

DIASYS

Integrated Kidney Care Solutions



انتخاب درمان در نارسایی کلیوی



+98 21 91303256

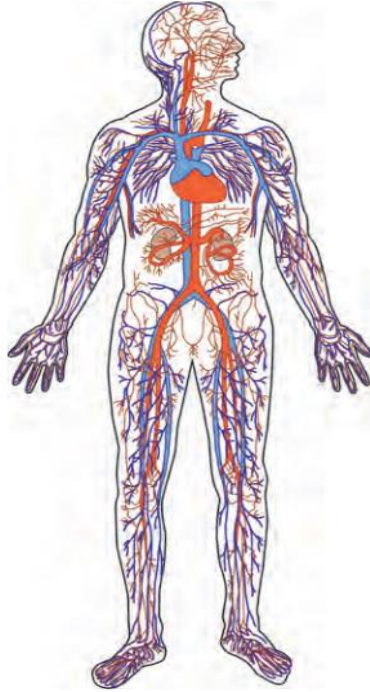


www.iDiasys.com



@ I_DIASYS

سلامت قلب و فشارخون



آلی پنج ساله یک روز تابستانی با شلنگ گل‌های باغچه مادرش را آبیاری می‌کرد.

او انگشت شست خود را روی انتهای شلنگ گذاشت تا ببینید آیا می‌تواند جلوی خروج آب را بگیرد. در ابتدا آسان بود، اما به سرعت نگه داشتن آب سخت تر شد حتی زمانی که او دست دیگرش را روی انگشت شستش گرفت نتوانست از پاشیدن آب جلوگیری کند.

تقریباً همه این وضعیت را امتحان کردیم. می‌دانیم که مهم نیست چقدر فشار وارد میکنیم. در نهایت آب از شلنگ خارج خواهد شد. چرا؟

بدون وجود فشار آب پشت لوله، آب امکان خروج از انتهای شلنگ را نخواهد داشت. شاید تا به حال زیاد به آن فکر نکرده باشید، اما فشار نیز برای سلامتی شما حیاتی است. نوع فشاری که در این مبحث در مورد آن صحبت خواهیم کرد است فشار خون است. اگر بیماری کلیوی یا نارسایی کلیه دارید، سلامت قلب شما نیز در خطر است! ولی اگر بدانید چه کاری باید انجام دهید، می‌توانید این خطر را کاهش دهید.

قلب شما ایستگاه پمپاژ بدن شما محسوب می‌شود. با هر ضربه قلب، خون حاوی اکسیژن به سمت شریان‌ها، وریدها و مویرگ‌ها پمپ می‌شود.

فشارخون در واقع مقاومت دیواره عروق در برابر عبور خون است. با ضربان حدود 60 تا 100 ضربه در دقیقه بدن شما در هر ثانیه خون حاوی اکسیژن تازه را دریافت می‌کند.

روش‌های زیادی وجود دارد که به شما در کنترل فشارخون کمک می‌کند. در پایان این فصل شما می‌توانید بهتر فشارخون، مایعات بدن و در نتیجه قلب خودتان را کنترل کنید.



کلیه ها و فشارخون

بسیاری از مردم نمی دانند که کلیه های سالم از دو طریق فشارخون را کنترل می کنند:

1. کلیه ها تعادل مایعات را از طریق کنترل بازجذب آب و نمک و همچنین دفع مایعات اضافی

از طریق ادرار کنترل می کنند.

2. همچنین کلیه ها هورمون هایی برای کنترل فشارخون تولید می کنند.

هنگامی که کلیه ها از کار می افتند، ممکن است مقدار نامناسب این هورمون ها را تولید شود. در

صورت بروز این حالت، بدن شما کمتر قادر به پاسخگویی به مشکل فشار خون و کنترل مایعات برای

تغییر سطح مایعات خواهد بود. (فشارخون شما ممکن است افزایش یابد). به همین دلیل افراد مبتلا به نارسایی کلیه چندین برابر در معرض حملات قلبی و سکته های مغزی نسبت به سایر افراد هستند.

فشارخون چگونه اندازه گیری می شود

بدون شک وقتی به دکتر مراجعه می کنید فشار خون خود را اندازه گیری کرده اید. پزشک یا پرستار یک کاف را در اطراف بازوی شما می پیچد. هوا با فشار وارد کاف شده و به دور بازوی شما فشار وارد می کند. فشارخون شما شامل دو بخش است:

1. اولین رقم خوانده شده همان ضربان قلب شماست که به آن فشار سیستولیک گفته می شود.
2. دومین فشار وضعیت قلب در حالت استراحت هست که به آن فشار دیاستولیک گفته می شود.

فشار سیستولیک همیشه بالاتر از دیاستولیک است. این منطقی است، زیرا فشار هنگامی که قلب شما در حال پمپاژ است تا زمانی که در حال استراحت است همیشه بیشتر است.

فشارخون نرمال (طبیعی)

یک فشار خون معمولی ممکن است 130/80 میلی متر جیوه باشد. عدد بالا، 130، فشارسیستولیک است. عدد پایین، 80، فشار دیاستولیک است. فشار خون به صورت یک عدد بیان می شود «130 روی 80».

با بیماری مزمن کلیه (CKD)، اگر فشار خون شما زیر 130/80 بماند "طبیعی" است.

مطالعات اخیر نشان می دهد که افراد مبتلا به بیماری کلیوی باید فشار خون خود را حتی پایین تر نگه دارد: 125/75 و یا کمتر. اما، در دیالیز، هدف کمی بالاتر است:

140/90 قبل از درمان و 130/80 بعد از درمان.

فشارخون پایین

برخی افراد فشار خون پایین یا افت فشار خون دارند، مثل 90/60 اگر فشار خون همیشه در محدوده پایین باشد، مشکلی نیست، اما افت ناگهانی فشار خون می تواند باعث شود فرد احساس بی حالی کرده و یا حتی بیهوش شود.

از هوش رفتن راهکار بدن برای حفظ جریان خون و اکسیژن به مغز است. وقتی شما در حال دراز کشیده قرار می گیرید، قلب و مغز شما در یک راستا قرار می گیرد و در نتیجه فشار کمتری برای پمپاژ خون نیاز است.

فشار خون بالا

فشارخون بالا یا هایپرتانسیون، فشار بالاتر از 90/140 است. (یک عامل خطر حمله قلبی و سکته مغزی). پیش فشارخون در واقع فشار بالاتر از 120/80 میلیمتر جیوه است. فشار خون بالا ممکن است 90/142، 154/80، یا 158/95 یا حتی بالاتر مانند 110/174 باشد. بیش از نیمی از افراد مبتلا به بیماری کلیه (از هر 10 نفر مبتلا به نارسایی کلیه، 9 نفر) فشار خون بالا دارند.

افراد با عدد سیستولیک یا دیاستولیک بالا، در معرض خطر بیشتری برای سکته مغزی، حمله قلبی، یا نارسایی کلیه (اغلب بدون علامت هشدار دهنده) قبل از اینکه اتفاق بیفتد، هستند. به همین دلیل است که فشار خون بالا اغلب "قاتل خاموش" نامیده می شود. فشار خون بالا حتی می تواند باعث نابینایی شود.

چرا فشار خون بالا خیلی خطرناک است؟

اگر فشار خون شما پایین است به این معنی است که خون فشار کمتری را به دیواره عروق وارد میکند. برعکس در فشار خون بالا، فشار زیادی به دیواره عروق وارد می شود. (مثل فشار آلی، با انگشت شستش به انتهای شیلنگ باغچه). در طول زمان، این نیرو می تواند به رگ های خونی شما آسیب برساند. این آسیب شامل کوچکترین و ظریف ترین عروق خون (مویرگها) می شود. که فقط به اندازه ای بزرگ هستند که گلبول های قرمز شما از آنها عبور کنند.

در داخل کلیه ها مویرگ های فیلتر کننده خاصی به نام گلومرول ها در اثر فشار خون بالا آسیب می بینند. بنابراین آنها کمتر قادر به فیلتر کردن خون شما هستند. در حقیقت، فشار خون بالا دلیل شماره دو نارسایی کلیه است.

فشار خون بالا به این معنی است که قلب شما مجبور است بیشتر و سخت تر کار کند تا خون را در بدن به حرکت درآورد. این کار اضافی می تواند باعث نارسایی قلبی شود که علت شماره یک مرگ در افراد با بیماری کلیوی است. فشار بالا می تواند باعث شود رگ های خونی در مغز مسدود شده و یا حتی پاره شده و باعث سکته شود. فشار خون بالا می تواند همچنین به عروق خونی چشم آسیب می رساند که منجر به کوری می شود.

سکته قلبی چیست؟

حمله قلبی یا انفارکتوس میوکارد (MI)، زمانی اتفاق می افتد که انسداد کامل در شریان تغذیه کننده قلب مانع از رسیدن خون به بخشی از عضله قلب می شود. بدون خون کافی، عضله قلب دچار کرامپ شده و می میرد. این همان چیزی است که باعث می شود علائم حمله قلبی بروز کند:

- درد قفسه سینه یا فک که ممکن است به سمت بازوی چپ کشیده شود
- فشار در قفسه سینه یا مشکل در تنفس
- عرق سرد
- حالت تهوع یا احساس سبکی سر یا سرگیجه

در زنان، علائم حمله قلبی می تواند متفاوت باشد. این علائم عبارتند از:

- احساس تنگی نفس (بدون درد قفسه سینه)
- علائم آنفولانزا مانند حالت تهوع و عرق سرد
- خستگی، ضعف یا سرگیجه غیر قابل توضیح
- درد در قسمت بالایی پشت، شانه ها، گردن یا فک
- احساس اضطراب

اگر یک یا چند مورد از این علائم را دارید، برای دریافت کمک با اورژانس تماس بگیرید مراقبت در ساعت اول بهترین شانس برای یک نتیجه خوب را به شما می دهد.

