

# HEART AND STROKE FOUNDATIONS

To contact your provincial foundation office toll free, call 1-888-HSF-INFO (473-4636).  
Visit the Heart and Stroke Foundation of Canada Website at [www.heartandstroke.ca](http://www.heartandstroke.ca)

## Heart and Stroke Foundation of Canada

222 Queen Street, Suite 1402  
Ottawa, Ontario K1P 5V9  
Phone: (613) 569-4361  
Fax: (613) 569-3278

## Heart and Stroke Foundation of B.C. & Yukon

1212 West Broadway  
Vancouver, British Columbia  
V6H 3V2  
Phone: (604) 736-4404  
Fax: (604) 736-8732

## Heart and Stroke Foundation of Alberta, NWT & Nunavut

100-119 14 Street NW  
Calgary, Alberta  
T2N 1Z6  
Phone: (403) 264-5549  
Fax: (403) 237-0803

## Heart and Stroke Foundation of Saskatchewan

279 – 3rd Avenue North  
Saskatoon, Saskatchewan  
S7K 2H8  
Phone: (306) 244-2124  
Fax: (306) 664-4016

## Heart and Stroke Foundation of Manitoba

6 Donald Street, Suite 200  
Winnipeg, Manitoba  
R3L 0K6  
Phone: (204) 949-2000  
Fax: (204) 957-1365

## Heart and Stroke Foundation of Ontario

2300 Yonge Street, Suite 1300  
P.O. Box 2414  
Toronto, Ontario  
M4P 1E4  
Phone: (416) 489-7111  
Fax: (416) 489-6885

## Heart and Stroke Foundation of Quebec

1434 Sainte-Catherine Street West  
Suite 500  
Montreal, Quebec  
H3G 1R4  
Phone: (514) 871-1551  
Fax: (514) 871-1464

## Heart and Stroke Foundation of New Brunswick

133 Prince William Street, Suite 606  
Saint John, New Brunswick  
E2L 2X7  
Phone: (506) 634-1620  
Fax: (506) 648-0098

## Heart and Stroke Foundation of Nova Scotia

5161 George Street, 7<sup>th</sup> Floor  
Halifax, Nova Scotia  
B3J 1M7  
Phone: (902) 423-7530  
Fax: (902) 492-1464

## Heart and Stroke Foundation of Prince Edward Island

180 Kent Street  
P.O. Box 279  
Charlottetown, Prince Edward Island  
C1A 7K4  
Phone: (902) 892-7441  
Fax: (902) 368-7068

## Heart and Stroke Foundation of Newfoundland and Labrador

166 – 173 Water Street  
P.O. Box 5819  
St. John's, Newfoundland  
A1C 5X3  
Phone: (709) 753-8521  
Fax: (709) 753-3117



For a personalized Heart & Stroke Blood Pressure  
Action Plan™ designed especially for you, visit  
[www.heartandstroke.ca](http://www.heartandstroke.ca)

Heart&Stroke

فشار خون خود را  
تحت کنترل در آورید



HEART &  
STROKE  
FOUNDATION

*Finding answers. For life.*

## از کجا می توانیم اطلاعاتی در مورد کنترل فشار خون به دست بیاوریم؟

- دفاتر بنیاد قلب و سکتۀ مغزی، نزدیک محل سکونت شما  
(Heart & Stroke Foundation)
- از طریق وب سایت بنیاد قلب و سکتۀ مغزی (Heart & Stroke Foundation)  
([www.heartandstroke.ca](http://www.heartandstroke.ca))
- سازمان اطلاع رسانی بهداشت (HEALTH INFORMATION SERVICE)  
(۱-۸۸۸-۴۷۳-۴۶۳۶)
- پزشک خانوادگی
- مرکز بهداشت و درمان محل کارتان
- مراکز بهداشت دولتی
- داروخانه ها
- مراکز بهداشت و درمان محلی
- کتابخانه های عمومی

برای اطلاعات بیشتر در مورد فشار خون خود و اعضای خانواده و گرفتن "برنامه عملی مقابله با فشار خون مخصوص خودتان" به وب سایت [www.heartandstroke.ca/bloodpressure](http://www.heartandstroke.ca/bloodpressure) مراجعه و یا با شماره تلفن ۱-۸۷۷-۷۵۵-۶۶۷۷ تماس حاصل فرمائید.





