بسم‌الله الرحمن الرحیم

فشار خون

منیره میرزایی یزدی

مجید همتی

انتشارت سیمرغ خراسان

۱۳۹۵

سرشناسه :میرزایی یزدی -منیره/ همتی - مجید
عنوان و نام پدیدآور : فشارخون /منیره میرزایی یزدی - مجید همتی
مشخصات نشر : مشهد، سیمرغ خراسان، ۱۳۹۵
مشخصات ظاهری: ۱۲۰ص
شابک: ۴-۴-۸۰۱۴-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
یادداشت : درمان بیماری ها
موضوع :پزشکی
رده بندی کنگره :۱۳۹۵ ۸ ک ۴۴ن/LB۳۰۱۳
رده بندی دیویی : ۳۷۱/۱۱۲۶
شماره کتابشناسی ملی : ۲۵۱۴۵۳۴

انتشارات سیمرغ خراسان

مشهد :بلوار امامت امامت ۲۳-پلاک ۱۶۶- تلفن ۰۹۱۵۷۰۰۱۰۳۰

www.simorghekhorasan.ir

نام کتاب :فشارخون
گرد آوری :منیره میرزایی یزدی - غلامحسین تنسخ
ناشر : سیمرغ خراسان
ویراستار : مهدیه صارمی
طراح جلد وصفحه آرا :جواد حقیقت خواه
قطع رقعی/۱۳۹۵
تیراژ :۱۰۰۰ جلد
چاپ: مدیران
شابک:۴-۴-۸۰۱۴-۶۰۰-۹۷۸
قیمت: ۶۵۰۰ تومان

تقدیم به :

انسانهایی که به سلامت جسم وروح خویش اهمیت می دهند واز بهداشت روح وجسم خود مراقبت می نمایند

فهرست

فشار خون بالا ۷
روش برای کاهش فشار خون بالا ۸
سیستم رئوس ۱۳
حل مشکل به وسیله شاهرگ ها ۱۴
امتیازات ۱۵
نتایج درخشان ۱۶
با این روش فشار خون بالا ی خود را سریع پائین بیاورید ۲۰
نحوه پائین آوردن فشار خون بالا ۲۱
فشار خون بالا را چگونه پایین بیاوریم ۲۱
فشار خون ، کاهش سریع فشار خون بالا در ۵ دقیقه ۲۱
نحوه پائین آوردن فشار خون بالا ۲۲
فشار خون بالا را چگونه پایین بیاوریم ۲۲
کاهش سریع فشار خون بالا با رژیم «دش" ۲۳
معرفی رژیم دش(DASH) ۲۴
رژیم دَش چیست؟ ۲۴
فواید دیگر این رژیم ۲۵
فواید رژیم دش (DASH) ۲۶
نسخه های گیاهی برای کاهش فشار خون ۲۶
چه عاملی نارسایی مزمن کلیه میشود؟ ۲۷
نمک، عامل فشار خون بالا ۲۸
فشار خون و علائم آن ۲۹
مواد غذایی پایین آورنده فشار خون ۳۱
شیر ۳۱
تخم آفتابگردان ۳۱
اسفناج ۳۱
ماست ۳۲
سیب زمینی آب پز ۳۲
موز ۳۲

در مورد فشار خون باید بدانید	۳۲
تمامی مواردی که باید در مورد فشارخون بدانید	۳۳
نشانه های اطمینان از سلامت بیمار	۳۳
پرفشاری خون یعنی چه؟	۳۴
زنان باردار در معرض پرفشاری خون	۳۵
فشار خون پایین	۳۶
راه های کاهش فشار خون	۳۷
نقش تغییر سبک زندگی در کاهش فشار خون	۳۷
راه هایی برای افزایش فشار خون	۳۸
۱۵ توصیه کلیدی برای کاهش فشار خون	۳۸
اندازه گیری فشار خون	۳۹
فشار خون بالا در چه کسانی دیده می شود؟	۳۹
علل ایجاد فشار خون بالا	۴۰
پیشگیری از بیماری فشارخون	۴۱
عوارض‌فشارخون بالا	۴۲
درمان	۳۴
در مواقع افت فشار خون چه بخوریم؟	۴۳
۳۰ راهکار برای کاهش فشار خون بالا	۵۴
توصیه های طب سنتی	۴۵
پیشگیری و درمان فشار خون	۵۵
چند پیشنهاد ساده برای این کار عبارتند از	۶۸
اما نکته های عمومی تر را ذکر می کنیم	۷۰
درمان سریع و اورژانسی فشار خون	۷۵
علائم فشارخون بالا	۷۸
برای پایین آوردن فشارخون چه بخورید	۷۹
راه های تشخیص فشار خون پایین	۸۳
درمان فشار خون پایین	۸۵
درمان های خانگی	۸۶
درمان فشارخون در طب سنتی	۸۸
در گفتگو با متخصص طب سنتی بیوطب بخوانید	۸۸

