بندند متصل است. خاصیت این پمپ آن است که در طول شبانه روز، باد میشود و دوباره خالی میشود و مشغول گرفتن و خواندن فشار خون شماست. هنگامی که دستگاه به بازوی شما وصل است شما میتوانید آنرا با خود به اینطرف و آنطرف ببرید و کارهای روزانه خودتان را نیز انجام دهید. فقط نمیتوانید استحمام کنید یا، از استخر استفاده کنید.

از این دستگاه برای اندازه گرفتن فشار خونهایی که در خط مرزی شک و تردید قرار دارند استفاده میکنند و هدف آن است که تأثیر داروها بر روی بیمار را از نزدیک تحت کنترل داشته باشند.

فشار خون تغییر است

در سراسر روز فشار خون یک فرد متغیر است. معمولاً صبح هادر بالا ترین و شب هادر پائین ترین سطح خود است. ممکن است در آن زمان که شما ذوق زده و یا تحت فشار قرار میگیرید، فشار شما بالا رود. بعضی افراد از اینکه پزشک خود را ببینند و از او بخواهند فشار آنان را اندازه بگیرد نگران می شوند و همین نگرانی فشار آنان را بالا می برد. معمولاً در اولین ملاقات همه کس این نگرانی را دارد و فشار خون آنان نیز بالا است. شاید بهمین علت باشد که پزشک از شما میخواهد چندین بار برای گرفتن فشار دقیق به وی مراجعه کنید. امکان هم دارد که از دستگاه مونیتر ۲۴ ساعته استفاده کند.

فشار خون، با سن افراد نیز بالا می رود. بویژه فشار سیستولیک آن. بنا بر این، فشاری که برای یک مرد ۷۰ ساله قابل قبول است، ممکن است برای یک فرد ۳۰ ساله مصداق پیدا نکند.

آیا لازم است کمین کی از دستگاه های اندازه گیری فشارخون را در منزل داشته باشیم؟
 اندازه گیری فشار خون در منزل تنها وقتی مفید است که پزشک شما مشکوک باشد از اینکه فقط وقتی این فشار در کلینیک گرفته می شود بالا تر از سایر ساعات شبانه روز باشد (داستان معروف کت سفیدان). از طرف دیگر شاید نصب یک مونیتور به بازوی شما نیز بتواند مواظبتی را که به دنبال آنید فراهم سازد.

دو نوع مونیتور موجود است - مونیتور خشک وبدون مایع ومونیتور دیجیتال الکترونیک.

- مونیتور خشک مشتمل است بر بازو بندی که میتوان در آن دمید ویک سر آن متصل به صفحه ئی مدرج است وسر دیگر، به لوله ئی وصل است که به پمپی لاستیکی ویک سوپاپ متصل است.

مونیتور دیجیتال الکترونیک، دارای بازو بندی است که بطور خود کار باد میشود وبا فشار دادن بر روی یک دکمه باد آن خالی میشود. هر دوی این دستگاه ها برای نشان دادن فشار خون شما مفید است. این دستگاه ها اینروزها بسیار عامه پسند شده اند وسازندگان نیز هر روز بر تنوع آن می افزایند. شما می توانید از پزشک خودتان سؤال کنید از کدام نوع آن خریداری نمائید.

قبل از آنکه از این دستگاه ها در منزل استفاده کنید لازم است از فردی که تخصصش در بهداشت وامور بهداشتی است دستورات لازم را کسب نمائید.

دنگاه فشار خون آنالوگ

Aneroid sphygmomanometer



دنگاه دیجیتال الکترونیکی

Digital electric monitor



آیا لازم است که من بلافاصله شروع به خوردن قرص فشار خون کنم؟
 در بیشتر موارد پزشک شما فشار خون شما را بین ۳-۶ ماه مانیتور
 میکند و سپس تصمیم میگیرد درمان شما را با کدامیک از داروها شروع
 کند. در عین حال، شما خود میتوانید با یک بررسی اجمالی به سبک
 زندگی خودتان به سلامت خود کمک کنید. (قسمت بعدی را
 ملاحظه کنید).

چشم تا به کنترل فشار خون خود نگاه کرده باشم؟

شما باید به آن قسمت از سبک زندگی خودتان که موجب فشار خون برای شما می شود نظر افکنید. مثلاً:-

- فعالیت های بدنی

- اضافه وزن داشتن

- زیاده از حد نمک خوردن

- زیاده از حد نوشیدن الکل

همچنین باید به آن قسمت از سبک زندگی خودتان که سبب فشار خون میشود، از قبیل سیگار کشیدن، یا رژیم غذایی که بیش از حد چرب است پایان بخشید.