حملات قلبی اغلب توسط رسوب پلاک های چربی در دیواره شریان ایجاد می شود. آسیب دیواره های شریان ناشی از فشار خون بالا می تواند احتمال ایجاد پلاک را افزایش دهد. این وضعیت باعث تنگی شریان شده و در نتیجه راحت تر مسدود می شود.

به نظر می رسد التهاب در افزایش رشد پلاک و در نتیجه انسداد عروقی نقش دارد. آزمایشی به نام CRP میزان التهاب در بدن را اندازه گیری می کند. این سطوح ممکن است سالها قبل از حمله قلبی افزایش می یابد. بنابراین این آزمایش می تواند علامت هشدار خوبی باشد تست التهابی دیگری به نام تست PLAC، می تواند با اندازه گیری میزان التهاب در شریان ها سکتة مغزی یا حمله قلبی آینده ما را پیش بینی کند.

نارسایی قلبی چیست؟

انجمن قلب آمریکا نارسایی قلبی را اینطور تعریف می کند که در این حالت قلب خون را آن میزان که باید در بدن پمپاژ نمی کند. ضعف در پمپاژ خون باعث برگشت خون به ریه ها و نشت مایع از عروق می شود. تجمع مایع باعث احتقان و تنگی نفس می گردد. این توضیح نشان می دهد به چه دلیل به نارسایی قلبی گاهی نارسایی احتقانی گفته می شود. اکثر افراد مبتلا به نارسایی قلبی دچار تورم در پاها نیز هستند.

سکتة مغزی چیست؟

به گفته انجمن قلب آمریکا (AHA)، «سکتة مغزی زمانی رخ می دهد که یک رگ خونی که

اکسیژن و مواد مغذی را به مغز می‌آورد توسط یک لخته خون یا ذرات دیگر مسدود شده و یا پاره شده است. بخش‌هایی از مغز که دچار کمبود اکسیژن می‌شوند اغلب به طور دائمی آسیب می‌بینند.

همانند حملات قلبی، سکته‌های مغزی (حملات مغزی)، اکثر مواقع در فشارخون‌های بالا یا به دنبال تشکیل پلاک در دیواره عروق بروز می‌کنند. طبق اعلام AHA علائم سکته مغزی شامل:

- مشکل در دید یک یا هر دو چشم
- سردرد شدید بدون علت شناخته شده
- بی‌حسی یا ضعف صورت، بازو یا پا، به خصوص در یک طرف بدن
- گیجی، مشکل در صحبت کردن یا درک
- مشکل در راه رفتن، سرگیجه، از دست دادن تعادل

اگر یک یا چند مورد از این علائم را دارید، برای کمک با اورژانس تماس بگیرید مراقبت در ساعت اول بهترین شانس برای یک نتیجه خوب را به شما می‌دهد.

فشارخون و مشکلات قلبی

برخی از عوامل سبک زندگی می‌توانند خطر ابتلا به این بیماری را افزایش دهند. در مورد هر کدام از این بیماری‌ها با جزئیات بیشتر با شما صحبت خواهیم کرد.

اضافه وزن و فشار خون: BMI

تحقیقات نشان داده است که اضافه وزن اغلب با فشار خون بالا همراه است. هر چه وزن بالاتر

، فشار خون بالاتر است. اکثر افرادی که وزن خود را کاهش می دهند، فشار خون خود را نیز کاهش می دهند.

چندین روش برای بررسی تناسب وزن با قد شما وجود دارد. یکی از این روش ها شاخص توده بدنی (BMI) است.

- BMI کمتر از 18.5 به معنی کمبود وزن است که ممکن است به نشانه سوء تغذیه باشد.
- BMI سالم بین 18.5 تا 25 است.
- BMI بین 25 تا 30 نشان دهنده اضافه وزن است.
- BMI بیشتر از 30 به این معنی است که فرد چاق است.
- BMI بیشتر از 40 به معنای بسیار چاق است.

از پزشک خود بخواهید BMI شما را محاسبه کند.

یک مطالعه 10 ساله در مورد سلامت در پرستاران نشان داد که افراد با BMI بین 25 تا 30 احتمال بیشتری برای داشتن فشار خون بالا، کلسترول بالا، بیماری قلبی و سنگ کیسه صفرا داشتند. خطر ابتلا به دیابت نوع 2 در افراد با BMI بالاتر از 20، 35 برابر بیشتر بود.

اضافه وزن و فشار خون: نسبت دور کمر به باسن

اضافه وزن در ناحیه شکمی نسبت به افزایش وزن در اطراف لگن خطر بیشتری از نظر بروز مشکلات سلامتی دارد. (گلابی بودن بهتر از سیب بودن است). سیب خطر بیشتری برای فشار خون بالا، بیماری قلبی، سکته مغزی و دیابت نوع 2 دارد. افراد لاغر یا "گلابی شکل" که وزن اضافی کمتری دارند در معرض خطر کمتری برای این مشکلات هستند.



یکی از راه‌های دانستن اینکه چربی را در کجای بدن شما تجمع پیدا کرده، اندازه‌گیری نسبت دور کمر به باسن است. عدد بزرگتر از یک به این معنی است که شما شکل "سیب" هستید و این نشان می‌دهد که شما در خطر بیشتر ابتلا به بیماری قلبی، سکتة مغزی و دیابت نوع 2 هستید. با پزشک یا متخصص تغذیه در مورد اینکه چگونه با کاهش وزن و ورزش، خطر را کاهش داده و سالم‌تر بمانید، مشورت کنید.

هایپرتروفی "بطن چپ" (LVH) چیست؟

LVH یک علت شایع نارسایی قلبی و عامل اصلی مرگ و میر در افراد با مشکلات کلیوی است. بسیاری از افراد مبتلا به بیماری کلیوی کم‌خونی دارند. با کمبود گلبول‌های قرمز حامل اکسیژن، قلب شما باید سخت‌تر کار کند و بنابراین ضخیم‌تر یا هایپرتروفی می‌شود. بطن چپ، چمبر اصلی پمپاژکننده خون، به منظور فراهم کردن خون بیشتر باید بیشتر کار کند و این وضعیت در طول زمان منجر به بزرگ شدن بطن چپ قلب می‌شود.

LVH می‌تواند قبل از اینکه شما از آن آگاه شوید شروع شود. تقریباً در 75 درصد از افراد زمانی که کلیه‌ها از کار می‌افتند، ممکن است مقداری LVH وجود داشته باشد. برای سالم ماندن با

بیماری کلیوی، ورزش کنید (با نظر پزشکتان) و فشار خون خود را در محدوده هدفی که پزشک شما تعیین کرده، حفظ کنید. از نظر ابتلا به کم خونی آزمایش بدهید. اکوکاردیوگرافی و سونوگرافی از قلب می تواند با اندازه گیری ضخامت قلب شما، مشخص می کند در حال حاضر مبتلا به LVH هستید یا خیر و میزان ضخامت بطن تا چه حد است.

هشدار:

جایگزین های نمک می توانند به شما آسیب برسانند

اگر کلیه های شما کار نمی کنند از جایگزین های نمک استفاده نکنید. بسیاری از آنها حاوی مقادیر زیادی پتاسیم هستند که برای افراد مبتلا به نارسایی کلیه مضر هستند. برای کسب اطلاعات بیشتر بخش مربوط به تغذیه را مطالعه کنید.

کاهش نمک در رژیم غذایی

نمک باعث می شود سلول های بدن شما مایع اضافی را نگه دارند. رژیم غذایی شور می تواند میزان مایعات را در بدن شما افزایش دهد. تجمع مایعات زیاد در بدن فشار خون شما را بالا می برد و باعث می شود قلب شما سخت تر کار کند. همچنین غذاهای شور شما را تشنه می کند و باعث می شود مایعات بیشتری بنوشید. این مشکل زمانی که کلیه های شما توانایی دفع همه مایعات را نداشته باشند، بیشتر هم می شود.

در برخی موارد، مصرف کمتر نمک منجر به کاهش فشارخون می شود. محدود کردن نمک در ابتدا سخت است. اما بعد از گذشت چند هفته، به طعم غذاها عادت می کنید و برای شما عادی می شود. بطوری که شوری زیاد برخی غذاها (مانند غذاهای میان وعده، سوپ های کنسرو شده، و اغذیه فروشی ها) را حس می کنید!

اگر فشار خون بالا دارید یا تحت درمان با دیالیز هستید یا پیوند انجام داده اید، ممکن است پزشک از شما بخواهد سدیم روزانه خود را به 2000 میلی گرم یا کمتر نگه دارید. با خواندن برچسب های مواد غذایی شما می توانید غذاهای کم سدیم انتخاب کنید و میزان مصرف روزانه خود را در یک دفتر یادداشت کنید. علاوه بر این، متخصص تغذیه کلیه هم می تواند به شما کمک کند.

فشار خون و سیگار کشیدن

اگر سیگار می کشید، با کشیدن سیگار ممکن است احساس آرامش کنید. اما در داخل بدن شما، سیگار اثر متضادی بر عروق خونی شما دارد. نیکوتین موجود در سیگار رگ های خونی را سفت می کند که باعث افزایش فشار خون می شود. همچنین سیگار ممکن است منجر به صدمات ریزی در دیواره عروقی شود که احتمال تشکیل پلاک و در نتیجه خطر حملات قلبی را افزایش می دهد. ما فقط گفتیم که سیگار رگ های خونی را سفت می کند. این شامل رگ های خونی در کلیه های شما هم می شود! اگر شما سیگار می کشید و بیماری کلیوی هم دارید، با ترک سیگار می توانید به عملکرد کلیه خود تا حد امکان کمک کنید.

