

کاهش فشارخون بالا

راهنمای دانشکده پزشکی هاروارد

- اهمیت کنترل استرس و چگونگی انجام این کار
- به کارگیری پاسخ تن آرامی برای کاهش فشارخون
- چگونگی تغذیه سالم و ورزش

نویسندگان:

آگی کیسی

دکتر هربرت بنسون

برایان اونیل

مترجم:

دکتر مهشید صحابی

متخصص قلب و عروق

عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی



سرشناسه: کیسی، اگی Casey, Aggie
عنوان و نام پدیدآور: کاهش فشار خون بالا: راهنمای دانشکده پزشکی هاروارد.../نویسندگان آگی کیسی، هربرت بنسون،
برایان اونیل؛ مترجم مهشید صحابی؛ ویراستار فرحناز صارم بافنده.
مشخصات نشر: تهران: کتابدرمانی، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری: ۲۰۰ص: مصور، جدول، نمودار.
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۱۰۸-۹۵-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: The Harvard Medical School guide to lowering your blood pressure

موضوع: فشارخون زیاد - - درمان - رژیم درمانی - آرامش و آسایش

شناسه افزوده: بنسون، هربرت، ۱۹۳۵- م

شناسه افزوده: Benson, Herbert

شناسه افزوده: اونیل، برایان ای

شناسه افزوده: صحابی، مهشید، ۱۳۴۸ - مترجم

شناسه افزوده: صارم بافنده، فاطمه، ۱۳۵۹ - ویراستار

شناسه افزوده: دانشگاه هاروارد. دانشکده پزشکی

شناسه افزوده: Harvard Medical School

رده بندی کنگره: ۱۳۹۰ ۵۹۵/ف ۶۸۵/RC

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۱۳۲

شماره کتابشناسی ملی: ۲۳۲۴۱۰۴

www.ketab.ir



کاهش فشارخون بالا

مترجم: مهشید صحابی

نوبت چاپ: دوم ۱۴۰۱

۱۰۰ جلد رقی

بها: ۳۹۹۰۰ تومان

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، بین جمهوری و آذربایجان، کوچه کامیاب، بن بست یکم،

① ۶۶۴۲۳۳۷۰ - ۶۶۹۲۸۴۲۹

پلاک ۲

www.Ketabdarmani.com

info@Ketabdarmani.com

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات کتابدرمانی می باشد و هرگونه استفاده تجاری از این
اثر اعم از کپی برداری، کتاب سازی، ضبط کامپیوتری و یا تکثیر به هر صورت دیگر کلاً و جزناً
ممنوع و قابل پیگرد قانونی است.

فهرست مطالب

- ۷..... تشکر و سپاس
- ۹..... درباره نویسندگان
- ۱۱..... مقدمه

فصل اول

آیا می‌دانید فشارخون بالا چیست؟

- ۱۵..... آخرین اطلاعات مهم درباره فشارخون
- ۱۷..... مفاهیم اولیه فشارخون
- ۱۷..... اعداد و ارقام چه می‌گویند؟
- ۲۰..... انواع متفاوت، درجات مختلف
- ۲۷..... پزشک چه وقت برای شما دارو تجویز می‌کند؟
- ۲۷..... چرا فشارخون بالا خطرناک است؟

فصل دوم

چرا به فشارخون بالا مبتلا می‌شویم؟

- ۳۲..... عوامل خطر سازی که نمی‌توانید تغییرشان دهید
- ۳۷..... اندازه‌گیری فشارخون در خانه

راهنمایی‌هایی برای اندازه‌گیری صحیح فشارخون ۴۰

فصل سوم

مدیریت استرس

استرس: نیاکان غارنشین‌ها ۴۸

آشنایی با پاسخ استرس ۴۸

چه چیزهایی استرس ایجاد می‌کنند؟ ۵۲

آیا استرس شما را به دردسر انداخته است؟ ۵۳

چهره‌های گوناگون استرس مزمن ۵۴

افکار اتوماتیک (افکار خودکار) ۵۵

خطاهای شناختی ۵۶

مواجه با خطاهای شناختی ۷۳

از شدت ۱۰ عامل استرس آور شایع بکاهید ۷۸

فصل چهارم

پیش به سوی فشارخون طبیعی

نمک پنهان شده در غذاها ۹۳

کاهش وزن، کاهش فشارخون ۹۵

کلسترول: خوب و بد ۱۰۲

مواد دیگری که روی ارزش غذایی رژیم روزانه شما تأثیر می‌گذارند ۱۰۵

یک بشقاب غذای متعادل ۱۱۱

فصل پنجم

ورزش

- ورزش چگونه به شما کمک می کند که فشارخونتان را پایین بیاورید؟ ۱۱۷
- ارمغان ورزش برای بدن شما ۱۱۹
- برنامه ورزشی مناسب برای شما ۱۲۷
- روش هایی برای سوزاندن کالری ۱۲۹
- شروع ورزش: چه ورزشی برای شما مناسب است؟ ۱۳۹
- ورزش: برای تن و روان سودمند است ۱۴۳
- ورزش برای همه عمر ۱۴۸
- حفظ سیر برنامه و تداوم آن ۱۵۲