فعالیت ورزشی بیشتری داشته باشید

نوع فعالیت های ورزشی که برای قلب پیشنهاد شده است باید آرام و با ریتم باشد. پیاده روی تند و چابک، دوچرخه سواری و شنا مناسب است. پیاده روی و دوچرخه سواری هر دو مناسب اند و شما میتوانید آنها را در برنامه روزانه خود بگنجانید. کوشش داشته باشید که میزان این فعالیت ها را زیادتر کنید تا آنکه به ۳۰ دقیقه در روز برسد. این فعالیت ها به ثبوت رسیده است که فشارخون بالا را کاهش میدهد و از اینکه این فشار زیاد تر شود، یا اینکه بالا تر رود جلوگیری میکند.

چنانچه شما در یکی از رشته های ورزشی فعالیت دارید، یا اینکه باغبانی میکنید، دلیلی برای آنکه آنها را ترک کنید موجود نیست. این نکته را نباید فراموش کرد که فشارخون هنگامی که شما به ورزش های معروف به آیزومتریک که ماهیچه های بدن در برابر هدف ثابتی قرار می

نیاز فب آلمان

=====

گیرند (مثل وزنه برداری)، یا بازی اسکواش بپردازید، فشارخون شما بالا ترمیرود. بنابراین اگر شما فشارخون دارید از پرداختن به این قبیل ورزشها اجتناب کنید.

اگر فعالیت های تازه ئی را آغاز کرده اید، بسیار مهم است که آنرا آرام آرام شروع کنید و بدن خود را با آن تطبیق دهید و به عبارت دیگر آنرا بسازید. نموداری که در صفحه ۱۸ ترسیم شده است نشان میدهد که چگونه باید زمان پیاده روی خود را اضافه کنید.

پیاده روی - افزایش تدریجی آن

چنانچه شما با فعالیت های ورزشی زیاد آشنا نیستید از این جدول راهنما استفاده کنید و اگر خواستید، متدرجا بر مدت آن بیفزائید. چنانچه شما بیماری قلبی دارید قبلا با پزشک خود در این باره مشورت کنید. اگر درجه حرارت بدن شما بالا رفته است هوس پیاده روی به سرتان نزنند.

هفته اول و دوم بین ۱۰-۱۵ دقیقه با سرعت معمولی که داشتید پیاده روی را شروع کنید. ۳-۲ بار در هفته
 کوشش کنید که در وسط راه نایستید و دیدنی هارا تحسین نکنید.

هفته سوم و چهارم بطور معمولی قدم بزنید و برای رفتن خودده دقیقه در نظر بگیرید. ۳-۲ بار در هفته
 در باز گشت به خانه قدم هارا تند تر کنید و طوری برنامه ریزی کنید که زمان باز گشت کمتر از ده دقیقه شود.

هفته پنجم و ششم حرکت از منزل به بیرون ۱۲ دقیقه در نظر گرفته شده است. کوشش کنید بعضی از قدمهای خودتان را تند تر بردارید. ۴-۳ بار در هفته
 در باز گشت به خانه زمان را یادداشت کنید و کوشش کنید در دفعات دیگر باز زمانی کمتر آنرا اصلاح کنید.

هفته هفتم و هشتم این بار زمان رفتن را ۱۵ دقیقه در نظر گرفته اید. زمان قدم زدن را با بلند تر برداشتن گام، طولانی تر کنید. بعد هدف آن باشد که در باز گشت به خانه تمام گامها تند برداشته شود. ۵-۴ بار در هفته

هفته نهم به بعد باید حالا قادر باشید ۳۰ دقیقه پشت سرهم تند قدم بردارید. اگر نمیتوانید ۳۰ دقیقه تند قدم بزنید بخاطر داشته باشید که دو تا ۱۵ دقیقه همان ۳۰ دقیقه می شود. ۵ بار در هفته

آن سنگینی وزن را از بین ببرید!

اگر شما اضافه وزن دارید کمی از گوشه آن زدن، کمک میکند که شما فشار خون خودتان را بتوانید کنترل کنید. برای بعضی از افراد، کم کردن وزن، تنها کاری است که به آن احتیاج دارند تا فشار خون خودشان را پائین آورند. خوردن غذاهای سالم نیز میتواند کمک کند تا شما سطح فشار خون خود را پائین آورید.