کلسترول بالا و فشارخون

ممکن است بدانید که چربی کلسترول مومی شکل است و می تواند در داخل عروق شما تشکیل پلاک هایی را بدهد که منجر به قطع جریان خون منتهی به قلب شده و ایجاد حملات قلبی و مغزی کند.

دیواره داخلی عروق پوشش صافی دارد که خون به راحتی در آنها حرکت می کند. فشارخون بالا منجر به ایجاد خراش های ریزی در داخل دیواره عروقی می شود. پلاک های چربی در داخل این خراش ها گیر کرده و به مرور بزرگ می شوند. پلاک ها شریان ها را باریک تر کرده و مسیر عبور جریان خون تنگ تر می شود. و همین امر منجر به بالاتر رفتن فشارخون می گردد. از پزشک خود در مورد آخرین نتایج کلسترول خون خود بپرسید.

برای کاهش خطر حملات قلبی و سکته:

- کلسترول کل شما باید کمتر از 200 میلی گرم در دسی لیتر باشد.
 - HDL یا کلسترول "خوب" شما باید اگر زن هستید 60 میلی گرم در دسی لیتر یا بیشتر اگر مرد هستید 55 یا بالاتر باشد.
 - LDL یا کلسترول "بد" شما باید باشد 100 میلی گرم در دسی لیتر یا کمتر باشد.
 - تری گلیسیرید شما باید کمتر از 150 میلی گرم در دسی لیتر باشد.
- برخی از پزشکان تعداد حامل کلسترول را آزمایش می کنند. این ذرات، به نام LDL-P، ممکن است راه دقیق تری برای کمک به شناسایی و درمان خطر کلسترول باشد.
- اگر سطح کلسترول شما خیلی بالا باشد، برخی از کارهایی که می توانید انجام دهید:

- **کمتر غذاهای «سفید» بخورید:** برنج سفید، سیب زمینی، نان سفید، کیک، کلوچه، و غیره ... همه یک چیز مشترک دارند: فیبر کم و مقدار زیادی شکر به شکل کربوهیدرات های ساده. این غذاها باعث افزایش سطوح کلسترول و تری گلیسیرید می شوند. کمتر مصرف کردن این مواد می تواند به کاهش سطوح چربی کمک کند. انتخاب نان سبوس دار، سیب زمینی شیرین یا کدوهای دیگر به عنوان نشاسته نیز به خوبی سبزیجات و میوه ها می توانند سلامتی شما را بهبود بخشند (طعم عالی نیز دارند).
- **غذاهایی با چربی های اشباع کمتر مصرف کنید:** چربی های اشباع در دمای اتاق جامد هستند، مانند: کره، مارگارین، و چربی های موجود در گوشت قرمز. چربی های غیر اشباع در درجه حرارت اتاق مایع هستند. آنها را می توان در آجیل، ماهی و روغن هایی مانند روغن زیتون، روغن کنجد و روغن های پخت و پز یافت.
- **اگر اضافه وزن دارید، وزن خود را کم کنید.**
- **فعال باشید!** سی دقیقه فعالیت بدنی در هر روز می تواند به کاهش کلسترول بد (LDL) شما کمک کند و کلسترول خوب (HDL) را افزایش داده و به کاهش وزن کمک کند. اگر اخیراً فعال نبوده اید یا به کمک نیاز دارید با پزشک خود صحبت کنید و از یک فیزیوتراپیست برای حرکات اصلاحی کمک بگیرید.
- **از پزشک خود در مورد "استاتین" بپرسید:** " این داروهای کاهش دهنده کلسترول می توانند به کاهش خطر ابتلا به حملات قلب کمک کنند. اگر پزشک استاتین تجویز کرد، بپرسید که آیا باید مکمل کوآنزیم Q10 مصرف کنید. استاتین ها CoQ10 را در بدن

تخلیه می کنند و می توانند باعث ضعف عضلانی شوند. مطالعات نشان داده اند که دادن مکمل های CoQ10 به افرادی که دیالیز می شوند کمک می کند. در صورت وجود درد عضلانی همراه با مصرف استاتین ها باید بلافاصله به پزشک خود گزارش دهید.

الکل و فشارخون

نوشیدن متوسط (یک نوشیدنی در روز برای زنان و تا دو تا در روز برای مردان) با میزان کمتر مشکلات قلبی مرتبط است. اما به دلایلی که هنوز مشخص نیست، نوشیدن بیش از این است برای قلب مضر است و می تواند فشار خون را افزایش دهد. الکل همچنین دارای کالری "خالی" است که می تواند در صورت ابتلا به دیابت باعث افزایش قند و اضافه وزن ناخواسته شود. همچنین، نوشیدن الکل باعث می شود برخی افراد بیشتر میان وعده بخورند و دچار اضافه وزن شوند.

دیابت و فشار خون بالا: ضربه مضاعف

همه این عوامل خطر که ما در مورد آنها صحبت کردیم بسیار مهم هستند اما دیابت و فشار خون بالا با هم یک "ضربه مضاعف" روی بدن شما هستند که بسیار شدید است. دیابت به رگ های خونی آسیب می رساند:

- آسیب عروق خونی بزرگ که می تواند روی قلب و جریان خون به پاها تاثیر بگذارد. بیماری های قلبی و از دست دادن اندام در این حالت شایع است.
- آسیب عروق خونی کوچک که می تواند چشم و کلیه ها را تحت تاثیر قرار دهد و در برخی موارد منجر به نابینایی و بیماری کلیوی می شود.

به این دلایل، دیابت علت اصلی از دست دادن اندام، نابینایی و بیماری کلیوی است.

اضافه کردن فشار خون بالا به دیابت می تواند باعث شود این آسیب ها بسیار سریعتر ایجاد شود. اگر به دیابت مبتلا شده اید، پس بسیار مهم است که شما تمام تلاش خود را برای کنترل قند خون انجام دهید. این یعنی:

- طبق دستور پزشک قند خون خود را مرتب چک کنید.
- داروهای دیابت را طبق دستور مصرف کنید.
- رژیم غذایی خود را رعایت کنید.
- وزن خود را در محدوده طبیعی حفظ کنید.
- به طور منظم ورزش کنید.

اگر قند خون شما به خوبی کنترل نشده باشد، فشار خون شما نیز تحت کنترل نخواهد بود. بزرگسالان مبتلا به دیابت نوع دو حتی تا 10 سال هم ممکن است از بیماری خود بی اطلاع باشند.

در صورت وجود هر یکی از موارد زیر، شما باید هر سال آزمایش دیابت بدهید:

- اگر یکی از والدین شما دیابت دارد شما تا حد 40٪ در معرض خطر دیابت هستید.
- اگر BMI بالاتر از 25 دارید.
- اگر شما به شکل سیب هستید. این یعنی چربی اضافه بدن شما در نیمه وسط بدن تجمع پیدا کرده است. (خطر بیشتر)
- اگر بیشتر از 65 سال سن دارید.

داروهای بدون نسخه و فشار خون بالا

بسیاری از داروهای سرماخوردگی و آنفولانزا دارای ترکیباتی هستند که می تواند فشار خون شما را افزایش دهد. ضد احتقان ها (داروهایی برای کمک به گرفتگی بینی) متهمان اصلی! هستند.



از پزشک یا داروساز خود بخواهید که داروی آنفولانزا یا سرماخوردگی که فشار خون شما را بالا نمی برد، برای شما تجویز کنند.

چگونه بفهمید که آیا در حال حاضر قلب شما سالم است؟

پزشک ممکن است به طور معمول یا در صورت شک به سلامت قلب شما آزمایشاتی را برای بررسی عملکرد قلب شما تجویز کند، این آزمایشات ممکن است شامل موارد زیر باشد:

آزمایش التهابی CRP: این تست کم هزینه، التهاب را در هر نقطه از بدن اندازه گیری می کند. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری و انجمن قلب آمریکا (CDC) پیشنهاد می کند هر کسی که در معرض خطر بیماری قلبی قرار دارد به انجام این تست فکر کند. سطح متوسط CRP در ایالات متحده 1.5 است. سطوح بیشتر از 3 نشان دهنده افزایش خطر مشکلات قلبی است.

آزمایش خون هموسیستئین: هموسیستئین یک آمینو اسید تولید شده در بدن شما است که در سطوح بالا می تواند باعث تحریک لخته شدن خون در عروق و همچنین افزایش سطح کلسترول بد شود. سطح هموسیستئین سالم کمتر از 12 میکرومول در لیتر است. اسید فولیک و ویتامین های B6 و B12 یا غذاهای حاوی اسید فولیک مانند سبزیجات برگ سبز ، اسفناج، مارچوبه و غلات می توانند به پایین آوردن سطح هموسیستئین خیلی بالا کمک کنند.

آزمایش بررسی التهاب شریان:

نشان داده شده است سطوح بالای تست PLAC پیشگویی کننده حملات قلبی و سکتة های مغزی در آینده است. مصرف داروهایی مانند استاتین و نیاسین منجر به پایین آمدن سطح این تست التهابی در بدن می شود.

آزمایش LDL خون:

این آزمایش مقدار دقیق ذرات چربی خون شما را اندازه گیری می کند. پزشکان با دانستن سطح کلسترول شما به جلوگیری از مشکلات بیشتر کمک ی کنند.

عکس قفسه سینه: می تواند رسوبات غیر طبیعی کلسیم داخل قلب یا عروق خونی بزرگ را نشان دهد.