فصل ششم

چه وقت دارودرمانی ضروری است؟

- چرا ممکن است شما به درمان دارویی نیاز پیدا کنید؟ ۱۵۶
- فشارخون بالا و سکتة مغزی ۱۵۷
- فشارخون بالا و دمانس ۱۵۷
- فشارخون بالا و بیماری کلیوی ۱۵۸
- طبقه بندی داروهای ضد فشارخون ۱۵۸
- انتخاب داروی مناسب ۱۶۵
- داروهایی که می توان بدون نسخه آنها را تهیه کرد ۱۶۸

فصل هفتم

آنچه تا به حال آموخته‌اید

- ۱۷۱ ساز و کار تغییرات شخصی
- ۱۷۲ جمع‌آوری اطلاعات
- ۱۷۳ فکر کردن درباره تغییر مورد نظر و برنامه ریزی برای اعمال آن
- ۱۷۵ شروع برنامه و ادامه دادن آن
- ۱۷۶ نمونه‌ای از یک برنامه ترک سیگار
- ۱۷۷ ادامه دادن و ماندن در مسیر راه
- ۱۸۱ چند تمرین آرام‌سازی
- ۱۸۷ واژه نامه
- ۱۹۳ نمایه

مقدمه

"پاتریشیا" نه بیمار بود و نه خودش حس می کرد که بیمار است. در واقع وقتی این زن ۶۳ ساله‌ی شیک و آراسته که سه فرزند جوان داشت به مطب من آمد، نمونه کامل یک زن سالم بود. حتی به نظر می رسید از زنانی که یک سوم سن او را داشتند هم سالم تر باشد. او رژیم غذایی سالمی داشت، سه بار در هفته تقریباً ۵ کیلو متر پیاده روی می کرد و با شور و شوق گلف بازی می کرد. همچنین دوچرخه سواری هم در برنامه‌ی ورزشی او بود.

"پاتریشیا" اخیراً به عنوان معلم موفق کلاس هفتم بازنگشته شده بود و حالا اکثر اوقاتش را در خانه و در کنار شوهرش می گذراند. ولی او باید درباره‌ی سلامتی اش نگران می بود. این زن به بیماری‌ای مبتلا شده بود که خیلی شایع و خطرناک محسوب می شود. ایراد کار این جا بود که او هیچ علائمی نداشت و این درست ماهیت این بیماری است که به همین خاطر به آن "قاتل خاموش" می گویند.

تنها چیزی که او را نگران کرد این بود که وقتی پزشک فشارش را گرفت، فشارخونش از هر زمان دیگری بالاتر بود. "پاتریشیا" به بیماری فشارخون مبتلا شده بود.

احتمالاً شما هم مانند اکثر مردم متوجه نشده اید که چطور فشارخون تان بالا رفته است. بسیاری از افراد می دانند که برای پیش گیری از ابتلا به بیماری فشارخون باید مرتب ورزش کنند، نوشیدن الکل را ترک کنند، رژیم غذایی سالمی داشته باشند و

سیگار نکشند. اما با این همه ممکن است فشارخون بالایی داشته باشند. کجای کار عیب دارد؟

در زندگی این فرد به ظاهر سالم، سه عامل علیه سلامتی او بود. یکی از عوامل مهم ایجاد کننده‌ی این بیماری، سابقه‌ی فشارخون بالا در خانواده است. استرس مداوم و کنترل نشده، یکی دیگر از عوامل مهم ابتلا به بیماری فشارخون می‌باشد.

سوم اینکه بیش از ۲۰ سال بود که فشارخون این معلم بازنشسته کمتر از ۱۴ روی ۹ بود به‌همین خاطر او فکر می‌کرد که نباید نگران فشارخونش باشد و پزشکان هم این را تایید کرده بودند. به گفته خودش او هیچ وقت به طور جدی به فشارخونش توجه نکرده بود زیرا میزان فشارخون او در محدوده طبیعی‌ای بود که پزشکان در آن زمان، آن را نرمال و بی‌خطر می‌دانستند.