برای آنکه بدانید که آیا لازم است وزن کم کنید، جدول صفحه ۲۰ را ملاحظه کنید. اگر شما جزو دسته افرادی که وزن اضافی دارند قرار میگیرید، باید مقداری از آن را کم کنید.

اگر احتیاج به کم کردن وزن دارید

اگر در گروه اضافه وزن ها قرار می گیرید، یعنی چاق، یا زیاد چاق هستید، باید مقداری وزن کم کنید. زیاد هم علاقه نداشته باشید که آن اضافه وزن را فوریت کم کنید. کم کردن وزن بطریق آرام و کم کم (مثلا ۵۰۰ گرم در هر هفته)، با سلامت انسان سازگارتر است. و این احتمال وجود دارد که آنچه شما وزن کم میکنید، همیشگی باشد. اگر بسیار اضافه وزن دارید، از دست دادن حتی ۱۰٪ از وزن خودتان به سلامت شما کمک میکند. برای اطلاعات بیشتر در این باره به کتابچه منتشر شده از طرف بنیاد قلب انگلستان بنام «پس شما علاقه دارید وزن کم کنید - یا، یک راهنما برای کم کردن وزن برای مردان و زنان» مراجعه نمایید.

اگر فرد کاملاً فعال باشد، این فعال بودن وی نقش مؤثری در کم کردن وزن وی دارد. برای اطلاعات بیشتر در باره افزودن فعالیت های بدنی به کتابچه «فعالیت های بدنی و قلب شما» که از انتشارات بنیاد قلب انگلستان است مراجعه نمایید.

بنیاد قلب انگلستان

=====

کردن وزن وی دارد. برای اطلاعات بیشتر درباره افزودن فعالیت های بدنی به کتابچه «فعالیت های بدنی و قلب شما» که از انتشارات بنیاد قلب انگلستان است مراجعه نمایید.

خط مستقیمی از بالا یا پائین، از ارتفاع بدن خود (بدون کفش)، در نظر بگیرید و خطی نیز از راست، یا چپ از وزن بدن نشان (بدون لباس). در محلی که این دو خط، یکدیگر را قطع میکنند یک علامت بگذارید. به این طریق مشخص میشود که شما چقدر باید وزن کم کنید.

نمک خوردن را کم کنید

بین خوردن نمک و فشار خون، با آنکه هنوز مکانیزم آن نامطمئن است، رابطه‌ی مؤثری وجود است. این، سدیم موجود در نمک است که سهمی در بالا بردن فشار خون دارد. هریک از ما، تقریباً بدون آنکه بدانیم، دو برابر مقدار نمکی را که لازم داریم میخوریم.

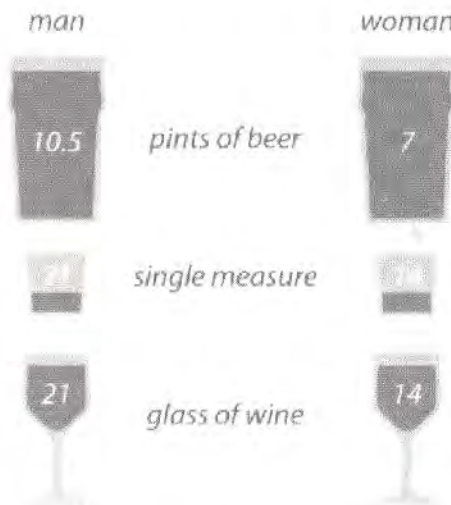
برای آنکه نمک خوردن را کاهش دهید، اولین راه کنترل این است که در سر میز غذا از نمکدان استفاده نکنید. پس از آن، کوشش کنید غذاها را بدون آنکه نمک به آنها اضافه کنید بپزید. ممکن است علاقمند گردید که بسته بندی مواد غذایی را نیز باز دید کنید تا مطمئن گردید چه مقدار نمک در آنها بکار برده شده است.

ظرف مدت یکماه، متوجه خواهید شد که مزه دهان شما با غذاها تطبیق میکند و دیگر چندان دنبال غذاهای پرنمک نیستید. ممکن است که شما تمام نمک مورد نیاز خود، و چه بسا زیاد تر از آن را، از «نمکهای مخفی شده» در غذاهای از پیش ساخته شده و نان بدست آورید.