## فهرست:

- صفحه ۱-۷: پرسشهای بنیادی در زمینه فشار خون (۱-۶)
- صفحه ۸-۹: انواع داروهای فشار خون
- صفحه ۱۰: دستگاههای عمومی سنجش فشار خون
- صفحه ۱۱: پرسشهای بنیادی در زمینه فشار خون (۷)
- صفحه ۱۲-۱۵: پرسش های رایج در زمینه فشار خون
- صفحه ۱۶: جدول ثبت فشار خون هر شخص
- صفحه ۱۷: نمودار هفتگی مصرف دارو

### س: فشار خون بالا باید جدی گرفته شود. درست یا نادرست؟

ج: درست. فشار خون بالا باید توسط تمام ساکنین کانادا جدی گرفته شود.

هر بار که قلب شما می تپد، موجی از خون را به داخل بدن پمپ می کند. وقتی این موج خون از طریق سرخرگ ها (رگ های خونی که حامل اکسیژن و دیگر مواد غذایی به تمامی اندام های بدن هستند) به تمامی قسمت ها و اندام های بدن شما جاری می گردد، فشاری به دیواره سرخرگ ها وارد می کند که "فشار خون" نامیده میشود.

فشار خون هر انسان در ساعات مختلف روز و همچنین از یک روز به روز دیگر ممکن است متفاوت باشد. فشار خون شما در حالت استراحت به پایین ترین حد خود می رسد و همچنین بسته به میزان فعالیت، طرز قرار گرفتن بدن و همچنین حالات هیجانی شما دچار تغییر و نوسان می گردد.

این تغییرات و نوسانات چنانچه فشار خون شما در محدوده طبیعی خود باقی بماند، حالتی عادی تلقی شده و منافاتی با سلامتی ندارد.

بیش از ۴۰٪ مبتلایان به فشار خون بالا، از ابتدای خود به این عارضه بی خبرند.

همچنین تحقیقات نشان می دهند که فشار خون با افزایش سن رابطه مستقیم دارد (در کودکان فشار خون بالا به ندرت دیده می شود و مشکلات فشار خون عموماً از سنین میانسالگی بوجود می آیند) ولی به هر حال احتمال بروز فشار خون بالا در هر سنی وجود دارد. بیش از نیمی از کانادایی های بالای ۶۵ سال دارای فشار خون بالا هستند.

تقریباً نیمی از افرادی که دچار فشار خون بالا هستند از این مسئله آگاهی ندارند. فشار خون بالا "قاتل خاموش" نامیده می شود و در بسیاری از موارد علامتی ندارد. فشار خون بالا می تواند ریسک و احتمال بیماری های قلبی و سکنه ها را به دو و یا حتی سه برابر افزایش دهد و خطر ابتلا به بیماریهای کلیه را بالا ببرد.

به شما چه جوان یا پیر، زن و یا مرد باشید توصیه می شود که حداقل هر دو سال یک بار فشار خون خود را توسط متخصصین و یا سازمانهای مربوط اندازه گیری کنید. اگر دارای فشار خون بالا هستید و یا در معرض عوامل تشدید کننده بیماری های قلب و سکنه قرار دارید باید هر چند وقت یکبار و به طور مرتب فشار خون خود را اندازه گیری کنید.

### س: فشار خون شما فقط با یک عدد نشان داده میشود. درست یا نادرست؟

ج: **نادرست.** ما برای اندازه گیری فشار خون به اندازه گیری دو رقم نیاز داریم،

وقتی عضله قلب شما خون را پمپاژ می کند، دیواره سرخرگهای بدن شما در معرض بیشترین فشار قرار می گیرند که ما آن را فشار خون سیستولیک می نامیم. این بالاترین رقمی است که ما در فشار خون اندازه گیری می کنیم.

وقتی که قلب شما در مرحله استراحت بین دو ضربان قرار می گیرد، فشار خون به دیواره سرخرگها به پایین ترین حد خود می رسد که این **فشار خون دیاستولیک** نامیده می شود. در این مرحله است که دستگاه فشار خون پایین ترین رقم را نشان می دهد. برای مثال، فشار خون ۱۲۰/۸۰ (که خوانده می شود: ۱۲۰ بر روی ۸۰) به این معنا است که فشار خون سیستولیک ۱۲۰ میلی متر جیوه و فشار خون دیاستولیک ۸۰ میلی متر جیوه است.

فشار خون سیستولیک اگر به بالای ۱۴۰ برسد و برای مدتی در همان حالت بماند و یا اگر فشار خون دیاستولیک به بیشتر از ۹۰ برسد به آن "فشار خون بالا" یا "پر فشار خونی" می گویند. اگر شما به بیماری دیابت یا نارسائی کلیه مبتلا هستید لازم است فشار خون خود را زیر رقم ۱۳۰/۸۰ نگهدارید. در بسیاری از موارد فشار خون بالا به دلایل نامشخصی ایجاد می شود. سه عامل فعالیت های بدنی کم، تغذیه نامناسب و کشیدن سیگار از عوامل زمینه ساز اصلی این بیماری محسوب میشوند. فشار خون بدون دلایل مشخص و روشن "**فشار خون اولیه**" نامیده می شود.