تاثیر نمک و سایر املاح معدنی بر فشار خون	۸۹
خط قرمزهای خوراکی	۹۰
مواد غذایی کاهنده فشارخون	۹۰
توصیه های گوشتی برای فشار خون	۹۱
نسخه های ویژه افراد گرم مزاج و سرد مزاج	۹۱
درمان سریع فشارخون بالا در طب سنتی	۹۲
توصیه های طلایی بیماران فشار خون	۹۳
علل فشار خون پایین	۹۵
درمان فشار خون پایین	۹۷
تغذیه‌ی صحیح	۹۷
گیاهان دارویی	۹۹
ورزش	۱۰۰
فشار خون بستگی به ترکیبی از دو عامل زیر دارد	۰۰۱
چه مقدار فشار خون را فشار خون بالا می نامند؟	۱۰۱
علائم فشار خون بالا چه چیزهایی هستند؟	۱۰۲
فشار خون بالا چه عوارضی را می تواند ایجاد کند؟	۱۰۲
علل فشار خون بالا چه چیزهایی هستند؟	۱۰۳
چه کاری می توانم بکنم؟	۱۰۴
این عوامل باعث کاهش فشار خون شما می شود.	۵۰۱
کلسترول خون	۱۰۶
مدیریت پره اکلامپسی	۱۰۷
مصرف داروهای استروئیدی	۱۰۸
انجام زایمان پیش از موعد	۱۱۰
جلوگیری از تشنج	۱۱۱
مراقبت بعد از زایمان	۱۱۱
عوارض بیماری	۱۱۲
خطر پره اکلامپسی در حاملگی آینده	۱۱۳
خلاصه	۱۱۴

مقدمه خط قرمز

پیشگیری از ابتلا به بیماری و مراجعه به پزشک به منظور بررسی وضعیت بدن قبل از ایجاد بیماری، معمولاً کمتر مورد توجه قرار می گیرد و اکثر افراد پس از مشاهده علائم بیماری و زمانی که بیماری به مرحله خطرناک رسیده است به پزشک مراجعه می کنند. این مسئله در مردان شیوع بیشتری داشته و مطابق با آمار انجام شده، تعداد دفعات مراجعه آنها به متخصص در مقایسه با زنان کمتر است. توجه به علائم و مراجعه زود هنگام به پزشک پس از مشاهده بهترین راه برای تشخیص بیماری در مراحل اولیه است. به عقیده متخصصان، درصد زیادی از مردان به برخی علائم شایع که خبر از احتمال ابتلا به سرطان را می دهد، توجهی نمی کنند. این علائم عبارتنداز:

نشانه های غیر عادی

اگر چه احتمال ابتلا به سرطان سینه در مردان، وجود ندارد، اما در صورت مشاهده هر گونه تغییر در شکل ظاهری سینه و بروز توده یا تغییر رنگ پوست و ترشحات غیر طبیعی باید به پزشک مراجعه شود.با افزایش سن، احتمال بروز درد در نواحی مختلف بویژه سر و کمر افزایش پیدا می کند. اما به عقیده متخصصان دردهای مزمن و شدید یا دردهایی که بطور ناگهانی، فرد را درگیر می کند، ممکن است، نشانه ابتلا به سرطان باشد و مراجعه زودهنگام به پزشک در این زمان ضروری است.

تب

بالا رفتن درجه حرارت بدن بدون علت، یکی دیگر از نشانه های ابتلا به سرطان بویژه سرطان خون است که بی توجهی به آن و مراجعه نکردن به متخصص، شانس تشخیص زودرس و درمان سریع را کاهش می دهد.

کاهش وزن

از دست دادن سریع بیش از ۱۰ درصد وزن بدن در مدت کوتاه بدون پیروی از الگوی غذایی لاغری، نیاز به مراجعه سریع به متخصص دارد.

افسردگی و درد شکمی

به عقیده متخصصان، ابتلا به سرطان با بروز نشانه های مختلفی همراه بوده که دو علامت، درد در ناحیه شکم و تغییر در حالت روانی، در بیماران مبتلا به سرطان های دستگاه گوارش شایع تر است. در صورتی که این تغییرات مزمن شده و با علامت دیگری مانند تغییر رنگ مدفوع به رنگ خاکستری همراه شود، بهتر است به پزشک مراجعه شود.