اگر شروب می نوشید عقلمانه بنوشید

نوشیدن معتدل - بین یک، تا دو واحد در روز - چه بسا اثری پشتیبانانه بر روی قلب مردان چهل ساله بیالا، و زنانی که در مرحله یائسگی یا مونوپوز خود هستند داشته باشد. یک واحد الکل برابر است با یک آبجوی معمولی و یا یک لیوان کوچک شراب.
 مقدار الکل پیشنهاد شده برای مردان و زنان
 (جمع واحدهای هفتگی)

Alcohol intakes for men and women
 (recommended weekly limits)



در هر حال، اگر سهمیه از این بیشتر شود، منجر به اختلال در قلب شما می شود و بدنبال آن فشار خون شما را بالا می برد و چه بسا سکنه مغزی نیز بدنبال داشته باشد. مردها نباید بیش از ۲۱ واحد الکل در هفته بنوشند. زنان نیز نباید بیشتر از ۱۴ واحد الکل در هفته مصرف نمایند.

بیا و قلب انگلستان

=====

برای هر واحد زیادتر از این مقدار که شما می نوشید، فشار سیستولیک خون شما به اندازه 1mmHg اضافه می شود.

اضطراب و دغدغه در این امر پیشی دارد؟

اضطراب و دلواپسی و اشتغالات فکری میتوانند فشار خون را بالا ببرند. این عمل، جواب طبیعی و سالم عروق کورونراست که اگر سالم باشند با این اختلالات مقابله نمایند.

در هر حال، اگر قرار باشد عروق کورونر شما برای هر موضوع جزئی تحت فشار و منگنه قرار گیرند، این کار سبب می شود که جدار داخلی آنها ضخیم تر شود و به این ترتیب دیواره آنها، آن حالت انعطاف پذیری قبلی خود را از دست میدهند. همین عمل سبب می شود که جریان خون در رگ کند تر و محدود شود و فشار خون دائم را بیار آورد. بنابراین، روشهای سست سازی بدن و استراحت، ممکن است سودمند باشد.

یکار کشیدن

اگر شما معتاد به دخانیات هستید، ترک کردن آن، تغییر مهمی است که شما در سبک زندگی خود میدهد. این کار شما، فشار خون شما را پائین نمی آورد ولی ظرف دو سال پس از ترک سیگار، ریسک اینکه شما سکت قلبی داشته باشید ممکن است به نصف رسد.

قرص مائی که برای فشار خون بجزئی شود

برای پائین آوردن فشار خون قرص های بسیاری وجود دارد. هدف آن است که با تجویز یکی از این قرص ها بتوان فشار خون را ظرف چند هفته، وچه بسا چند ماه، از بین برد.

بنابراین اگر پزشک شما قرصی که برای شما تجویز میکند چند بار آنرا عوض کند، نگرانی بخود راه ندهید. پزشکان ابتدا با قرصی از درجه تأثیر کمتر شروع میکنند و سپس آن را متدرجا قوی تر میکنند. اگر باز هم کافی نبود، نوع دیگری از قرص را در نظر میگیرند و به قرص قبلی اضافه مینمایند. بعضی اوقات دو داروی مختلف را با هم جمع میکنند و به بیمار میدهند تا به نتیجه ئی که در انتظار آنند دست یابند. اگر قرص هائی که به شما می دهد تأثیر جانبی داشته باشد چه بسا آن را تغییر دهد.

تأثیرات جانبی

اکثریت افرادی که از قرص های فشار خون استفاده می کنند حالشان خوب و راضی اند. تنها اشکال آنان این است که بعضی اوقات فراموش می کنند قرص خود را میل نمایند.

پس از شروع درمانی جدید این کاملاً طبیعی است که انسان فکر کند هر نوع عوارضی بوجود آید در اثر این درمان جدید است. اگر بنظر رسد که شما عوارض تازه ئی یافته اید، آنرا با پزشک خودتان مطرح کنید. او تنها فردی است که میتواند قضاوت کند که این عوارض تازه شما در اثر خوردن آن قرص است یا در اثر چیز دیگر. هم چنین میتوانید به صفحه بعد که تأثیرات جانبی قرص ها در آن نوشته شده است نگاه کنید.

نیاد قلب آملستان

بعضی از تأثیرات جانبی که اطلاع داشتن از آنها مفید است

موضوع را به پزشک خود گزارش کنید. امکان دارد شما نسبت به این قرص حساسیت داشته باشید.