اگر دستگاه سنجش فشار خون یک بار رقمی بالاتر از حد طبیعی را به شما نشان داد به این معنا نیست که شما دارای فشار خون هستید. برای اطمینان بیشتر لازم است که شما طی چند آزمایش در چند روز متوالی فشار خون خود را اندازه بگیرید و اگر در تمامی موارد ارقام بالا نشان داده شد سریعاً باید پزشک خود را مطلع سازید.

سعی کنید فشار خون خود را طی چند اندازه گیری متوالی ثبت کنید (جدول صفحه ۱۶). این ثبت به پزشک شما کمک خواهد کرد تا بهتر بتواند مقدار فشار خون شما را تشخیص داده و آن را تحت کنترل بگیرد. اینکه فشار خون شما چگونه و در چه شرایطی قابل درمان خواهد بود به عوامل زیادی بستگی دارد. برای توصیه های مربوط به فشار خون از وب سایت [www.heartandstroke.ca](http://www.heartandstroke.ca) دیدن نمایید.

### س: فشار خون بالا نه تنها به قلب و مغز بلکه به سایر اندام های بدن نیز آسیب وارد می کند. درست یا نادرست؟

ج: درست. فشار خون بالا می تواند به رگهای خونی در هر منطقه از بدن آسیب های جدی وارد کند.

فشار خون می تواند به دیواره سرخرگها در هر منطقه از بدن آسیب های جدی وارد کند. حتی ممکن است باعث بیماری تنگی مجرای سرخرگها یا "تصلب شرایین" "atherosclerosis" بشود.

بیماری تنگ شدن مجرای سرخرگ ها باعث کاهش رسیدن خون کافی به اندامهای بدن خواهد شد. این بیماری در نهایت منجر به بیماری های زیر خواهد شد:

- سکته مغزی
- حمله قلبی
- بیماری های قلبی
- نارسایی کلیه ها
- بیماریهای عروق محیطی (PVD) Peripheral Vascular Disease
- ناتوانی جنسی

### برای پیشگیری از این بیماری ها شما باید به نکات زیر توجه داشته باشید:

- فشار خون خود را حداقل هر دو سال یکبار اندازه بگیرید تا چنانچه متوجه فشار خون بالا شدید بتوانید به موقع و هر چه سریعتر تحت درمان قرار بگیرید. اگر شما دارای عوامل خطر ابتلا به فشار خون بالا هستید باید مداوم تر و مرتب تر فشار خون خود را اندازه بگیرید. (در صفحه ۴ پرسش شماره ۴ را بخوانید)



- فشار خون خود را با انتخاب شیوه زندگی سالم و پیروی از دستورات پزشکتان و مصرف مرتب داروهای تجویز شده تحت کنترل خود در آورید.

### س: تعدادی از عوامل خطر ایجاد فشار خون را می توانم تغییر دهم و تعدادی دیگر را نمیتوانم. درست یا نادرست؟

ج: درست. عوامل خطر یعنی عواملی که احتمال ایجاد فشار خون بالا را در شما افزایش می دهند. برخی از این عوامل افزایش دهنده فشار خون از حیثه اختیار و کنترل ما خارج هستند، مانند:

- سن: (بیش از نیمی از افراد بالای ۶۵ سال دارای فشار خون بالا هستند)
- سابقه خانوادگی: وجود بیماری فشار خون در افراد خانواده
- موقعیت جغرافیایی و نژاد: (بیماری فشار خون در مردم جنوب آسیا، افراد بومی و اسکیموها و یا نژاد سیاه بیشتر دیده می شود)

شما نمی توانید عوامل خطر فوق را تغییر دهید اما اگر دارای یکی از این عوامل هستید می توانید با پیروی از شیوه زندگی و عادات غذایی سالم و مواظبت از سلامت خود تا حد زیادی احتمال ابتلا به فشار خون را در خود کاهش دهید.

برای اطلاعات بیشتر، یادگیری روشهای پیشگیری و یا بهره گیری از هر گونه منابع اطلاع رسانی می توانید از وب سایت [www.heartandstroke.ca](http://www.heartandstroke.ca) دیدن کنید و یا با شماره تلفن: ۴۶۳۶-۴۷۳-۱-۸۸۸ تماس بگیرید.