ولی همه چیز تغییر کرد. در سال ۲۰۰۳، "کمیته ملی پیش‌گیری، تشخیص، ارزیابی و درمان فشارخون بالا" (JNC7) اندازه فشارخون را در سه گروه طبقه‌بندی کرد: فشارخون بالاتر از ۱۲ روی ۸ یا بیشتر از ۱۳/۹ روی ۸/۹ به این معنی بود که فرد در مرحله "پیش فشارخونی" قرار دارد. متخصصان عقیده دارند که این تعریف دقیق‌تر می‌تواند جایی را که خطر فشارخون بالا واقعاً آغاز می‌شود، نشان دهد. چه خطری؟ فشارخون بالا خطر مرگ بر اثر سکته قلبی را سه برابر می‌کند و همچنین بیماران مبتلا به فشارخون، ۷ برابر بیش از کسانی که فشارخونشان نرمال است در معرض خطر سکته مغزی قرار دارند.

اگر پزشک تشخیص داده که شما یا یکی از عزیزان تان فشارخون بالا دارد، احتمالاً می‌خواهید بدانید چه مشکلاتی ممکن است پیش روی یک بیمار مبتلا به فشارخون قرار داشته باشد. ولی اکثر ما گیج و سرگردان هستیم و نمی‌دانیم باید چه کار کنیم.

به‌همین خاطر است که ما این کتاب را نوشته‌ایم. "انستیتوی پزشکی جسم-روان" که به M/MBI معروف است به هزاران بیمار مانند "پاتریشیا" کمک کرده

فشارخون‌شان را اغلب بدون دارو درمانی پایین بیاورند.

(M/MBI) با بیش از سی سال تلاش دکتر "هربرت بنسون" و همکارانش در زمینه پزشکی جسم-روان در دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد، شکل گرفته است. "پاسخ تن‌آرامی" که دکتر بنسون در سال ۱۹۷۵ در کتاب پرفروش خود با همین عنوان درباره آن توضیح داده، زیر بنای پزشکی جسم-روان است که در کنار تغذیه سالم، ورزش و مدیریت استرس در انستیتو برای درمان بیماران مبتلا به فشارخون به کار می‌رفت.

تعداد زیادی از بیماران مبتلا به فشارخون بالا و بسیاری از پزشکان نقش تغییر سبک زندگی در درمان این عارضه را جدی نمی‌گیرند و به آن، آن‌چنان که باید اهمیت نمی‌دهند که خیلی بد است. کاهش وزن، ورزش زیاد، تغذیه سالم و آموختن روش‌های آرام‌سازی و مدیریت استرس، تغییرات مثبت بنیادینی در کیفیت زندگی و سلامتی فرد ایجاد می‌کنند که فراتر از کنترل فشارخون هستند. همچنین این اقدامات در کاهش قند و کلسترول خون هم موثرند. انعطاف‌پذیری بدن شما را افزایش می‌دهند و سلامت جسمی و روانی‌تان را بهبود می‌بخشد که هیچ دارو یا ترکیب چند دارو نمی‌تواند چنین تاثیری بر جا بگذارد.

وقتی "پاتریشیا" برنامه ۱۳ هفته‌ای اصلاح سبک زندگی ما را که شامل ورزش تحت نظارت کارشناس، مشاوره تغذیه و مدیریت استرس بود به پایان رساند، نه تنها موفق شد فشارخونش را به ۱۱۱ روی ۷۸ میلی متر جیوه (۱۱/۱ روی ۷/۸) برساند بلکه فهمید این تکنیک‌ها روی جنبه‌های دیگر زندگی او هم تأثیر گذاشته‌اند. شما نیز این را خواهید فهمید.

ما در آغاز راجع به دستگاه گردش خون صحبت می‌کنیم و توضیح می‌دهیم که چرا اندازه‌گیری دو عددی که میزان فشارخون شما را نشان می‌دهند این قدر مهم است. در ادامه به روش‌های اصلاح سبک زندگی شامل مدیریت استرس، تغذیه سالم‌تر و ورزش خواهیم پرداخت و در آخر تمامی این دانسته‌ها را در قالب برنامه‌ای

ارایه می‌کنیم که نه تنها انجام آن ساده و لذت‌بخش است بلکه کیفیت کلی زندگی و سلامتی شما را نیز ارتقا می‌دهد.

قلب و شریان‌های تان از شما تشکر می‌کنند؛ از آنجایی که دوستان و عزیزان تان می‌دانند شما مسئولیت زندگی آینده خود را به عهده گرفته‌اید تا سالم و شاداب زندگی کنید، از شما سپاسگزاری خواهند کرد. این برنامه، زندگی "پاتریشیا" را تغییر داد و به او کمک کرد. همان‌طور که برای هزاران نفر دیگر موثر واقع شد و می‌تواند به شما هم کمک کند. پس اگر آماده‌اید، شروع کنیم.