

فشار خون بالا

به زبان آدمیزاد

اثر دکتر آلن روبین

ترجمه دکتر مانی لطیفی

www.humanpub.com

فهرست مطالب

این کتاب راه‌های ساده‌ای را پیشنهاد می‌کند که می‌تواند به شما کمک کند تا فشارخون خود را کنترل کنید و از عوارض آن جلوگیری کنید. این کتاب به شما می‌آموزد که چگونه با تغییرات ساده در رژیم غذایی، ورزش و سبک زندگی خود، فشارخون خود را کنترل کنید. این کتاب به شما می‌آموزد که چگونه با تغییرات ساده در رژیم غذایی، ورزش و سبک زندگی خود، فشارخون خود را کنترل کنید. این کتاب به شما می‌آموزد که چگونه با تغییرات ساده در رژیم غذایی، ورزش و سبک زندگی خود، فشارخون خود را کنترل کنید.

هیروند

فهرست کوتاه

۲۰.....	مقدمه.....
۲۷.....	بخش ۱: درک مفهوم فشار خون بالا.....
۲۹.....	آشنایی با فشار خون بالا.....
۵۳.....	تعیین اینکه در معرض خطر هستید یا نه.....
۶۹.....	درک مفهوم فشار خون ثانویه.....
۹۳.....	بخش ۲: بررسی پیامدهای طبی.....
۱۱۵.....	تلمبه‌ی بدن: قلب.....
۱۱۷.....	حفاظت از کلیه‌ها.....
۱۳۵.....	محافظت از مغز در مقابل فشار خون بالا.....
۱۵۱.....	بخش ۳: درمان فشار خون بالا.....
۱۵۱.....	رئوس نقشه‌ی درمانی موفق.....
۱۶۵.....	غذا و فشار خون بالا.....
۱۸۱.....	نمک و فشار خون بالا.....
۱۹۱.....	پرهیز از سم: تنباکو، الکل، کافئین.....
۲۱۵.....	انجام ورزش بری پایین آوردن فشار خون.....
۲۳۳.....	وقتی تغییر شیوه‌ی زندگی، همه‌ی مشکل را حل نمی‌کند: دارودرمانی.....
۲۸۷.....	بخش ۴: بررسی جمعیت خاص.....
۲۸۹.....	سالمندان.....
۳۰۳.....	فشارخون بالا در کودکان.....
۳۱۷.....	زنان و فشار خون بالا.....
۳۳۱.....	بخش ۵: بخش ده تایی‌ها.....
۳۳۳.....	ده را آسان برای پایین آوردن فشار خون.....
۳۵۳.....	ده باور غلط درباره‌ی فشار خون بالا.....
۳۶۳.....	ده یافته‌ی جدید در مورد فشار خون بالا.....

مقدمه

وقتی بچه بودم، یادم هست هر موقع مادرم برای درست کردن شام عجله داشت، از دیگ زودپز استفاده می کرد و عقیده داشت غذا در فشارهای بالا زودتر جا می افتد. فشار خون بالا در آدمها هم همین طور است. اگر اجازه بدهید فشار خونتان بالا بماند، شما هم زودتر جا افتاده می شوید. حتماً می پرسید منظورم از جا افتاده شدن چیست؟ از عوارض طبیی ای نظیر حملهی قلبی، سکتهی مغزی، نارسایی کلیه و نیز کوتاه شدن عمر صحبت می کنم که همگی در اثر عدم درمان یا درمان ناقص فشار خون بالا رخ می دهند.

طبق آمار سازمان بهداشت جهانی، بیش از پنجاه میلیون بزرگسال در ایالات متحده و ۱۵ تا ۲۵ درصد جمعیت سایر نقاط جهان به فشار خون بالا (که پزشکان دوست دارند به آن افزایش فشار خون ۱ بگویند) مبتلا هستند. به عبارت دیگر، اگر شما به اتفاق سه نفر در اتاقی باشید، احتمالاً یکی از میان شما چهار نفر دچار فشار خون بالاست. یک مشکل عمده این است که، در یک سوم موارد، شخص از این مسئله بی اطلاع است. به طور کلی فشار خون بالا، تا ده سال یا بیشتر، یعنی تا زمانی که دیگر خرابی هایش را به بار آورده، هیچ گونه علامتی ندارد. به همین خاطر هم «قاتل خاموش» لقب گرفته است.

مشکل عمدهی دوم این است که آن دو سومی هم، که از وجود فشار خون بالای خود باخبرند، در ۱۵ درصد موارد درمان نمی شوند، درمانشان در ۲۶ درصد موارد ناکافی است و فقط ۲۷ درصد درمان کافی دریافت می کنند.

اگر بخواهیم این درصدها را به رقم تبدیل کنیم، حدود ۳۷/۵ میلیون امریکایی به خاطر مسایلی همچون عدم آگاهی از وجود بیماری، عدم درمان یا عدم درمان صحیح بیماریشان، در معرض ابتلا به عوارض ناشی از فشار خون بالا قرار دارند. این شرایط در کشورهای دیگر از این هم وخیم تر است.

به نظر می رسد، در طول چند دهه ی گذشته، مبارزه برای تحت کنترل درآوردن این مشکل خطیر پیشرفت شگرفی داشته است. با این حال، در