### س: کارهای زیادی هست که با انجام آنها من میتوانم فشار خونم را کنترل کنم. درست یا نادرست؟

ج: درست. راههای زیادی وجود دارد که شما بتوانید فشار خون خود را تحت کنترل در آورید. شما می توانید با مراجعه با وب سایت [www.heartandstroke.ca/bloodpressure](http://www.heartandstroke.ca/bloodpressure) و گرفتن " برنامه عملی مقابله با فشار خون مخصوص خودتان " و بهره گیری از امکانات این وب سایت اطلاعات جامعی در رابطه با سلامتی و فشار خون به دست بیاورید.

### راههای بسیاری وجود دارد که با پیروی از آنها شما می توانید فشار خون خود در محدوده سلامت حفظ کنید:

- فشار خون خود را به طور مرتب توسط افراد متخصص اندازه گیری کنید.
- از کشیدن سیگار بپرهیزید.



- وزن خود را کنترل کنید. اگر اضافه وزن دارید در کاهش آن بکوشید. حتی کاهش مقدار کمی از وزن اضافی شما تاثیر بسزایی در کنترل فشار خون شما خواهد داشت.



- از رژیم های غذایی سالم و متعادل پیروی کنید و مقدار چربی مصرفی خود را کاهش دهید.
- مقدار نمک غذای خود را کاهش دهید و سعی کنید که از مصرف غذاهایی که دارای نمک زیاد هستند پرهیز کنید. (بسیاری از تنقلات، گوشت های دود داده شده، گوشت و ماهی کنسروی و آماده مصرف دارای نمک زیادی هستند)



- یک برنامه فعالیت جسمانی منظم داشته باشید. اگر برای مدت زیادی فعالیت های بدنی خود را کنار گذاشته اید حتما قبل از شروع با پزشک خود مشورت کنید.

- مصرف الکل خود را به یک یا دو بار در روز کاهش بدهید. مراقب باشید که مصرف الکل شما در هفته به بیش از ۱۴

نوشیدنی برای آقایان و ۹ نوشیدنی برای خانمها افزایش پیدا نکند.

یک نوشیدنی استاندارد عبارت است از:

- یک بطری ۱۲ اونس (۳۴۱ میلی لیتر) از آبجوی ۵٪
- یک لیوان ۵ اونس (۱۴۲ میلی لیتر) شراب ۱۲٪
- ۱/۵ اونس (۴۳ میلی لیتر) اسپریت ۴۰٪ یا لیکور

- همیشه زمانی را برای آرامش و استراحت خود در نظر بگیرید. استرس ممکن است به طور مستقیم باعث افزایش فشار خون نشود ولی می تواند زندگی شما را تحت تاثیر قرار داده و شما را به سوی رژیم های غذایی نامناسب، کشیدن سیگار و نوشیدن بیش از حد مشروبات الکلی سوق دهد که همه این عوامل باعث افزایش فشار خون خواهند شد.



### س: با مشاهده عوارض جانبی داروهای کاهش دهنده فشار خون از قبیل سردرد و سرگیجه باید مصرف داروها را قطع کرد. درست یا نادرست؟

ج: **نا درست.** اینطور نیست. همیشه داروهای تجویز شده را به موقع و طبق دستور پزشک مصرف کنید. فواید مصرف اینگونه داروها بسیار بیشتر از عوارض جانبی آنهاست.

اگر پزشک دارویی را برای شما تجویز می کند حتما باید طبق دستور او داروها را مصرف کنید. پیروی نکردن از دستور پزشک عمده ترین دلیل با شکست مواجه شدن رژیم های درمانی است. اگر داروهای خود را به موقع و به مقدار لازم مصرف نکنید، موثر واقع نخواهند شد. اگر مصرف داروهای خود را بدون نظر پزشک قطع کنید چه بسا باعث خواهید شد که فشار خون شما بطور ناگهانی صعود کرده و برای سلامتی شما ایجاد خطرات جدی کند.

اگر عوارض جانبی داروها شما را ناراحت می کند حتما با پزشک و یا دکتر داروساز مشورت کنید. عوارض مشاهده شده ممکن است در اثر مصرف داروها نباشد و یا اینکه لازم باشد مقدار داروی مصرفی تغییر کرده و حتی داروی دیگری تجویز شود. هیچگاه داروهای خود را بنا به نظر خودتان قطع نکنید.