اگر پس از استفاده از دارو خارش شروع شود یا روی پوست بدن شما جوش یا دانه زد

اگر این تأثیرات شدید است، ممکن است قرصی که برای شما تجویز شده است فشار خون شما را بیش از حد لازم کاهش داده باشد. این موضوع را به پزشک خودتان اطلاع دهید. ممکن است یا واحد استفاده از دارو را کاهش دهد، یا اینکه داروی دیگری برای شما تجویز نماید.

اگر حالت گیجی پیدا کرده‌اید، سرتان گیج و منگ است و اگر از حال می‌روید این تأثیرات ممکن است زمانی که شما بدن خود را خم کرده و یا دراز کشیده‌اید و می‌خواهید دوباره راست بایستید، یا اینکه مسن هستید، قابل درک است.

بیشتر قرص هائی که برای درمان فشارخون بکار برده میشوند ممکن است برای حالات دیگر قلبی نیز مورد استفاده قرار گیرد. بنابراین اگر شما مشاهده کردید که فرد دیگری با حالت مختلفی که با شما دارد از قرص شما استفاده میکند، چندان تعجب نکنید.

قرص های فشارخون ممکن است در برابر قرص های دیگر، مثلا قرص هائی که بدون نسخه از داروخانه ها میتوان گرفت واکنش نشان دهند. بنابراین قبل از آنکه آن داروهارا مصرف کنید همواره این موضوع را با پزشک خودتان، یا داروخانه، مشورت کنید. هم چنین اگر شما از فرآورده های گیاهی مصرف میکنید آن را نیز به پزشک خود اطلاع دهید.

بنیاد قلب انگلستان

« فرص هائی که برای فشار خون تجویز می شوند »

نمونه داروهای که برای درمان فشار بالای خون (پر فشاری) مورد استفاده قرار میگیرند.

نام دارو	بنا بلا کرها
آتنولول	صفحه ۲۸ را ملاحظه کنید
متوپرولول	
پوپرانولول	
تiazید:	داروهای مدتر
بندروفلوآزید	صفحه ۲۹ را ملاحظه نمائید
هیدروکلروتایزید	
بومتانید	
فروسیمید	
مدرها - با کمی پتاسیم	
آمیورید	
کابتوبریل	باز دارنده های ACE
اناراپریل	صفحه ۳۰ را ملاحظه نمائید
لی سی نوپریل	
پرین دوپریل	
کیناپریل	
دوکزاسوسین	باز دارنده های آلفا
پرازوسین	صفحه ۳۲ را ملاحظه نمائید
ترازوسین	
آملودیپین	calcium channel blockers
دیلتایزم	(calcium antagonists)
نیفدیپین	صفحه ۳۲ را ملاحظه نمائید
ورابامیل	
کندسارتان	Angiotensin II antagonists
ایریسارتان	صفحه ۳۳ را ملاحظه کنید

نیاد قلب آستان

داروهائی که برای درمان فشارخون از آنها استفاده می شوند،
 مشتمل اند بر:

beta-blockers, diuretics, ACE-inhibitors, alpha-blockers, calcium channel blockers (calcium antagonists) and angiotensin II antagonists.

Beta-blockers

زمانی که درمان با دارو برای فشارخون نیاز افتد، بتا بلا کرها، اولین دسته دارویی خواهند بود که از آنها استفاده می شود. بلافاصله کار آدرنالین را متوقف میکنند. این کار، میزان تپیدن قلب را کاهش میدهد و چنانچه شما تصمیم به تمرین ورزشی گرفتید میزان تپش قلب شمارا محدود میکند. معمولاً بتا بلا کرها را با داروهای دیگر مخلوط میکنند تا بیشتر فشارخون را پائین آورد.

بعضی اوقات این بتا بلا کرها خیلی خوب کار میکنند و میزان تپش قلب خیلی پائین می آید. بنا براین اگر شما بطور منظم ضربات قلب خودتان را کنترل، یا به اصطلاح «چک» کنید بد نیست. هدفتان آن باشد که ضربات بیش از ۴۵، در دقیقه باشد.

تأثیرات ناخواسته

اگر این بتا بلا کرها با احتیاط مصرف شوند، تأثیرات نامطلوب داشتن آنها بسیار نادر است. ولی تأثیرات نامطلوب کم، از قبیل خستگی، سیری و بیزارگی، و سرد بودن دست و پا از تأثیرات جزئی این داروهاست. سایر تأثیرات بدی که اغلب مشاهده می شود عبارتند از: - حالت استفراغ، اسهال، خارش پوست، عنب، یا سایر اختلالات جنسی، کابوس و سوزن سوزنی شدن انگشتان.