خستگی

خستگی از دیگر علائم شایع در مردان مبتلا به سرطان است. این علامت در صورتی که بانشانه های دیگر از جمله تب همراه باشد، ممکن است نشانه گسترش سرطان خون یا سرطان معده در مراحل اولیه باشد.به عقیده پژوهشگران، خستگی های مزمن که پس از استراحت، رفع نشده و با دیگر نشانه ها همراه باشند، نیاز به بررسی دارند.

سرفه

سرفه از نشانه های ابتلا به بیماری های شایع ویروسی مانند آنفولانزا و آلرژی بوده و در برخی موارد از عوارض جانبی مصرف داروها به شمار می رود. سرفه های بدون علت و مزمن که بیش از سه تا چهار هفته طول بکشد، باید جدی گرفته شود و مراجعه به متخصص در این زمان ضروری است. سرفه های مزمن در بسیاری از موارد، از نشانه های ابتلا به سرطان یا دیگر بیماری ها مانند برونشیت مزمن یا برگشت اسید معده محسوب می شوند.

اختلال در عمل بلع

افرادی که هنگام بلع غذا در ناحیه گلو احساس درد یا ناراحتی می کنند، باید به پزشک مراجعه کنند. اختلال در قورت دادن مواد غذایی از نشانه های احتمال ابتلا به سرطان مری یا دیگر سرطانها است که باید جدی گرفته شود.

تغییر رنگ پوست

ایجاد جوش یا لک های بدون دلیل، تغییر رنگ پوست و بهبود نیافتن آن پس از درمانهای اولیه، خطرناک بوده و از نشانه های ابتلا به سرطان پوست است. اکثر زنان پس از مشاهده کوچکترین تغییرات در پوست به پزشک مراجعه می کنند در حالی که این مسئله در مردان از اهمیت کمتری برخوردار است.

خونریزی

مشاهده خون در ادرار یا مدفوع بدون سابقه ابتلا به بیماری خاص، یا دفع خون از طریق دهان، باید جدی گرفته شود. در برخی موارد، این نشانه ها با بیماری هموروئید یا عفونت مثانه اشتباه گرفته شده، در صورتی که ممکن است نشانه ابتلا به سرطان مثانه یا روده بزرگ باشد.

دهان

لکه های سفید یا تغییر بزاق دهان، از نشانه های ابتلا به سرطان دهان بوده که در مردان سیگاری بیشتر مشاهده شده و مراجعه به پزشک در صورت ایجاد کوچک ترین تغییر ضروری است.

مشکلات روده و مثانه

با افزایش سن مشکلات دفع ادرار بیشتر مشاهده می شود. تکرر ادرار و از دست دادن توانایی کنترل آن از علائم شایع ابتلا به سرطان بوده که باید هرچه سریعترآن را با متخصص در میان گذاشت.

فشار خون بالا

فشار خون بالا از عوامل اصلی خطرزا نه تنها در ابتلای به بیماری قلبی بلکه در ابتلای به بیماری‌های کلیوی و نارسایی احتقانی قلب است . همچنین مهم‌ترین عاملی که باعث بروز سکته قلبی می‌شود فشار خون بالا است . عوامل عمده ایجادکننده فشار خون بالا سابقه خانوادگی ، اضافه‌وزن و میزان نمک در برنامه غذایی است .

با افزایش سن، خطر ابتلای به فشار خون بالا افزایش می‌یابد. در میان سالمندان نیز این زنان هستند که فشار خون بالا بیشتر آنان را تهدید می‌کند اما این یک قاعده کلی است که «هرچه سنمان بالاتر می‌رود خطر ابتلای به فشار خون بالا افزایش می‌یابد» .

حتی در افراد بالای ۵۵سالی که مبتلا به فشار خون بالا نیستند در ۹۰ درصد موارد شانس ابتلای به این بیماری وجود دارد فشار خون بالا را به عنوان عامل کشنده خاموش می‌شناسند چرا که معمولا هیچ نشانه خاصی ندارد بنابراین طبیعی است که مردم تا زمانی که دچار عوارض فشار خون بالا نشده باشند متوجه فشار خون بالای خود نمی‌شوند و به آن اهمیت نمی‌دهند .نظرسنجی‌های در سطح ملی نشان می‌دهد دوسوم از افرادی که دچار فشار خون بالا هستند آن را کنترل نمی‌کنند.

اما خبر خوب آن است که می‌توان با اتخاذ یکسری از دستورالعمل‌ها از ابتلای به فشار خون بالا پیشگیری و یا حداقل میزان آن را کنترل کرد تا متعاقباً دچار نارسایی‌های بسیاری که جان ما را تهدید می کنند نشویم.