### اگر فراموشی می کنید که قرصها و داروهای خود را به موقع مصرف کنید با چند دستورالعمل ساده می توانید از این امر جلوگیری کنید:

- داروی خود را هر روز سر ساعت مشخصی مصرف کنید.
- ساعت زنگ داری را فقط برای مصرف داروی خود تنظیم کنید.
- سعی کنید قرصهای خود را در جعبه های مخصوصی که ساعت و روز روی آنها نوشته شده نگهداری کنید. قبل از این کار با دکتر داروساز مشورت کنید چون بعضی داروها فقط باید در ظرف مخصوص خودشان نگهداری شوند.
- سعی کنید داروی خود را در جایی قرار دهید که در برابر چشمان شما باشند، مثلا آنها را روی کابینت آشپزخانه بگذارید و یا علامتی بر روی آینه نصب کنید که با دیدن آن مصرف دارو به شما یادآوری شود.
- در تقویم خود تاریخ پایان داروی خود را یادداشت کنید و قبل از تمام شدن دارو حتما آنها را مجددا تهیه کنید. قرصهای شما بر اساس تاریخ تجویز و میزان مصرف آن باید در زمان مشخصی تمام شود. اگر در پایان قرصی اضافه آمد به این معناست که شما مصرف بخشی از دارویتان را فراموش کرده اید و لازم است از روشهای دیگری برای اینکه مصرف قرصهایتان فراموش نشود و یا به تاخیر نیفتند استفاده کنید.

- سعی کنید همیشه داروها و نسخه های خود را به همراه داشته باشید. این خیلی مهم است بخصوص اگر در شرایط اورژانس هستید یا پزشک و یا پرستار جدیدی شما را معاینه می کند و یا در سفر هستید. اگر به مسافرت می روید بیشتر از مقدار لازم دارو به همراه ببرید چون در صورت بروز تاخیر در برگشت از سفر ممکن است بدون دارو بمانید. حتما در طول مسافرت ها داروهایتان را در کیف دستی و همراه خود حمل کنید.





## انواع داروهای کنترل فشار خون

برای کنترل فشار خون داروهای مختلفی در داروخانه ها موجود است که توسط پزشک معالج تجویز شده و در اختیار بیماران قرار می گیرند.

**مهارکننده های گیرنده آنژیوتنسین (ARBs) *Angiotensin II Receptor Blockers***  
ARBs ها از خانواده داروهای هستند که با جلوگیری از آزاد شدن ماده شیمیایی آنژیوتنسین (angiotension II) که باعث تنگی، مسدود و یا سخت شدن دیواره سرخرگ ها می شود، دیواره سرخرگ ها را شل می کنند. این داروها باعث می شوند که خون به راحتی و با فشار طبیعی در رگ ها و در اندام های بدن در جریان باشد و بنابراین به کاهش فشار خون کمک میکند.

### بازدارنده های آنزیم تبدیل کننده آنژیوتنسین

#### ***Angiotensin Converting Enzyme (ACE) Inhibitors***

بازدارنده های ACE از خانواده داروهای هستند که با کاهش تولید آنزیم های تولید کننده مواد شیمیایی آنژیوتنسین (angiotension II) که عامل تنگی، انسداد و سخت شدن رگ های خونی هستند دیواره عروق خونی را شل کرده و باعث آسان شدن جریان خون در رگ های بدن میشوند و در نتیجه فشار خون کاهش می یابد.

### **مهارکننده های بتا *Beta Blockers***

این داروها از خانواده داروهایی هستند که ضربان قلب را آرام کرده و به همین نسبت فشار و مقدار خون وارد شده به سرخرگ ها را توسط قلب کاهش می دهند. این عمل نیز باعث کاهش فشار خون در بدن می شود.

### **داروهای ادرار آور *Diuretics***

این خانواده از داروها به "قرص های آب" معروف هستند که باعث افزایش دفع سدیم و نمک از طریق کلیه ها می شوند. این داروها باعث کاهش مقدار خون در بدن و به همان نسبت باعث کاهش فشار خون می شوند.

### **مهارکننده های کانال کلسیمی**

#### ***Calcium Channel Blockers or Antagonists***

اینگونه داروهای بازدارنده از خانواده داروهایی هستند که مانع از وارد شدن کلسیم به عضلاتی میشوند که اندازه رگ های خونی را کنترل می کنند. این عمل باعث باز شدن رگ های خونی شده و بنا بر این به کاهش فشارخون کمک میکند. برای اطلاعات بیشتر در مورد داروهای کنترل کننده فشار خون با پزشک یا دکتر داروساز خود مشورت کنید و یا از وب سایت [www.heartandstroke.ca/bloodpressure](http://www.heartandstroke.ca/bloodpressure) دیدن کنید.