نوار قلب (EKG یا ECG):

در این آزمایش از الکترودهایی که روی قفسه سینه ، بازوها و پاها برای اندازه گیری فعالیت الکتریکی قلب قرار می گیرند، استفاده می شود. این روش حدود 5 تا 10 دقیقه طول می کشد و می تواند مشکلات ریتم قلبی و همچنین حمله قلبی یا حتی LVH را نشان دهد.

اکوکاردیوگرافی: در این تست 30 تقریباً دقیقه ای از یک پروب اولتراسوند در بالای قفسه سینه برای گرفتن عکس از داخل قلب استفاده می شود. اکوکاردیوگرام می تواند اندازه حفره های قلبی، قدرت و کشیدگی ماهیچه قلب، وجود مایع در اطراف آن، مشکلات دریچه ها یا تغییر در فشار داخل قلب را نشان دهد.

تست استرس قلبی: این تست سلامت قلب را معمولاً از طریق ورزش (پیاده روی یا دویدن بر روی تردمیل یا دوچرخه ثابت) زمانی که تحت استرس است، اندازه گیری می کند. برخی از بیمارانی که قادر به انجام ورزش نباشند ممکن است در عوض داروهایی برای قلب دریافت کنند. الکترودهایی برای نظارت و مانیتور کردن قلب در طول آزمایش استفاده می شود. این روش برای بررسی بیماریهای خاموش قلب (بیماری قلبی بدون علامت به ویژه در افراد مبتلا به دیابت و فشار خون بالا شایع تر است)، همچنین میزان تحمل ورزش و تعیین اینکه آیا استرس باعث اختلال در ریتم قلب می شود یا خیر، به کار می رود.

سی تی آنژیوگرافی عروق کرونر: این اسکن خیلی سریع (حدود 10 ثانیه) از رنگ کنتراست برای مشاهده شریان هایی که قلب را تغذیه می کنند، استفاده می کند. این روش یک راه کم تهاجمی نسبت به آنژیوگرافی یا کاتتریزاسیون (CAT) برای گرفتن عکس از قلب است.

آنژیوگرافی (کاتتریزاسیون قلبی): این تست 30 دقیقه ای با یک کاتتر نازک انجام می شود.

کتر با استفاده از یک سوزن از طریق عروق بازو یا پا به قلب وارد می شود. سپس کاتتر می تواند فشار داخل قلب را اندازه گیری کند. همچنین می توان عروق را با تزریق ماده کنتراست از نظر انسداد بررسی کرده و از قلب عکس تهیه کرد. ممکن است چند ساعت بعد از این کار برای بسته شدن سوراخ کوچک ایجاد شده در دست یا پا و کنترل خونریزی در بخش بمانید.

چه چیزی باید در مورد داروی کنتراست بدانم؟

داروی کنتراست می تواند به کلیه ها آسیب برساند. این می تواند باعث پیشرفت سریعتر بیماری کلیوی شما شود. مصرف دارویی به نام Mucomyst (N-acetylcysteine) از 12 تا 24 ساعت قبل از آزمایش شروع می شود که ممکن است به جلوگیری از آسیب کلیه کمک کند. . Mucomyst یک مایع است که می توان آن را با آبمیوه یا نوشابه مخلوط کرد تا بوی گوگرد آن را بپوشانید. کارهای دیگری که می توانید انجام دهید برای محافظت از کلیه ها عبارتند از:

- از رادیولوژیست بخواهید که تا حد امکان داروی کنتراست را رقیق کند.
 - به مقدار زیاد مایعات بنوشید.
 - از مصرف قرص های ضد درد بدون نسخه در روز انجام کنتراست خودداری کنید.
- یک داروی کنتراست به نام گادولینیوم با یک عارضه نادر در افراد مبتلا به مشکلات کلیوی مرتبط است که باعث سفت شدن پوست و اندام های داخلی می شود. "فیبروز سیستمی نفروژنیک" می تواند باعث مرگ شود. در صورت داشتن مشکلات کلیوی حتما به رادیولوژیست اطلاع دهید.

سندروم متابولیک چیست؟

سندروم متابولیک مجموعه ای از مشکلات سلامتی است که خطر بیماری قلبی، فشار خون بالا، سکته مغزی و دیابت نوع 2 را افزایش می دهد. سندروم متابولیک شامل سه یا بیشتر از سه مورد علائم زیر است:

- قند خون ناشتا 100 میلی گرم در دسی لیتر یا بیشتر
- سطح تری گلیسیرید سرم 150 میلی گرم در دسی لیتر یا بیشتر
- کلسترول HDL ("خوب") سرم کمتر از 40 میلی گرم در دسی لیتر در مردان یا 50 میلی گرم در دسی لیتر در زنان
- فشار خون بیشتر از 130/85 میلی متر جیوه
- دور کمر بزرگتر از 40 اینچ در مردان یا 35 اینچ در زنان

اگر سندروم متابولیک دارید، بهترین شانس شما برای جلوگیری از مشکلات سلامتی این است که:

فشار خون و تجمع بیش از حد مایع (برای افراد تحت دیالیز):

یکی از بزرگ ترین چالش‌ها برای بیماران دیالیزی، ماندن در محدوده مایعات تعیین شده است. متعادل کردن لذت‌های کوتاه مدت با مشکلات طولانی مدت مانند فشار خون بالا و نارسایی قلبی سخت است (مثل یک لیوان آب خنک لیموناد در یک روز گرم).

این بدن و انتخاب شماست. اما برای انتخاب خوب، باید بدانید که هر بار که مایع اضافی مصرف می کنید، قلب شما باید برای کنترل حجم خون اضافی تقلا کند و اگر قلب شما یک بار کشیده و ضخیم شود، ممکن است هرگز به اندازه طبیعی خود برنگردد.

با گذشت زمان، کار بیشتر برای پمپ کردن خون اضافی، و همچنین کشش و ضخیم شدن عضله قلبی باعث نارسایی قلب می شود که علت اصلی مرگ و میر بیماران دیالیزی محسوب می شود.

محدود کردن مایعات:

اگر نمی خواهید دچار نارسایی قلبی شوید، مایعات خود را محدود کنید. اما اگر شما دیالیز می شوید ، دلیل خوب دیگری که شما را به محدود کردن مایعات ترغیب می کند، برداشتن حجم زیادی از مایعات در طی یک جلسه دیالیز است. این کار فشار زیادی به بدن وارد می کند و حتی می تواند باعث افت شدید فشار خون حین دیالیز شود. (هایپوتانسیون)

فشار خون پایین در همودیالیز احساس وحشتناکی دارد. شما ممکن است دچار سرگیجه یا غش ، عرق سرد ، احساس وحشت یا استفراغ بشوید. ممکن است گرفتگی شدید و دردناک در هر عضله بدن خود داشته باشید. اگر مایعات خود را محدود کنید و وزن خشک خود را بدانید (وزن خود را بدون هر گونه مایع اضافی)، شما می توانید از بسیاری از این موارد جلوگیری کنید.

چگونه متوجه بشوید که مایعات بیش از حد دریافت می کنید؟

در زیر چند نشانه وجود دارد که باید آنها را با تیم مراقبت خود بررسی کنید:



- زیر چشم های من پف کرده است.
- پاها یا مچ پاهایم ورم کرده است. حتی ممکن است با فشار انگشت در این نواحی سوراخی ایجاد شود که با تاخیر به حالت اول برگردد.
- دستانم ورم کرده است.
- بیشتر از حد معمول احساس خستگی می کنم.
- فشار خونم بیش از حد معمول بالا است.
- تنگی نفس دارم
- دچار سردرد هستم
- سایر علائم.....

بنابراین، می توانید ببینید که اضافه بار مایع می تواند باعث تعدادی زیادی از مشکلات، از جمله فشار خون بالا شود. برای محافظت در برابر اضافه بار مایعات چه کاری می توانید انجام دهید؟ کارهای زیادی!

پزشک یا متخصص تغذیه حدمجاز مایعات روزانه را به شما آموزش می دهند. اگر از نمک اجتناب کنید، احساس تشنگی نمی کنید. برای اینکه احساس بهتری حین دیالیز و بین جلسات دیالیز داشته باشید، محدودیت ها را رعایت کنید. با این روش مطمئنا فشارخون شما بهتر کنترل خواهد شد. اینکه بدانید در طول روز مجاز به مصرف چه مقدار مایعات هستید برای شما حیاتی است. این یک مرحله بسیار مهم برای جلوگیری از بروز مشکلات قلبی است. در اینجا برخی از راه های اثبات شده برای نوشیدن مایعات کمتر وجود دارد. آنها را چک کنید و اگر دوست دارید امتحان کنید:

- زمانی که تشنه هستید، فقط نوشیدن مقدار کمی آب برای رفع تشنگی کافی است.
- قرص یا کپسول را با یک یا دو قاشق آب میل کنید.
- سس سیب یا پودینگ به جای مایعات استفاده کنید.
- با فنجان ها یا لیوان های کوچک آب بنوشید.
- یک تکه میوه سرد بخورید.
- مایعات سرد بیشتر تشنگی را رفع می کنند. تکه های یخ کوچک از مایعات کم پتاسیم دلخواه خود درست کنید. نصف لیوان آب معادل یک فنجان یخ است بنابراین مصرف مایع شما بیشتر می شود.

- یک بطری اسپری آب را در یخچال نگهداری کنید و دهان خود را با اسپری کردن مایع خنک، خیس کنید.
- با پزشک خود در مورد داروهایی که باعث خشکی دهان می شوند مشورت کنید.
- غلات یا سوپ را با چنگال بخورید. این کار مانع از این می شود که شما مایعات بیشتری بنوشید.
- آب نبات سفت ترش نعنایی یا لیمویی بmkید. همچنین برای تحریک ترشح بزاق در دهان می توانید انگور یخ زده یا آدامس بجوید.
- هر روز یک شیشه را که معادل مقدار مجاز مایعات شما هست را پر کنید. زمانی که آب شیشه تمام بشود یعنی میزان سهمیه مجاز مصرف مایعات روزانه شما نیز تمام شده است.
- نمک را محدود کنید. این محدودیت باعث می شود شما کمتر تشنه بشوید.
- اگر دیابت دارید، قند خون خود را کنترل کنید.