روش برای کاهش فشار خون بالا

فشار خون بالا با تعداد هشداردهنده مرگ و میر سالانه در جهان مرتبط است. هر چند فشار خون بالا ممکن است علائم ظاهری نداشته باشد، اما مهم‌ترین پیامدهای آن حمله قلبی ، سکته مغزی و در کنار آن نارسایی کلیوی است.اگر شما چاق هستید، می‌توانید با کاهش وزن و اعمال چند تغییر کوچک در زندگی‌تان، فشار خون خود را پایین بیاورید.

۱- در فضای باز پیاده‌روی کنید. پیاده‌روی تند به شما کمک می کند که فشار خون را پایین بیاورید. اگر این اقدام به‌طور صحیح انجام شود، قلب می‌تواند به طور موثرتری از اکسیژن استفاده کند. ۴ تا ۵ نوبت پیاده‌روی سریع در هفته می‌تواند تغییرات قابل ملاحظه‌ای در زندگی شما اعمال کند. می‌توانید با ۱۵ دقیقه ورزش روزانه شروع کنید و به آرامی مدت و شدت تمرینات را افزایش دهید.

۲- نفس عمیق بکشید. تمرین تنفس آرام و روش های مدیتیشن هم می‌تواند در این خصوص روی شما تاثیر شگفت‌انگیزی داشته باشند. این روش‌ها به شما کمک می کنند که به میزان قابل ملاحظه‌ای استرس خود را

کاهش دهید و فشار خونتان را نیز کنترل کنید. سعی کنید این روش را ۱۰ دقیقه صبح و ۱۰ دقیقه شب انجام دهید. نفس عمیق خود را به درون برده و سپس خارج کنید. اگر می‌توانید گاهی اوقات به کلاس یوگا بروید تا این روش‌ها را بهتر یاد بگیرید.

۳- مواد خوراکی سرشار از پتاسیم مصرف کنید. شاید تا کنون از تاثیرات منفی سدیم (نمک) روی فشار خون شنیده باشید. پتاسیم یک ماده معدنی ضروری برای مقابله با تاثیرات بد سدیم است. میوه‌ها و سبزیجات غنی از پتاسیم هستند، از جمله سیب‌زمینی ، گوجه فرنگی، آب پرتقال، موز، نخود فرنگی وکشمش.

۴- مصرف نمک را کاهش دهید. حتی اگر در خانواده تان سابقه ابتلا به فشار خون بالا را ندارید، کاهش مصرف نمک می‌تواند تاثیر بسیار زیادی روی سلامت شما داشته باشد. قبل از این که نمک به غذا بیفزایید فکر می‌کنید که آیا واقعا به آن نیاز دارید یا نه. سعی کنید به جای نمک از دیگر چاشنی‌ها استفاده کنید. همچنین تا حد امکان از مصرف مواد غذایی فرآوری شده و کنسروی و آماده بپرهیزید، مثل سوسیس و کالباس، چیپس، ناگت مرغ منجمد و ...، چون این مواد سرشار از نمک هستند.

۵- از مزایای کاکائوی تلخ غافل نشوید. انواع تلخ شکلات ها، حاوی فلاونوئیدهایی هستند که خاصیت انعطاف‌پذیری عروق را بهبود می‌بخشند. لذا

شکلات حداقل حاوی ۷۰ درصد کاکائو را مصرف کنید.نوشیدن دو لیوان آب پرتقال در روز می‌تواند فشار خون را به میزان قابل توجهی پایین بیاورد و متعاقب آن، خطر بروز بیماری‌های قلبی را کاهش دهد.

۶- از فواید دم کرده های گیاهی نیز بهره‌مند شوید. این نوشیدنی‌های گیاهی برای کاهش فشار خون بالا مفید هستند، مثل چای سبز.

۷- ساعات کاری تان را کم کرده و استراحت نمایید. کاهش ساعاتی که در اداره می‌گذرانید، می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند. کار بیش از حد و طولانی‌مدت، زمان ورزش و تغذیه سالم را از شما می‌گیرد.

۸- با گوش دادن به یک موسیقی آرام می‌توانید به کاهش فشار خون تان کمک کنید.

۹- جوانه گندم به دلیل داشتن پتاسیم و منیزیم زیاد باعث کاهش فشارخون بالا می‌شود. پتاسیم و منیزیم بر خلاف سدیم در کاهش فشار خون موثرند.

۱۰- محققان در یک پژوهش جدید دریافته‌اند که مصرف پسته برای پایین آوردن فشارخون موثر است. پسته با کاهش روند جذب کربوهیدرات‌ها در بدن می‌تواند فشارخون را پایین بیاورد. همچنین پسته حاوی مقدار زیادی پروتئین گیاهی و پتاسیم و منیزیم است.

۱۱- برگ زیتون حاوی ترکیباتی موثر در کاهش فشار خون است که می‌تواند به عنوان یک درمان کمکی مناسب برای کنترل خطر پیشرفت