## دستگاههای سنجش فشار خون عمومی

بسیاری از مکان های درمانی و بهداشتی مانند داروخانه ها دارای دستگاه های سنجش فشار خون هستند. بسیاری از این دستگاه ها بطور مرتب تنظیم می شوند و قاعدتا باید دقیق باشند. بهرحال برای استفاده از این گونه دستگاه ها بهتر است به نکات زیر توجه داشته باشید:

- توجه کنید که نباید همیشه و به طور کامل به این دستگاه ها اتکا کنید و سنجش مرتب فشار خون توسط پزشک معالج خود را به تاخیر بیندازید. سنجش فشار خون توسط اینگونه دستگاهها می تواند خیلی هم دقیق نباشد.
- اینگونه دستگاه ها نمی توانند به شما بگویند که معنی فشار خون شما چیست و چه باید بکنید. برای این منظور حتما باید با پزشک معالج خود مشورت کنید.
- اینگونه دستگاه ها دارای یک بازوبند با اندازه مشخص هستند و ممکن است برای اندازه گیری فشار خون کودکان و یا افرادی که دارای بازوهای لاغرتر و یا چاق تر از حد معمول هستند انتخاب خوب و دقیقی نباشند.

### برای سنجش دقیق تر فشار خون توسط این دستگاه ها :

- حدود ۵ دقیقه قبل از اندازه گیری و در حین اندازه گیری فشار خون به آرامی و در حالت استراحت بنشینید. پاهای شما باید به صورت مستقیم و صاف روی زمین قرار بگیرند و بطور عمود و راست بر پشتی صندلی تکیه بزنید.
- حدود ۲ ساعت قبل از اندازه گیری فشار خون از کشیدن سیگار، خوردن غذا، انجام حرکات ورزشی سنگین و همچنین نوشیدن چای و قهوه پرهیز کنید.
- بازوی خود را روی میز یا سطحی سفت قرار دهید بطوری که مچ دست و قلب شما در یک سطح قرار بگیرد.
- برای اطلاعات بیشتر به صفحه ۱۴ مراجعه کنید.

اگر فشار خون شما در فواصل اندازه گیری ۳ تا ۵ دقیقه در بالای رقم ۱۳۵/۸۵ قرار دارد، برای اندازه گیری دقیق تر و اطمینان از وضع سلامتی خود با پزشک معالج خود تماس بگیرید.

### س: فشار خون شما باید هر ۴ سال یکبار اندازه گیری شود. درست یا نادرست؟

ج: نادرست. شما باید فشار خون خود را حداقل هر دو سال یک بار و یا حتی با فواصل کمتر و به طور مرتب اندازه گیری کنید.

توصیه می شود که افراد سالم حداقل هر دو سال یک بار فشار خون خود را اندازه بگیرند. اگر دارای فشار خون بالا و یا دچار بیماری هایی هستید که سیستم گردش خون شما را در معرض خطر قرار می دهند لازم است که بطور مرتب و در فواصل کوتاهتری فشار خون خود را اندازه گیری و کنترل کنید.



### شما می توانید فشار خون خود را در مکان های زیر اندازه گیری کنید:

- مطب پزشکستان
- مراکز عمومی بهداشت و درمان (A public health unit)
- مراکز بهداشت جامعه (A community health centre)
- کلینیک های پزشکی (A walkin medical clinic)
- مراکز تشخیص زودرس فشار خون (A blood pressure screening clinic)
- مراکز بهداشت محل های کار (A public health unit)
- مراکز ورزشی دارای مجوز قانونی و بهداشتی
- داروخانه ها
- و یا در منزل با استفاده از دستگاههای سنجش فشار خون شخصی

### دستگاه های اندازه گیری ۲۴ ساعته فشار خون

دستگاه های اندازه گیری و خودکار ۲۴ ساعته فشار خون قادر هستند که میزان فشار خون در ساعات مختلف روز را در حالی که به امور و فعالیت های روزانه خود رسیدگی می کنید ثبت کنند. این دستگاه ها در مواردی به کار گرفته می شوند که به آن "white coat hypertension" گفته می شود. این اصطلاح در مواقعی به کار می رود که فشار خون فردی در مطب پزشک بالا نشان داده می شود در حالی که طی روز فشار خون این فرد کاملاً طبیعی است. اگر این دستگاه فشار خون فرد را طبیعی نشان دهد آن وقت است که پزشک معالج از تجویز داروهای کنترل فشار خون خودداری کرده و یا مصرف آنها را قطع می کند.