پریکاردیت چیست؟

پریکارد لایه نازکی از بافت است که سطح قلب شما را می پوشاند پریکارد به ثبات قلب شما در جای خود کمک می کند و از آن در مقابل عفونت محافظت می کند.

در بیماری های کلیوی امکان التهاب این پرده افزایش پیدا می کند که به آن پریکاردیت گفته می شود. اگر شما مبتلا به پریکاردیت و همچنین افزایش بار مایع باشید، این مایع اضافی بین پریکارد و قلب شما تجمع پیدا می کند. این وضعیت از این جهت خطرناک است که تجمع مایع اطراف قلب

باعث فشردگی قلب شده و مانع از این میشود که قلب به راحتی بتپد. در این وضعیت شما دچار درد قفسه سینه و تنگی نفس می شوید و نیازمند اقدامات فوری پزشکی خواهید بود.

سالم ماندن قلب:

خبر خوب در مورد فشار خون بالا و خطر بیماری قلبی این است که می توانید برای این وضعیت کاری انجام دهید! این راه حل ممکن است به معنای تغییر سبک زندگی و دارو باشد. ما در مورد هر دو به شما خواهیم گفت.

نقطه شروع این است که شما در مورد برخی موارد مثل فشارخون با توجه به سن و شرایط جسمی خود مشورت کنید. این اعداد را یادداشت کرده و با شرایط خود در آینده مقایسه کنید.

اگر شما دیالیز می شوید لازم است در مورد فشار خون و شرایطی که لازم است رعایت کنید تا قلبی سالم داشته باشید با پزشک خود صحبت کنید. این به این معنی است که فشار خون خود را مرتباً چک کنید (اما هرگز از دست دارای دسترسی عروقی برای گرفتن فشار استفاده نکنید

زیرا می تواند به دسترسی شما آسیب برساند). از آنجا که وقتی فشار خون شما بالاست نمی توانید «احساس کنید»، این تنها راه برای دانستن آنچه اتفاق می افتد است. چند راه برای انجام این کار وجود دارد:

بهترین راه، اگر توانایی مالی دارید، خرید یک دستگاه فشار خون خانگی است که می توانید چند بار در روز از آن استفاده کنید. این کار خیلی چیزها را در مورد الگوهای فشار خون و چگونگی پاسخ شما به درمان آن خواهد گفت.

اگر شما در مرکز دیالیز تحت درمان هستید، و در خانه دستگاه فشارخون ندارید، می توانید فشارخون خود را از پرستار خود بپرسید.

در اینجا مواردی وجود دارد که می توانید برای کنترل فشار خون و کمک به حفظ سلامت قلب خود انجام دهید:

رژیم غذایی سالمی داشته باشید و وزن خود را در محدوده نرمال حفظ کنید. اگر نارسایی کلیه دارید رژیم غذایی تعیین شده را دنبال کنید. افرادی که دیالیز می شوند بیشترین محدودیت غذایی و مایعات را دارند. محدودیت دیالیز روزانه و دیالیز صفاقی نسبت به همودیالیز کمتر است. اگر شما پیوند کلیه شدید باید مراقب کالری مصرفی خود باشید. نمک خود را محدود کرده و مایعات فراوان بنوشید.

- ورزش منظم داشته باشید.
- قرص های فشار خون خود را طبق دستور مصرف کنید.
- اگر سیگار می کشید، آن را ترک کنید.
- اگر شما الکل مینوشید این کار را در حد اعتدال انجام دهید.
- اگر دیالیز می شوید، بدانید وزن خشک شما چقدر است و آن را در محدوده تعیین شده نگهدارید.

چگونه بفهمم که فشارخون من بالاست؟

برخی از مردم بر این باورند که وقتی می توانند سردرد یا احساس تنش یا استرس را "احساس" کنند، فشار خون آنها بالاتر از حد طبیعی است. حقیقت این است که این موضوع می تواند حقیقت داشته باشد یا نداشته باشد. اما مطمئن ترین راه برای دانستن این موضوع، گرفتن فشارخون است.

رژیم غذایی سالم داشته باشید و وزن خود را حفظ کنید

مطالعه نشان می دهد که تغذیه صحیح می تواند باعث شود زندگی سالم تری داشته باشید.

رژیم غذایی سالم چیست؟

میوه ها و سبزیجات تازه

هر روز از میوه و سبزیجات رنگارنگ استفاده کنید. (اگر دیالیزی هستید رژیم کم پتاسیم را رعایت کنید): سیب قرمز، تمشک یا هندوانه. هویج، زردآلو یا هویج. ذرت زرد، کدو، یا آناناس تازه. مارچوبه، کاهو، بلوبری، بادمجان یا تمشک ها. ریز مغذی ها هم همچنین به محافظت از سلامتی کمک می کند.

گوشت بدون چربی، مرغ، ماهی و پروتئین گیاهی

ممکن است پزشک شما بسته به نحوه عملکرد کلیه های شما در مورد مصرف پروتئین کم یا زیاد پیشنهاد دهد. اگر گوشت گاو می خورید، برش های نازک تر را برای چربی کمتر انتخاب کنید. ماهی های چرب مانند سالمون را چند بار در هفته برای دریافت اسیدهای چرب امگا 3 و محافظت از قلب خود به رژیم غذایی خود اضافه کنید. مرغ را با پوست برای مرطوب نگه داشتن آن بپزید، سپس پوست آن را نخورید. لوبیا، آجیل (و کره بادام زمینی) و محصولات سویا مانند توفو نیز پروتئین دارند. اینها پروتئین های کامل کمتری نسبت به آنچه در آنچه که در گوشت و ماهی یافت می

شود، دارند. اگر تحت دیالیز هستید، باید حبوبات، آجیل و سویا را به دلیل فسفر بالایی که دارند، محدود کنید.

غلات کامل و نان

غلات و محصولات نان دارای مقدار زیادی مواد افزودنی و قند هستند. برچسب های روی بسته بندی ها را بخوانید و به دنبال غلات با حداقل 4 گرم فیبر در هر وعده باشید. به دنبال نان های گندم کامل، چند دانه ای یا جو دوسر به جای نان سفید ساده باشید. دونات، کلوچه، براونی، مافین پرچرب، شیرینی و غیره به عنوان یک خوراکی محدود کنید.

چربی های اشباع نشده

به جای روغن زیتون فرابکر یا روغن کره، سالم پخت و پز کنید. برچسب ها را برای جستجوی برچسب ها را برای چربی اشباع شده بخوانید. تولیدکنندگان مواد غذایی ملزم به برچسب زدن مواد غذایی حاوی چربی ترانس (تا حدی روغن هیدروژنه) هستند. روغن هایی که در دمای اتاق با تزریق اکسیژن به آنها به صورت جامد ساخته می شوند. بدن این چربی های اشباع را پردازش نمی کند و می توانند باعث بیماری قلبی و ایجاد دیابت نوع 2 شوند. چربی های ترانس

در اکثر مارگارین ها و پخته شده و کالاهایی مانند کراکر، کلوچه، حتی ماکارونی و پنیر

یافت می شوند. برچسب های مواد غذایی را بخوانید و از محصولاتی که "روغن های نیمه هیدروژنه" را درج می کند خودداری کنید.

محدود کردن نمک

نمک پنهان در فست فودها، سس ها و غذاهای فرآوری شده، مانند گوشت های اغذیه فروشی، مخلوط های خشک، "مکمل ها"، ترشی ها، سوپ های کنسرو شده و حتی پنیر و دلمه بسیار رایج است. خواندن برچسب های سدیم را یاد بگیرید.

لبنیات کم چرب (اگر دیالیز نمی شوید)

شیر منبع عالی کلسیم است. چربی شیر بدون چربی فقط 2 درصد است. خامه ترش ، ماست و بستنی کم چرب را به جای انواع پرچرب امتحان کنید. طعم پنیر کم چرب را دوست ندارید؟ غذای واقعی را در حجم های کوچکتر بخورید.

به طور منظم ورزش کنید

ورزش منظم یک راه عالی برای اینکه :

- قلب شما قوی تر شود..
- ریه های خود را کارآمدتر کنید.
- رگ های خونی خود را باز نگه دارید.
- مبارزه با خستگی (واقعا!).
- شما را لاغرتر نگه دارد.
- احتمال زمین خوردن و صدمه دیدن عضلات یا استخوانها را کاهش دهید.
- ممکن است مقداری از آب اضافی بدن خود را از طریق ورزش باعرق دفع کنید
- به شما کمک می کند آرام شوید.

اگر می توانید سعی کنید بخشی از هر روز فعال باشید: باغبانی، یوگا، شنا، پیاده روی

با یک دوست، دوچرخه سواری، بولینگ یا هر فعالیت دیگری که از انجام آن لذت می برید. قبل از شروع هر فعالیت جدید با پزشک خود صحبت کنید.



قرص های تجویز شده فشارخونت را مصرف کن

بسیاری از افراد برای کنترل فشار خون بالا به دارو نیاز دارند. افراد مبتلا به CKD و نارسایی کلیه برای کاهش فشار خون خود به قرص نیاز دارند. در واقع، بسیاری از افراد مبتلا به CKD به دو یا بیشتر از دو دارو برای کاهش فشار خون در یک محدوده نرمال نیاز دارند.

