

ترجمه و چسب در ایران، تحت امتیاز
انتشارات واپس توسط انتشارات آوند دانش

WILEY

فشار خون FOR DUMMIES®

www.ketab.ir

نوشته‌ی دکتر آلن روبین
برگردان: مهرک ایروانلو



آوند دانش

سرشناسه: Rubin Allen روبین آلن ۱۹۴۳ م.

عنوان و نام پدیدآور: فشارخون For Dummies / نوشته‌ی دکتر آلن روبین؛ برگردان مهرک ایروانلو.

مشخصات نشر: تهران: آوندانش، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۱۱۰ ص.؛ جدول، نمودار

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۲۲-۱۸-۴

یادداشت: عنوان اصلی: High blood pressure for dummies, c2002

موضوع: فشارخون زیاد -- به زبان ساده

شناسه افزوده: ایروانلو، مهرک، ۱۳۳۷ -، مترجم

رده بندی کنگره: ۵۹۱۳۹۲/۵۹۸۵ RC۶۸۵

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۱۳۲

شماره کتابشناسی ملی: ۳۳۶۷۴۶۴



آوندانش

فشار خون

نویسنده‌ی دکتر آلن روبین

مدیر هنری: پدram حری

تاریخ انتشار: سال ۱۴۰۰، چاپ سوم

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: چاپدونه

نشانی ناشر: خیابان پاسداران، خیابان گل‌نبی، خیابان ناطق نوری، بن‌بست طلایی، پلاک ۴

صندوق پستی: ۱۹۵۸۵/۶۷۳

تلفن: ۲۲۸۹۳۹۸۸ نمابر: ۲۲۸۷۱۵۲۲ تلفن مرکز پخش: ۶۶۵۹۱۹۰۹

فروشگاه: ضلع جنوبی پارک قطریه، خیابان روشنایی، خیابان شهاب، نبش روشنندان، پلاک ۲۵، تلفن: ۲۲۳۹۵۲۹۳

قیمت: ۳۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۲۲-۱۸-۴

محدودیت مسئولیت / سلب مسئولیت از ایجاد ضمانت: هیچ مسئولیت یا ضمانتی متوجه ناشر یا نویسنده در قبال دقت یا کمال بودن متن این اثر نیست و صریحاً از تمامی ضمانتها، شامل و نه محدود به، ضمانت مناسب بودن برای هدفی خاص، سلب مسئولیت می‌کنند. به واسطه‌ی فروش یا مواد تبلیغاتی هیچ ضمانتی ایجاد نخواهد شد یا تمسیم نخواهد یافت. توصیه‌ها و راهکارهای ارائه‌شده در این اثر ممکن است برای هر موقعیتی مناسب نباشند. این اثر با استناد بر این تفاهم فروخته می‌شود که ناشر درگیر هیچ‌گونه کار حقوقی، حسابداری یا هرگونه خدمات حرفه‌ای دیگر نمی‌شود. چنانچه مشاوره‌ی حرفه‌ای مورد نیاز باشد، از خدمات یک فرد حرفه‌ای باید بهره گرفته شود. نه ناشر و نه نویسنده نباید در قبال صدماتی که از این ناحیه حادث می‌گردد مسئول باشند. این مطلب که به سازمانی یا وبسایتی در این اثر ارجاع داده و/یا به‌عنوان منبع احتمالی اطلاعاتی بیشتر معرفی می‌شود نباید به‌منزله‌ی آن باشد که ناشر یا نویسنده اطلاعات یا توصیه‌هایی را که سازمان یا وبسایت ارائه می‌کنند صحت می‌گذارد. علاوه بر این، خوانندگان باید از این مطلب آگاه باشند که وبسایت‌های اینترنتی که در این اثر فهرست شده‌اند ممکن است در حداثی که این اثر نوشته شده است تا زمانی که خواننده می‌شود، تغییر کنند یا محو شوند.

فهرست مطالب

۱ مقدمه

- ۲ درباره‌ی این کتاب
- ۲ قواعد رعایت‌شده در این کتاب
- ۲ آنچه که لازم نیست بخوانید
- ۳ تصورات خنده‌دار
- ۳ نمادهای به کار رفته در این کتاب
- ۳ مقصد بعدی

۵ فصل ۱: آشنایی با پرفشاری خون

- ۶ شناخت سیستم قلبی عروقی
- ۷ درک مفهوم اعداد
- ۸ پیگیری‌های دقیق پس از تشخیص بیماری
- ۸ ارزیابی سوابق بیمار
- ۹ ارزیابی معاینات فیزیکی
- ۱۰ ارسال نمونه‌ها به آزمایشگاه
- ۱۰ بررسی عوامل خطر در ابتلا به پرفشاری خون
- ۱۱ مروری بر پیامدهای پرفشاری خون
- ۱۲ درمان پرفشاری خون
- ۱۳ آگاه باشید

۱۵ فصل ۲: مفهوم پرفشاری خون ثانویه

- ۱۵ در نطفه خفه کردن پرفشاری خون ثانویه
- ۱۶ رابطه‌ی پرفشاری خون ثانویه و کلیه‌ها
- ۱۶ تشخیص آسیب‌های بافت کلیه

۱۸	انسداد عروق کلیه
۱۸	تومورهای ترشح‌کننده‌ی هورمون که سبب افزایش فشار خون می‌شوند
۱۹	تشخیص تومور تولیدکننده‌ی هورمون آدرنالین
۱۹	تشخیص تومور تولیدکننده‌ی هورمون آلدوسترون
۲۰	بررسی سندرم کوشینگ
۲۱	وقتی بیماری‌های ژنتیکی سبب افزایش فشار خون می‌شوند
۲۲	سایر دلایل بروز پرفشاری خون ثانویه