خوردن این بتابلا کره‌ها نباید و نشورت مقامات پزشکی بطور ناگهانی متوقف شود. اگر شما آنترین صدري نیز دارید، و خوردن بتابلا کره‌ها را متوقف کنید، بدتر می شود.

اگر شما دیابت دارید باید آگاه باشید که بتابلا کره‌ها ممکن است نشانه‌های معمولی هشدار را که شما به علت پائین بودن قند خون خود دریافت می‌کردید - مانند تند تر زدن نبض، یار عشه - آنها را از بین ببرد و شما متوجه آن نشوید. به افرادی که بیماری آسم دارند معمولاً از این بتابلا کره‌ها نمیدهند زیرا حالت تنگی نفس آنان را بدتر میکند.

اگر شما خوردن بتابلا کره‌ها را متوقف کنید، ممکن است احساس کنید که قلب شما بطور غیر معمول تند تر میزند، یا اینکه ریتم آن سنگین تر شده است. اگر این حالت ادامه یافت با پزشک خود مشورت کنید.

مدرها

معمولاً این قرص‌ها را بنام قرصهای آبکی مینامند. آنها بر روی کلیه‌ها تأثیر می‌گذارند، کمک میکنند تا نمک و آب بیشتری در ادرار شما وارد کنند. همین عمل بعنوان ماشه‌ئی است که فشار خون شما را پائین می‌آورد.

وقتی که شما برای اولین بار این دارو‌ها را مصرف می‌کنید احتمالاً متوجه می‌شوید که باید زیاد تر از حد معمول، به دستشویی روید. اگر این موضوع برای شما دردسرا ایجاد میکند، یا اینکه نمیتوانید خودتان را کنترل کنید، آنرا به پزشک خودتان اطلاع دهید.

نیاد قلب پاکستان

سه نوع از این قرصها وجود دارد که عبارتند از:-

thiazide*

loop diuretics*

potassium- sparing diuretics*

اگر شما یک thiazide یا loop diuretics

میخورید، پزشک شما یکی دو هفته پس از شروع بخوردن قرصها ترتیب میدهد یک آزمایش خون از شما بعمل آید تا سطح پتاسیم خون شما را بداند. اگر پائین رفته است، برای شما از علی البدل های آن تجویز میکند، یا اینکه به داروی شما potassium-sparing diuretic را نیز اضافه خواهد کرد.

تأثیرات ناخواسته

داروهای مدر ممکن است زیاد تر از حد لازم فشار خون را پائین آورند و بعضی از آنها ممکن است سبب پائین رفتن سطوح پتاسیم گردند.

بنابراین چنانچه شما از این نوع قرص استفاده میکنید ممکن است به آن نیاز داشته باشید که هر از گاهی سطح مواد شیمیائی موجود در خون خود را اندازه گیری نمائید.

اگر شما دیابت دارید، ممکن است متوجه شوید که این داروهای مدر سطح قند خون شما را بالا میبرد.

اگر نقرس دارید، شاید متوجه شوید که این داروها وضع موجود بیماری نقرس شما را بدتر میکند.

ACE Inhibitors

این نوع داروها مؤثر، و دیواره عروق کورونر شما را آرام، و گشاد میکند. برای درمان فشار خون بالا، این نوع قرص ها بسیار مؤثر است.

نیادلب انگلستان

=====

و میتوانند بعنوان علی البدل برای داروهائی از قبیل بتا بلا کرها و داروهای مدّر، در آیند.

اولین واحدی از آنرا که مصرف می کنید سبب می شود که کاهش چشمگیری در فشارخون شما پیدا شود. با این ترتیب بهترین زمان برای استفاده از این قرص در اواخر شب است. این ACE inhibitor ممکن است بر روی کلیه های شما تأثیر گذارند. لذا شما به آن نیاز مندید که هر از گاهی این تأثیر را بررسی کنید. اگر باردار هستید نباید از این قرص ها استفاده کنید.

هر کدام از حروف کلمه ACE، را از اول سه کلمه دیگر برداشته اند تا یک معنای واحدی از آن ها بدست آید. معنای کلی مورد نظر «angiotension converting enzyme» است. بنابراین ACE inhibitor ها کاری که میکنند این است که مانع می شوند ماده غیر فعالی که در خون ما است و نام آن (angiotension 1) است به (angiotension 2) که بسیار قوی و نیرومند و کار آن، تولید اسپاسم (تشنج موضعی) و انقباض سرخرگهاست مبدل شود. تأثیرهای ناخواسته

معمولاً بیماران ACE inhibitors را بهتر از داروهای هم نوع آن میتوانند تحمل کنند. در هر حال، اینها نیز اُفتِ چشمگیری در فشار خون داشته است. به ویژه هنگامی که برای اولین بار به بیمارانی که داروهای مدّر، نیز مصرف میکنند داده شده باشد.