ممکن است دوست نداشته باشید دارو مصرف کنید، اما گاهی صرفاً تغییر سبک زندگی نمی تواند فشارخون شما را کنترل کند. اگر شما تغییر سبک زندگی و مصرف داروهای فشارخون را با هم ادغام کنید بهترین شانس را برای کنترل و حفظ فشارخون در محدوده نرمال خواهید داشت.

اگرچه نادر است، اما ممکن است به یک داروی جدید حساسیت داشته باشید، و اینکه همه داروها ممکن است عوارض جانبی داشته باشند. دکتر شما می تواند به شما کمک کند تا مشخص کنید مشکل کجا است. بسیاری از عوارض جانبی به مرور زمان کاهش می یابند و بدن شما به داروی جدید عادت می کند. در پایان این مازول، یک نمودار مفید به شما ارائه می دهیم که عوارض جانبی احتمالی قرص های فشار خون را لیست خواهد کرد.

هر گونه علائم جدید را فوراً گزارش دهید، اما مصرف قرص فشار خون را قطع نکنید مگر اینکه دکتر به شما بگوید.

قطع برخی داروها به طور ناگهانی می تواند مضر باشد. وقتی یک قرص فشارخون جدید را شروع می کنید، از رانندگی یا استفاده از ماشین آلات سنگین تا زمانی که بدانید چگونه روی بدن شما تأثیر می گذارد، خودداری کنید.



قرص های فشار خون فقط در صورت مصرف صحیح می توانند موثر باشند. این یعنی باور و درک اینکه که فشار خون شما ممکن است حتی زمانی که نمی توانید افزایش آن را احساس کنید بالا باشد. مصرف قرص فشار خون فقط زمانی که فکر می کنید فشار شما زیاد است، موثر نیست. در اینجا برخی از نکات دیگری که در تنظیم فشار خون کمک می کند تا بهترین نتیجه را برای شما داشته باشند، بیان شده است. مواردی که یادآوری آنها ممکن است مفید باشد:

- مطمئن نیستید که قرص جدید فشارخون خود را چگونه مصرف کنید؟ برچسب روی دارو را بخوانید و از پزشک یا داروساز در مورد نحوه و زمان مصرف دارو و اینکه آیا باید با غذا مصرف شود یا خیر، سوال کنید.
- نمی توانید به یاد بیاورید که چه زمانی قرص های خود را مصرف کنید؟ یکی از این راهها را امتحان کنید: جعبه یادآوری دارو، تنظیم ساعت برای یادآوری، یا پیدا کردن چیزی که قرص های روزانه خود را در آن قرار دهید.

- یک دوز را فراموش کرده اید؟ به محض اینکه یادتان آمد آن را بخورید.
- نمی توانید قرص های خود را بخرید؟ با پزشک خود صحبت کنید. ممکن است داروهای فشارخون مشابهی وجود داشته باشند که به خوبی همان داروی تجویزی تاثیر بگذارند.
- عوارض جانبی قرص فشار خون شدید است؟ با پزشک خود در این مورد صحبت کنید، تا داروی مشابه ای با همان عملکرد و عوارض کمتر برای شما تجویز کند.
- نگران تداخلات دارویی هستید؟ در مورد داروهایی که مصرف می کنید حتما با پزشک خود مشورت کنید.
- مطمئن نیستید که چگونه قرص های خود را نگه دارید؟(شرایط نگهداری) آنها را در جای خشک و خنک مانند کمد نگهداری کنید.

قرص فشار خون: (بررسی دقیق تر دارو)

داروهای فشار خون در دسته بندی هایی هستند که «کلاس» نامیده می شود. هر کلاس به روشی متفاوت برای کمک به پایین آوردن و تنظیم فشارخون کار می کند. شما گاهی اوقات می توانید با نگاه کردن به حروف ژنریک انتهایی دارو، کلاس داروی فشار خون را بگویید. در اینجا کمی در مورد هشت طبقه داروهای فشار خون به شما می گوئیم:

1. دیورتیک ها

2. مهارکننده های ACE

3. مسدود کننده های گیرنده آنژیوتانسین (ARBs)

4. مسدود کننده های بتا
5. مسدود کننده های کانال کلسیم (CCBs)
6. مسدود کننده های آلفا
7. عوامل موثر بر سیستم مرکزی
8. وازودیلاتورها

دیورتیک ها

دیورتیک ها دسته ای از داروهای فشار خون هستند که مانع از بازجذب نمک از طریق کلیه ها می شوند. این کار از احتباس مایعات در بدن جلوگیری می کند. این قرص ها که معمولا قرص ادرار نامیده می شوند، باعث تولید ادرار بیشتر می شوند. اگر نارسایی کلیه دارید، تا زمانی که ادرار تولید می کنید باید از این قرص ها مصرف کنید. اگر به سولفا حساسیت دارید، قبل از مصرف یک دیورتیک، به پزشک یا داروساز اطلاع دهید. برخی از دیورتیک ها حاوی سولفا هستند.

آیا لیتیوم مصرف می کنید؟

مهارکننده های ACE می توانند سطح لیتیوم را افزایش دهند. بنابراین اگر شما باید هر دو را مصرف کنید، ممکن است نیاز به تنظیم مجدد سطح لیتیوم خود را داشته باشید.

مهارکننده های ACE

مهارکننده های ACE دسته ای از داروهای فشار خون هستند که با گشاد کردن شریان های شما کار می کنند. نام ژنریک مهارکننده های ACE عموماً با حروف "pril" ختم می شود. برخی از نام های عمومی رایج برای مهارکننده های ACE کاپتوپریل (Capoten) و رامیپریل (Altace) هستند.

"ACE" در مهارکننده های ACE مخفف آنزیم تبدیل آنژیو تانسین است. آنژیوتانسین هورمونی است که توسط کلیه ها برای تنگ کردن عروق تولید می شود. این باعث افزایش فشارخون می شود. مهارکننده های ACE پاسخ به هورمون تبدیل آنژیوتانسین را بلوک می کنند و با جلوگیری از تنگ شده عروق باعث می شوند فشارخون پایین بیاید.

بسیاری از مطالعات نشان داده اند که مهارکننده های ACE می توانند به کاهش سرعت CKD در افراد مبتلا به فشار خون بالا یا دیابت که هنوز دیالیزی نشده اند، کمک کنند. مهارکننده های ACE داروی انتخابی در افرادی که دفع پروتئین از طریق ادرار دارند (حتی اگر فشار خون طبیعی دارند)، محسوب می شود. اما، اگر فشار خون بالای شما ناشی از تنگی شریان های کلیوی باشد، مصرف مهارکننده های ACE بدون نسخه می توانند این مشکل را بدتر کنند.

اگر هنوز دیالیز نمی شوید، تورم دست ها، پاها یا صورت می تواند نشانه ای از بدتر شدن بیماری کلیه شما باشد. اما اگر شما یک مهارکننده ACE، مصرف می کنید، تورم می تواند از عوارض جانبی

دارو! باشد. چگونه می توانید تفاوت را شناسایی کنید؟ شمانمی توانید اما پزشک شما می تواند تشخیص دهد. اگر متوجه تورم شدید، از پزشک خود بخواهید که عملکرد کلیه شما را بررسی کند. برخی افرادی که مهارکننده های ACE مصرف می کنند، سرفه های خشک و مداوم دارند. اگر این سرفه در دراز مدت برطرف نشود، ممکن است لازم باشد دارو به یک ARB تغییر کند. در مورد آن صحبت می کنیم.

مهارکننده های ACE و سطوح بالای پتاسیم

یک مهارکننده ACE می تواند سطح پتاسیم را در بدن شما افزایش دهد، که می تواند حتی قلب شما را متوقف کند. نشانه هایی از پتاسیم بیش از حد بالا عبارتند از:

- بی حسی یا گزگز در لب ها، دست ها یا پاها
- آریتمی (ریتم نامنظم قلب)
- گیجی، تغییرات ذهنی یا بدخلقی
- تنگی نفس یا مشکل در تنفس
- سنگینی یا ضعف پاها

بلوک کننده های گیرنده آنژیوتانسین (ARB)

ARB ها با مسدود کردن عملکرد آنژیوتانسین در شریان ها عمل می کنند، بنابراین رگ های خونی آرام می مانند. نام های عمومی ARB به «sartan» ختم می شود. برخی از موارد رایج لوزارتان (Cozaar)، والسارتان هستند.

مانند مهارکننده های ACE، مطالعات نشان داده است که ARBs به محافظت از کلیه های افرادی که هنوز دیالیز نشده اند و دیابت و پروتئین در ادرار دارند (نشانه آسیب کلیه)، کمک می کنند. از آنجایی که ARB ها باعث سرفه نمی شوند، در افرادی که نمی توانند مهارکننده های ACE مصرف کنند (باعث سرفه می شوند) استفاده می شود.

مسدود کننده های بتا

مسدود کننده های بتا با مسدود کردن اثرات محرک طبیعی بدن (آدرنالین)، فشار خون بالا را کاهش می دهند. این کار می تواند ضربان قلب را کاهش یا شریان ها را گشاد و یا هر دو کار را انجام دهد. نام های ژنریک مسدود کننده های بتا به "lol" ختم می شوند. برخی از بلوک های بتا رایج عبارتند از متوپرولول (Lopressor)، پروپرانولول (Inderal)، و آتنولول (Tenormin). مصرف مسدود کننده های بتا پیچیده تر از داروهای فشار خونی است که تاکنون در مورد آنها صحبت کرده ایم. چرا؟ زیرا احتمال تداخلات آنها با داروهای دیگر بیشتر است. ممکن است مشکلات پزشکی بدتر و عوارض جانبی شدیدتری ایجاد کنند. اما گاهی اوقات ترکیبی از قرص های فشار خون برای کاهش فشار خون بالا نیاز است. بنابراین، مزایای مسدود کننده های بتا ممکن است از خطرات آن بیشتر باشد.