فصل ۳: نگاهی به پیامدهای پزشکی ۲۳

۲۳	آشنایی با تلمبه‌ی افسانه‌ای
۲۴	انسداد جریان خون به عضله‌ی قلب
۲۴	بررسی تصلب شرایین
۲۶	درد قلبی پایدار
۲۶	درمان سکته‌ی قلبی حاد
۲۸	بروز نارسایی قلبی
۲۹	اهمیت تنگی نفس
۳۰	درمان نارسایی قلبی
۳۱	بررسی آسیب‌های کلیوی
۳۲	پرفشاری خون بدخیم
۳۳	مقابله با مراحل نهایی بیماری کلیوی
۳۴	دلایل بروز سکته‌های مغزی
۳۵	پرفشاری خون
۳۶	تصلب شرایین
۳۶	آمبولی مغزی
۳۷	خونریزی مغزی

فصل ۴: غذا و پرفشاری خون ۳۹

۳۹	کاهش فشار خون با رژیم غذایی دش
۴۰	همراه با برنامه

۴۳	 لاغری با هدف کاهش فشار خون
۴۳	 وزن‌کشی
۴۴	 تعیین کالری مورد نیاز روزانه
۴۵	 سایر رژیم‌های غذایی
۴۶	 کمک گرفتن از دیگران
۴۸	 رابطه‌ی نمک و پرفشاری خون
۴۸	 خرید مواد غذایی کم‌نمک
۴۹	 رژیم غذایی کم‌نمک

فصل ۵: اجتناب از سم: تنباکو، الکل و کافئین

۵۱	 بازی با آتش
۵۲	 گور کردن با دستان خود
۵۳	 استعمال تنباکوی بدون دود
۵۳	 برد بدون باخت
۵۴	 رهایی از اعتیاد
۵۶	 معرفی منابع
۵۷	 رابطه‌ی الکل و پرفشاری خون
۵۷	 ارزیابی آثار الکلیسم
۵۸	 دیگر پیامدهای الکل
۵۹	 برد با محدودیت
۶۰	 شرکت در گروه‌های الکلی‌های گمنام (AA)
۶۱	 شناسایی منابع
۶۱	 سرمستی با کافئین
۶۲	 کافئین و دیگر پیامدهای سلامتی
۶۳	 پرهیز از دانه‌های قهوه، شکلات و نوشابه‌های سودا
۶۳	 استفاده از منابع

فصل ۶: کاهش فشار خون با ورزش

۶۶	 درک فواید فعالیت‌های فیزیکی
۶۶	 آمادگی برای ورزش
۶۷	 ارزیابی شرایط جسمانی

مقدمه

وقتی بچه بودم، گاه مادرم به دلیل کمبود وقت برای پختن شام، از دیگ زودپز استفاده می کرد. عملکرد این دیگ براساس پخت سریع غذا، تحت فشار بیشتر است. پرفشاری خون نیز با شباهت به دیگ زودپز عمل می کند و به دلیل فشار بیش از حد خون، شما هم سریع تر به آخر کار می رسید. منظور از رسیدن به آخر کار چیست؟! روبه رو شدن با مشکلات جدی پزشکی مثل سکته قلبی، سکته مغزی، نارسایی کلیه و کوتاه شدن عمر به دلیل کنترل ناقص یا عدم کنترل پرفشاری خون است.

براساس گزارشات سازمان جهانی بهداشت، بیماری پرفشاری خون یا هیپرتانسیون که اصطلاح مورد استفاده ی پزشکان است، بیش از ۵۰ میلیون بزرگسال را در کشور آمریکا و بین ۱۵ تا ۲۵ درصد جمعیت سایر نقاط جهان را تحت تأثیر قرار می دهد.

پرفشاری خون نیز مانند بیماری دیابت، متأثر از شیوه ی زندگی انسان هاست. این بیماری در جوامع پیشرفته که مواد غذایی فراوان و کارهای بدنی سخت کمتر است، بیشتر مشاهده می شود. افراد این جوامع که راضی به از دست دادن رفاه خود نیستند، باید آن قدر خوش شانس باشند که لذت استفاده از نعمات به بهای نابودی سلامتی شان تمام نشود.

منظور از نوشتن این کتاب، تفهیم این واقعیت است که شما مجبور نیستید از هیچ یک از پیامدهای پرفشاری خون زجر بکشید. فقط فراموش نکنید که در صورت ابتلا به این بیماری، هم از نظر ذهنی و هم از نظر جسمی و در صورت لزوم از طریق مصرف داروهای ضروری، باید درصدد مقابله با آن برآیید.

اگر مبتلایان به این بیماری، با چنین طرز تفکری فشار خون خود را تحت کنترل بگیرند، تنها در آمریکا، سالانه حدود ۲۵۰۰۰ نفر زندگی خود را نجات می دهند و تعداد زیادی هم هر چند متحمل عوارض آن می شوند، اما دست کم جان خود را از دست نمی دهند.

اگر کتاب های دیابت *For Dummies*، آشنی برای بیماران دیابتی *For Dummies* یا تیروئید *For Dummies* را خوانده باشید، متوجه می شوید که سعی کرده ام منظور خود را در قالب سخنانی قابل فهم و گاه طنزآمیز که ویژگی کتاب های دامیز است، بیان کنم. ضمناً می خواهم تأکید کنم که به هیچ عنوان قصد کم اهمیت جلوه دادن زجر و ناراحتی دیگران را ندارم. نگرش مثبت به مراتب اثر بیشتری نسبت به نگرش منفی در رسیدن به نتیجه ی مطلوب دارد.