## سؤالات رایج در زمینه فشار خون

### ۱- آیا من می توانم فشار خون خود را احساس کنم؟

بیماری فشار خون به "قاتل پنهان" و یا "قاتل خاموش" معروف است زیرا در اغلب موارد با هیچ عارضه و یا علامتی همراه نیست. فشار خون بالا میزان ابتلا به بیماری های قلبی، عروق و کلیه را به دو تا سه برابر افزایش می دهد. این بیماری می تواند باعث صدمات جدی به رگ های خونی چشمان شما (retinopathy)، پاها و دیگر اندامهای بدن (peripheral vascular disease) شود.

تنها راهی که می توانید از فشار خون خود اطلاع پیدا کنید اندازه گیری آن توسط افراد متخصص است. بهتر است هر چند وقت یک بار از میزان فشار خون خود اطلاع حاصل نموده و با پزشک معالج خود مشورت کنید.

### ۲- اگر میزان فشار خون من در یک بار اندازه گیری بالاتر از حد طبیعی بود

#### آیا به این معناست که من دچار بیماری فشار خون هستم؟

اگر میزان فشار خون شما یک بار بالا نشان داده شد به این معنا نیست که شما دچار بیماری فشار خون هستید. پزشک معالج شما با اندازه گیری دقیق میزان فشار خون شما در دفعات متعدد و در زمان های مختلف تشخیص خواهد داد که آیا شما مبتلا به فشار خون بالا هستید یا نه.

### ۳- آیا اصطلاح "فشار خون" به این معناست که شخص ناآرام، هیجان زده و یا

عصبی است؟ اصطلاح "فشار خون" یک اصطلاح پزشکی است و بطور کلی افرادی که عصبی، هیجان زده و یا بسیار فعال هستند، الزاماً دارای فشار خون بالاتری به نسبت افراد آرام و خونسرد نیستند.

### ۴- آیا فشار خون بالا تنها علت سکته های قلبی و مغزی است؟

فشار خون بالا، یکی از عوامل خطر اصلی و قابل اصلاح در بروز سکته های قلبی و مغزی است. کشیدن سیگار، کلسترول بالای خون و نداشتن فعالیت های بدنی نیز از عوامل خطر اصلی سکته های قلبی و مغزی شناخته شده اند.

### ۵- آیا سکته فقط در افراد با فشار خون بالا مشاهده می شود؟

اگر چه در مواردی سکته های قلبی و مغزی در افرادی با فشار خون طبیعی نیز رخ می دهد ولی فشار خون بالا یکی از مهمترین عوامل اصلی بروز سکته ها شناخته شده است. کنترل فشار خون می تواند تا حد بسیار قابل ملاحظه ای از خطر بروز سکته های قلبی و مغزی در تمامی سنین بکاهد.



**۶- آیا داشتن فشار خون پایین تر از حد طبیعی خطرناک است؟**  
فشار خون پایین برای اغلب افراد تا جایی که با سردردهای خفیف، خستگی مفرط و یا غش همراه نباشد طبیعی تلقی می شود.

**۷- آیا اهدای خون باعث افت فشار خون می شود؟**  
پس از اهدای خون ممکن است مقدار کمی افت فشار خون مشاهده شود اما پس از مدت زمان کوتاهی فشار خون به حالت طبیعی و نرمال برخواهد گشت.

**۸- اگر پزشک معالج من داروهای کنترل فشار خون تجویز کرد آیا باید همیشه آنها را مصرف کنم؟** به احتمال زیاد بله. توجه داشته باشید که به طور مرتب تحت مراقبت پزشک قرار داشته باشید تا ایشان بتواند نوع و مقدار داروی مصرفی را با توجه به نیازهای شما تحت کنترل داشته باشد. اگر داروهای شما به اتمام رسید به این معنا نیست که شما دیگر احتیاجی به ادامه مصرف دارو ندارید، حتی اگر فشار خون شما به حد طبیعی رسیده باشد. در صورت اتمام دارو و یا دوره درمان حتما پزشک خود را مطلع سازید چرا که ممکن است به تجدید نسخه و یا استفاده از داروهای دیگر نیاز پیدا کنید. دلیل دیگر برای تماس با پزشک این است که پزشک معالج شما می خواهد که از روند پیشرفت درمانی شما اطلاع حاصل کند.

اگر در هنگام مصرف دارو دچار عوارض جانبی شدید پزشک معالج خود را مطلع کنید تا بتواند یک داروی جایگزین برای شما تجویز کند.