هر مشکل پزشکی دیگری که دارید حتماً به پزشک خود اطلاع دهید. اگر شما هر یک از شرایط زیر را دارید، ممکن است مسدودکننده های بتا بهترین انتخاب برای شما نباشد:

- دیابت (مسدودکننده های بتا ممکن است علائم افزایش قند خون یا کاهش قند خون شما را تشدید کنند).

- آسم، تب یونجه، برونشیت مزمن یا آمفیزم
- آلرژی های غذایی یا رنگی (ممکن است مسدود کننده های بتا آنها را بدتر کنند)
- تیروئید غیر طبیعی
- گردش خون ضعیف در دست ها یا پاها
- ضربان قلب پایین قبل از مصرف دارو

اگر مسدود کننده بتا مصرف می کنید، برخی غذاها یا نوشیدنی ها مانند کافئین، داروهای ضد سرفه و سرماخوردگی، آنتی هیستامین، الکل، و آنتی اسیدهای مبتنی بر آلومینیوم یا بایندهای فسفات، ممکن است اثر دارو را کمتر کند.

مسدود کننده های کانال کلسیم (CCB)

مسدود کننده های کانال کلسیم با جلوگیری از ورود کلسیم به سلول های عضلانی قلب و عروق کار می کنند. این کار ضربان قلب را کند کرده و شریان ها را گشاد می کند و فشار خون را کاهش می دهد. بسیاری از CCB ها به "اودیپین" ختم می شوند. دو تا CCB معمول آملودیپین یا (Norvasc) و فلودیپین (Plendil) هستند.

اگر نیاز به مصرف CCB دارید، مراقب باشید چه نوشیدنی مصرف می کنید در صورت مصرف الکل، بهترین کار این است که به طور کامل از آن اجتناب کنید چراکه در خطر افت فشار خون خواهید بود. مقادیر بیش از یک لیوان آب گریپ فروت در روز می تواند باعث شود تا سطوح سمی دارو در بدن شما ایجاد شود. (سمیت دارویی). خوردن روزانه یک گریپ فروت در صورت مناسب بودن نتایج

آزمایشات با توجه به محدودیت های پتاسیم ممکن است مشکلی نداشته باشد. نتایج آزمایشات خود را با پزشک بررسی کنید.



مسدود کننده های آلفا

مسدود کننده های آلفا از طریق مسدود کردن اثرات هورمون های استرس (هورمون هایی مانند آدرنالین) روی «گیرنده های آلفا» در قلب شما کار می کنند. این باعث می شود ضربان قلب شما زمانی که تحت استرس های معمول زندگی روزمره هستید، بالا نرود. مسدود کننده های آلفا همچنین از تنگ شدن شریان های شما جلوگیری می کنند. برخی از مسدود کننده های آلفا رایج عبارتند از دوکسازوسین (کاردورا) و پرازوسین (مینی پرس).

در مردان نیز ممکن است از مسدود کننده های آلفا برای درمان بزرگ شدن پروستات (هیپرتروفی خوش خیم پروستات) استفاده شود.

عوامل فعال مرکزی:

عوامل با اثر مرکزی فشار خون را از طریق گشاد کردن عروق کوچک کاهش می دهند. این داروها اغلب همراه با دیورتیک ها استفاده می شود. شایعترین آنها شامل کلونیدین (Catapres) و متیل دوپا (Aldomet)، هستند که امکان تجویز آن در بارداری نیز وجود دارد. کلونیدین را می توان به صورت قرص یا به صورت چسب پوستی مصرف کرد.

این داروها می توانند ایجاد سرگیجه و خواب آلودگی کنند. در صورتی که قصد تغییر وضعیت از حالت خوابیده به ایستاده دارید، به منظور جلوگیری از افت وضعیتی فشارخون، قبل از ایستادن چند لحظه بنشینید. از تاثیر دارو قبل از رانندگی مطمئن شوید. دارو را به طور ناگهانی قطع نکنید. با قطع ناگهانی داروها فشار خون شما می تواند خیلی سریع افزایش یابد یا اینکه منجر به اضطراب شما شود.

وازدیلاتورها (گشاد کننده های عروقی):

وازدیلاتورها دیواره عضلات را شل کرده و عروق را گشاد می کنند و از این طریق باعث کاهش فشارخون می شوند. وازودیلاتورها ممکن است زمانی که سایر داروها تاثیر نگذارند، استفاده شوند. وازودیلاتورهای رایج مورد استفاده عبارتند از هیدرالازین (Apresoline، Apresazide) و min oxidil (Loniten) که همچنین می توانند به رشد مو نیز کمک کند!

این نوع قرص های فشار خون نیز مانند داروهای با اثر مرکزی فشار خون عمل می کند و می توانند باعث ایجاد احساس سرگیجه یا خواب آلودگی شوند، پس اگر دراز کشیده اید به آرامی بلند شوید. قبل از رانندگی از تاثیر داروها بر خود مطمئن شوید. مصرف قرص ها را به طور ناگهانی متوقف

نکنید. با این کار فشار خون شما می تواند خیلی سریع افزایش یابد، یا ممکن است احساس اضطراب کنید.

حالا که همه کلاس های! قرص های فشار خون را دیدید، قصد دارید در مورد کدام دسته داروی فشارخون با پزشک خود مشورت کنید؟

همه موارد بیان شده را بررسی کنید:

- دیورتیک ها
- مهارکننده های ACE
- مسدود کننده های گیرنده آنژیوتانسین (ARBs)
- مسدود کننده های بتا
- مسدود کننده های کانال کلسیم (CCBs)
- مسدود کننده های آلفا
- داروهای موثر بر سیستم مرکزی
- وازودیلاتورها

بهبود سلامت قلب

تا اینجا در این مازول، ما در مورد سبک زندگی صحبت کرده ایم و همچنین عواملی که می توانند خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش دهند. اما برخی از عوامل مرتبط به سبک زندگی نیز وجود دارد که می تواند در کاهش فشار خون یا کاهش خطر بیماریهای قلبی به شما کمک کند.

قبلاً در مورد ورزش صحبت کرده ایم. بسیاری از مطالعات نشان می دهد که ورزش می تواند به کاهش فشار خون و محافظت از قلب کمک کند. کاهش استرس (حتی مدیتیشن) می تواند به سلامت قلب کمک کند.

استرس در همه جای زندگی روزمره وجود دارد: شغل، روابط، ترافیک، صورت حساب های مالی، ویزیت پزشک، مشکلات سلامتی و... هر بار که بدن تحت استرس قرار می گیرد،

بدن شما هورمون های استرس مانند آدرنالین و کورتیزول ترشح می کند. این هورمون ها اثرات زیادی روی بدن (از جمله بالا بردن فشار خون و ضربان قلب شما) دارند.

آیا می توانید استرس را در زندگی خود کاهش دهید؟ شاید! در زیرچیزهایی هستند که ممکن است، بخواهید امتحان کنید. آنهایی که مفید به نظر می رسند را علامت بزنید:

○ یک دفتر یادداشت بگیرید: در مورد اینکه چه چیزهایی که شما را آزار می دهد و چه

چیزهایی به شما کمک می کند، بنویسید. شاید با این روش به بعضی راه حل ها برسید.

○ به دنبال یک گروه حمایت کننده باشید: ایرادی نداره اگر چیزی من را ناراحت می کند، من

تنها نیستم. کسی در جایی، با همین نگرانی ها دست و پنجه نرم می کند. در شهر یا حتی

آنلاین، می توانم گروهی را برای گفتگو پیدا کنم.

○ یوگا یا هر شکل دیگری از ورزش که به شما کمک می کند آرام باشید.

○ استرس خانه را از بین ببرید: از شلوغی خلاص شوید. چیزهایی را که نمی پوشید بیرون

بریزید یا هدیه بدهید. وقتی آرامش داشته باشید احساس بهتری برای بهبود مجدد حتی

فقط در یک اتاق خواهید داشت.

- به یک سرگرمی سوزن دوزی بپردازید: بافندگی، قلاب بافی، خیاطی، سوزن دوزی یا گلدوزی می تواند به آرام کردن اعصاب شما کمک کند. (و نتایج آن حتی باعث هدایای دست ساز عالی می شود!)
- در کلاس های مدیریت خشم شرکت کنید: این کلاس ها می تواند به من کمک کند تا ناراحتی های روزانه را از چشم انداز دیگری ببینید.
- امور مالی خود را مرتب کنید: اگر مشکلات مالی برای شما استرس ایجاد می کنند، از یک مشاور کمک بگیرید. همچنین با یک مددکار اجتماعی در مورد وضعیت سلامتی خود صحبت کنید.
- موسیقی که به شما آرامش می دهد، گوش کنید: تلویزیون را خاموش کرده ، از رادیویا سی دی که باعث شود احساس آرامش کنید، استفاده کنید.
- اجازه بدهید بعضی چیزها از زندگی شما بیرون بروند: ما نمیتوانیم همیشه هر آنچه را که در زندگی اتفاق می افتد کنترل کنیم، اما می توانیم آنچه که انتخاب می کنیم را کنترل کنیم. اگر ایمان قوی داشته باشیم ممکن است ما برخی مسائل را رها کرده و به خدا بسپاریم.
- به افکار خود توجه کنید: اگر متوجه افکار منفی در خود شدید، سعی کنید آن را با افکار مثبت جایگزین کنید.
- با یک درمانگر آموزش دیده مانند یک روانشناس یا مددکار اجتماعی، در مورد چیزهایی که شما را نگران می کند، صحبت کنید.
- اخبار را دنبال نکنید.

○ ورزش کنید.