همچنین ممکن است بر روی کار کلیه ها اگر قبلاً غیر معمول بوده باشند، تأثیر گذارند. هنگامی که پزشک شما درمان را آغاز میکند در نظر دارد تا از کمترین واحد دارو استفاده کند و مرتباً فشار خون شما را زیر نظر داشته باشد.

همراه با آزمایش خون، فعالیت کلیه شما نیز حد اقل برای یکبار
 سنجیده و آزمایش می شود.

بعضی از ACE inhibitors ها ممکن است بر حس چشائی شما تأثیر
 گذارد، سبب خارش پوست بدن شما گردد و بسیار به ندرت، ممکن
 است به شما واکنش های آلرژیک دست دهد. بعضی دیگر از افراد
 ممکن است سرفه های خشک، و خارش در گلو، داشته باشند. اگر
 چنین چیزهایی اتفاق بیفتد پزشک خود را آگاه کنید.

Alpha - blockers

این ها نیز مانند بتا بلا کرها عمل میکنند منتها، تأثیرات جانبی
 آنها بیشتر است. برای افرادی که دیابت، یا اشکالات کلیوی دارند
 خوب است. اولین واحد این داروها که مصرف شد بلافاصله فشار
 خون پائین می افتد. بنابراین بهتر است که آنرا هنگام رفتن به
 رختخواب در آخر شب خورد. سایر تأثیرات آن گیج گیجی رفتن است
 بویژه هنگامی که سرپا می شوید، یا اینکه خسته اید.

Cal cium channel blockers (cal cium antagonists)

انواع مختلفی از این داروها وجود دارد. همه آنها سبب می شود که
 عروق، آرام گردند. ولی بعضی از آنها سبب تند شدن، و بعضی دیگر،
 سبب کند شدن تپش قلب میگردند. معمولاً این نوع داروها را برای
 بیمارانی تجویز می کنند که نمیتوانند از بتا بلا کرها استفاده نمایند.
 بعضی اوقات نیز آنها را بر داروهای دیگر مزید میکنند. این داروها بویژه
 بین مردم افریقا و افریقا / کارائیب نامی آشنا، و برای کنترل فشار خون
 آنان، بسیار مؤثر است.

بنیاد قلب انگلستان

تأثیرات ناخواسته

تأثیرات شدید وحاد برای آنها غیر معمول است. ولی ناچیز آن از قبیل گر گرفتن یا قرمز شدن چهره، سردرد، گیج گیجی رفتن، ضعف، باد کردن قوزک پا، و بسیاری از بازتاب‌هایی که به آن gastro-intestinal disturbances و مربوط به معده و شکم است، زیاد بوده است.

Angiotensin II antagonists

این داروها، بعبارتی مخصوص، همان کارهایی را انجام می‌دهند که ACE inhibitors ها. (صفحه ۳۰). ولی سبب سرفه‌های خشک مداوم نخواهند شد. بنا بر این علی‌البدل مناسبی برای ACE inhibitors هاستند.

اگر خوردن یک قرص را فراموش کرده‌اید

وقتی که انسان عوارضی ندارد و سالم است، مشکل است که خوردن دارو، یا قرص را بیاد آورد. خوشبختانه، فراموش کردن یک قرص، در فشارخون شمایی تأثیر است زیرا این کار، طی روزها یا حتی هفته‌ها می‌تواند آهسته و آرام فشار شما را در صورتی که خوردن قرص متوقف شود، بالا برد. بنا بر این اگر فراموش کردید قرص خود را بخورید، قرص اضافی دیگری بجای آن نخورید. به همان قرص بعدی و معمولی اکتفا کنید. خطری متوجه شما نخواهد بود.

آیا هنوز میتوانم رانندگی کنم؟

فشار خون بالا، یا پرفشاری خون، یکی دو نشانه یا علامت دارد که نباید در رانندگی شما مؤثر باشد. ولی اگر داروهائی را که مصرف میکنید بر روی رانندگی شما تأثیر میگذارد در آن صورت نباید رانندگی کند.