**۹- چگونه می توانیم فشار خون خود را بدون مراجعه به پزشک اندازه گیری کنیم؟**  
بسیاری از مراکز بهداشت و درمان عمومی و داروخانه ها دارای دستگاه های کنترل فشار خون هستند. اگر در چند اندازه گیری پی در پی فشار خون شما بالای رقم ۱۳۵/۸۵ قرار داشت حتما پزشک خود را مطلع سازید.

ممکن است پزشک از شما بخواهد که توسط دستگاه های سنجش فشار خون خانگی و شخصی فشار خون خود را اندازه بگیرید. قیمت این دستگاه ها حدود ۱۰۰ دلار و استفاده از آنها بسیار آسان است. فشار خون خود را توسط این دستگاه ها اندازه بگیرید و با رقم نشان داده شده در مطب دکتر مقایسه کنید. اطمینان حاصل کنید که دستگاه اندازه گیری فشار خون با سایز قسمت بالایی بازوی شما متناسب باشد. برای اندازه گیری فشار خون حتما از ۵ دقیقه قبل در حالت استراحت و به صورت نشسته قرار بگیرید و در فواصل بین ۳ تا ۵ دقیقه فشار خون خود را اندازه بگیرید.

**۱۰- اگر تحت درمان فشار خون هستیم، پایین رفتن فشار خون من تا چه میزان طبیعی تلقی خواهد شد؟** اگر شما داروی کنترل فشار خون مصرف می کنید و یا تغییراتی در شیوه زندگی و عادات غذایی خود ایجاد کرده اید، فشار خون شما در مطب پزشک باید رقمی پایین تر از سیستولیک ۱۴۰ و دیاستولیک ۹۰ را نشان بدهد. اگر به دیابت و یا نارسائی کلیه مبتلا هستید فشار خون شما باید به رقم پایین تر از ۸۰/۱۳۰ برسد. اگر در منزل فشار خون خود را اندازه می گیرید ارقام سیستولیک و دیاستولیک هر یک باید ۵ تا پایین تر از دستگاه سنجش فشار خون مطب دکتر خوانده شوند. برای بعضی از بیماران با شرایط ویژه، پزشک معالج تعیین می کند که چه فشار خونی برای ایشان مناسب است. حتما با پزشک خود مشورت کنید که چه فشار خونی برای شرایط بدنی شما مناسب است.



### ۱۱- نقش کافئین در تغییر فشار خون چیست؟

مصرف کافئین می تواند تأثیرات مختلفی در بدن شما داشته باشد اما اینکه آیا باعث ایجاد فشار خون می شود یا نه، هنوز تحت بررسی و تحقیق قرار دارد. تحقیقات نشان داده اند که مقدار کافئین موجود در قهوه، چای، شکلات و برخی نوشابه ها می تواند بطور موقت فشار خون را افزایش دهد. در این موارد پس از مدت زمان کوتاهی فشار خون به حالت طبیعی باز خواهد گشت. در مورد میزان مصرف کافئین می توانید با پزشک معالج خود مشورت کنید.

### ۱۲- قبل از اندازه گیری فشار خون چه کارهایی باید انجام بدهم؟

- از نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشار خون چیزی نخورید.
- از کشیدن سیگار و نوشیدن چای و قهوه قبل از اندازه گیری فشار خون بپرهیزید چون ممکن است بطور موقت باعث افزایش فشار خون بشوند.
- هشت ساعت قبل از اندازه گیری فشار خون از مصرف الکل خودداری کنید.
- حداقل تا دو ساعت قبل از اندازه گیری فشار خون از فعالیت های سنگین بدنی بپرهیز کنید و ورزش های سنگین فشار خون را به طور موقت افزایش می دهند.
- قبل از اندازه گیری فشار خون ادرار خود را دفع کنید. داشتن مثانه پر تا حدودی فشار خون را افزایش می دهد.
- اگر احساس بیماری می کنید، مضطرب و نگران هستید و یا عجله دارید، فردی را که فشار خون شما را اندازه گیری می کند از این حالات خود مطلع سازید.

- همچنین اگر از داروهای کنترل فشار خون، چسب و یا آدامس نیکوتین و یا احیاناً از داروهایی که بدون نسخه فروخته میشوند نظیر داروهای ضد سرفه و یا سرماخوردگی استفاده می کنید حتماً با فردی که فشار خون شما را اندازه گیری می کند در میان بگذارید.
- هنگام اندازه گیری فشار خون لباس های آزاد، راحت و غیرچسبان بپوشید. بازویی که دستگاه فشار خون به آن متصل می شود باید کاملاً برهنه باشد.
- حداقل ۵ دقیقه قبل از اندازه گیری فشار خون در حالت آرامش و استراحت قرار بگیرید.