اگر شما تقاضای پروانه رانندگی یا تمدید آن را داشته باشید، و فشار خون شما کنترل نشده باشد، یا آنکه داروهائی را که مصرف می کنید عوارضی برای شما بیار آورد، چه بسا درخواست شما رد شود.

مرخصی و تعطیلات چہ می شود؟

ہمیشہ بخاطر داشته باشید کہ بہ اندازہ کافی، یعنی تا پایان مرخصی خود قرص، ہمراہ خود داشتہ باشید۔ در یادداشتی جداگانہ، نام آنها و میزان کار آئی آنها را یادداشت کنید تا اگر فی المثل چمدان شما مفقود شد بتوانید نمونہ آنرا از داروخانہ بخرید۔ باندازہ کافی با خود قرص ہمراہ داشتہ باشید و مقداری از آنها را نیز در کیف دستی خود بگذارید۔

سفرهای هوائی بر روی فشار خون بی تأثیر است، ولی عجلہ و حمل بارهای سنگین از این طرف بہ آن طرف ممکن است فشار خون را بالا ببرد۔ بنا بر این بہ اندازہ کافی وقت برای مسافرت خود کنار بگذارید، با دقت اسباب خود را بستہ بندی نمائید و بعد طرحی تہیہ نمائید کہ مجبور نباشید اثاثہ خود را تا فاصلہ ئی بعید با خود حمل نمائید۔

خانم هایی که فشارخون دارند

بارداری

در دوران بارداری لازم است مرتباً فشارخون خود را چک کنید. چه فشارخون داشته، و چه، نداشته باشید. معمولاً در سه ماهه اول بارداری فشارخون، حتی در مورد زنانی که فشارخون آنان بالاست، پائین می افتد. دوباره ممکن است در ماه های آخر، این فشار بالا رود.

ممکن است برای اولین بار در دوران بارداری، فشارخون، سروکله اش پیدا شود (pre-eclamptic toxemia)، و همین امر ممکن است نیاز به استراحت در رختخواب و مصرف دارو داشته باشد. معمولاً پس از بار داری، فشارخون بحال عادی باز میگردد و این مشکل ممکن است در بارداری های آینده وجود نداشته باشد.

حتی اگر شما قبلاً فشارخون داشته باشید، باید بتوانید بدون هیچگونه ریسک یا خطری، برای خود یا کودک کان خودتان خانواده تشکیل دهید. ولی برای اینکار، شما به مراقبت های بیشتری نیازمندید. بعضی از قرصهائی که برای درمان فشارخون از آنها استفاده می شود بی خطر شناخته شده اند ولی بقیه، ممکن است که برای زنان باردار مناسب نباشد.

HRT

HRT، که مخفف Hormon replacement thrapy و به معنای «درمان جایگزین کردن هورمون» است، بنظر نمی رسد که فشارخون را بالا برد و زنانی که فشارخونشان بالاست اگر بخوبی کنترل شود میتوانند HRT داشته باشند. ریسک بیماری های قلبی زنان، پس

نیاز قلب انگلستان

از یائسگی است که به شدت بالای می رود و HRT، با دونیمه کردن این ریسک در ارتباط است. HRT، همچنین، انسان را در برابر بیماری نازک شدن استخوان های بدن، یا osteoporosis حمایت مینماید.

قرص های پیشگیری از بارداری

قرص پیشگیری (که از راه دهان مصرف می شود)، ممکن است سبب بالا رفتن فشار خون گردد. بنا بر این اگر شما این قرص را مصرف میکنید بهتر است فشار خون خودتان را مرتباً هر شش ماه یکبار بگیریید. اگر فشار خون شما بالاست، بهتر است از نوع دیگر داروهای کنترل بارداری استفاده نمائید. میتوانید از پزشک خود در این باره کمک بگیریید.

کمتر افراد متوجه می شوند که فشار خون دارند. علت آن است که فشار خون در بدن، انسان را بیمار نشان نمیدهد. ولی اگر شما فشار خون داشته باشید، فاکتور ریسک سکته مغزی، یا سکته قلبی، در بدن شما، بالا تر از حد معمول خواهد بود. فعالیت های بدنی منظم، خوردن غذاهای مناسب (همراه با پائین آوردن میزان مصرف نمک طعام)، کنترل وزن، و نوشیدن الکل در حد متناسب، همه، میتوانند کمک نمایند تا شما فشار خون بالای بدن خود را کنترل نمایید. و حتما بیاد داشته باشید که داروهای خود را بموقع میل نمایید!

نیاد قلب انگلستان



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