○ سایر موارد....

راه دیگر برای مقابله با استرس، یادگیری روشی برای آرامش بدن و ذهن است. مطالعات نشان داده است که یادگیری استراحت و مدیتیشن می تواند به کاهش سرعت مشکلات قلبی کمک کند. ، رگ ها را گشاد کرده و فشار خون و بیماری قلبی را کاهش می دهد.

آیا می توانید هر روز 15 یا 20 دقیقه وقت برای آرام نشستن و تمرکز پیدا کنید؟ آرام دراز بکشید و روی تنفس خود تمرکز کنید؟ اگر جواب شما مثبت است، بهتر است از یک فرد با تجربه در مورد نحوه آرامش کمک بگیرید. یک کلاس در منطقه زندگی خود پیدا کنید یا

اگر امکان آن وجود ندارد ، یک ویدیو یا حتی نوار صوتی که می تواند به شما آموزش دهد نیز مفید است. اگر نمی توانید یکی از این منابع را پیدا کنید، به دنبال کتاب یا وب سایتی باشید که به شما اصول اولیه را آموزش دهد. **امتحان کنید!** شما چیزی برای از دست دادن ندارید. به کار بر روی کدام یک از انتخاب های سبک زندگی نیاز دارید؟ فعلا فقط یکی را انتخاب کنید:

○ محدود کردن مصرف نمک روزانه

○ کاهش وزن

○ خوردن یک رژیم غذایی سالم

○ مصرف داروهای فشار خون به روش صحیح

○ ورزش منظم

○ ترک سیگار

○ کنترل قند خون

○ کاهش استرس در زندگی

○ اگر تحت دیالیز هستید، حفظ محدودیت مایعات

سخت ترین بخش تغییر سبک زندگی، شروع کردن آن است. برای یک شروع عالی ، یک هدف بسازید.

یک هدف مشخص و قابل اندازه گیری که می تواند در طول هفته آینده شما را به سمت تغییر سبک زندگی که انتخاب کردید هدایت کند، بنویسید.

مثال: تغییر سبک زندگی عبارت است از: «به طور منظم ورزش کنم.» هدف این است: «برای 20 دقیقه در روز، پنج بار در هفته شروع به راه رفتن خواهم کرد، از فردا شروع می شود. ما آماده ایم تا این مازول را در مورد سالم ماندن قلب به اتمام برسانیم. اما قبل از انجام، ما یک کلمه پایانی را ارائه می دهیم:

بیماری کلیوی چالش های زیادی را برای شما به همراه دارد. ولی شما هرگز نباید فقط یک تماشاگر منفعل باشید. این سلامتی و کیفیت زندگی شما را به خطر می اندازد! بنابراین، تا جایی که می توانید یاد بگیرید و سپس عمل کنید. خواه فشار خون و مایعات باشد یا بخش های دیگری از زندگی، این رویکرد به شما کمک خواهد کرد با بیماری کلیوی خوب زندگی کنید.

برنامه شخصی برای سلامت قلب و فشارخون

فشار خون : فشاری که خون به دیواره عروق خونی من وارد می کند. فشار خون من حتی بدون اینکه من متوجه بشم هم ممکن است بالا باشد. تنها راه مطمئن برای تعیین فشارخو، اندازه گیری از طریق دستگاه فشارخون است.

- فشار خون طبیعی با CKD: 125/75 یا کمتر
- فشار خون در دیالیز: قبل از دیالیز: 140/90 و بعد از دیالیز: 130/80.

فشار خون بالا : بیش از 140/90

می تواند باعث سکته مغزی، حمله قلبی یا نارسایی کلیه شود و معمولاً هیچ علامت هشدار دهنده ای ندارد. به همین دلیل به آن "قاتل خاموش" می گویند. ابتلا به دیابت و فشارخون توام با هم، بدشانسی دوبرابر محسوب میشه و برای سلامتی من بسیار خطرناک است.

اگر موارد زیر را داشته باشم باید سالانه آزمایش بدهم:

- سابقه خانوادگی دیابت داشته باشم.
- BMI من بیشتر از 25 باشد.
- بدن من به دلیل تجمع چربی در ناحیه میانی بدن شکل "سیب" باشد.
- سن من بالای 65 سال است.

موارد احتیاط	عوارض جانبی	مثال	نحوه عملکرد	کلاس
<ul style="list-style-type: none"> • اگر فشار خون خیلی پایین باشد، از دست دادن شدید آب بدن می تواند به کلیه ها آسیب برساند • برخی از دیورتیک ها ممکن است حاوی سولفا باشد 	<ul style="list-style-type: none"> • کاهش شنوایی • زنگ گوش • از دست دادن خطرناک: - پتاسیم - سدیم - کلسیم - منیزیم 	<ul style="list-style-type: none"> • فوروزماید (Lasix) • کلروتیازید (Diuril) • هیدروکلروتیازید (Hydro-D) • هیدروفلومتیازید (Saluron) • متیکلوتیازید (Enduron) • ایندپامید (Lozol) • اسپرونولاکتون (Aldactone) 	<p>با جلوگیری از بازجذب نمک در کلیه ها باعث افزایش تولید ادرار می شوند</p>	<p>دیورتیک ها (قرص آب)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • آلرژی: سردرد تنفس، بثورات پوستی، غش کردن، تورم • فشار خون می تواند به دلیل تنگ شدن شریان های کلیوی بدتر شود. • استفاده از مسکن های بدون نسخه 	<ul style="list-style-type: none"> • سرفه خشک • پتاسیم بالا • نبض سریع • تورم: صورت، پا، دهان، دست • سردرد • خواب آلودگی یا ضعف • ناراحتی معده • درد مفاصل • درد قفسه سینه 	<ul style="list-style-type: none"> • بنازپریل (Lotensin) • کاپتوپریل (Capoten) • انالاپریل (Vasotec) • فوزینوپریل (Monopril) • لیزینوپریل (Prinivil) • زستریل (Zestril) • کوپناپریل (Accupril) • رامیپریل (Altace) 	<p>گشاد کردن شریان ها</p>	<p>مهارکننده های ACE</p>

				می تواند به کلیه ها آسیب بزند.
مسدود کننده های گیرنده آنژیوتانسین (ARBs)	گشاد کردن شریان ها	<ul style="list-style-type: none"> • لوزارتان (Cozaar) • والسارتان (Diovan) 	<ul style="list-style-type: none"> • ناراحتی معده • گرفتگی عضلات • سرگیجه • سردرد • خستگی 	

یکی از راه هایی که می توانم بفهمم وزنم با توجه به قد در محدوده طبیعی است یا نه، محاسبه شاخص توده بدنی (BMI) است.

چند راهکار که می توانم برای کنترل فشار خون و کمک به حفظ سلامت قلب خودم انجام دهم:

- یک رژیم غذایی سالم داشته باشید و وزن خود را در محدوده طبیعی حفظ کنید.
- به طور منظم ورزش کنید.
- داروهای تجویز شده فشار خون را طبق دستور مصرف کنید.
- اگر سیگار می کشید، آن را ترک کنید.
- از پزشک در مورد هموسیستئین و سطح کلسیم خود سوال کنید.
- اگر دیالیزی هستید، "وزن خشک" خود را بدانید و برای حفظ آن تلاش کنید.

استرس در همه جای زندگی وجود دارد. کارهایی که من می توانم برای تغییر سبک زندگی انجام بدهم و استرس را مدیریت کرده و فشارخونم را کنترل کنم.

در زیر نموداری از داروهای رایج فشار خون و عوارض جانبی / موارد احتیاط آنها آورده

شده است.

داروهای فشار خون

داروهای فشار خون

موارد احتیاط	عوارض جانبی	مثال	نحوه عملکرد	کلاس
<ul style="list-style-type: none"> • ممکن است علائم افزایش یا کاهش قند خون را تشدید کند. • ممکن است مشکلات/آسم ریه را بدتر کند. • ممکن است آلرژی به رنگ یا تنگی نفس 	<ul style="list-style-type: none"> • سرگیجه/ضعف خواب • آلودگی/خستگی • سردی دست و پا • خشکی دهان، چشم و پوست • ضربان قلب آهسته • سردرد یا احساس زنگ در گوش • تنگی نفس 	<ul style="list-style-type: none"> • آسبتولول (Sectral) • آتنولول (Tenormin) • بتاکسولول (Kerlone) • بیسوپرولول (Zebeta) • کارتئولول (Cartrol) • متوپرولول (Lopressor) • نادولول (Corgard) • پنبوتولول (Levatol) 	<ul style="list-style-type: none"> • مسدود کردن اثرات آدرنالین، کاهش ضربان قلب و کند کردن ضربان نبض 	<ul style="list-style-type: none"> • بلوک کننده های گیرنده بتا

		<ul style="list-style-type: none"> • پیندولول (Visken) • پروپرانولول (Inderal) • تیمولول (Blocadren) 	<ul style="list-style-type: none"> • غش کردن • اختلال در نعوظ • و از دست دادن میل جنسی در مردان و زنان 	<p>غذا را بدتر کند.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ممکن است اثرات دارو کاهش پیدا کند <p>با:</p> <ul style="list-style-type: none"> - کافئین - داروهای ضد سرفه/سرماخوردگی - آنتی هیستامین - الکل - آنتی اسیدهای حاوی آلومینیوم یا فسفر بایندها
<p>بلوک کننده های کانال کلسیم (CCB)</p>	<p>با جلوگیری از ورود کلسیم به سلول های عضله قلب باعث کند شدن ضربان قلب و گشاد شدن شریان ها می شوند.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • آملودیپین (Norvasc) • دیلتیازم (Cardizem) • فلودیپین (Plendil) • ایسرادپین (DynaCirc) • نیکاردپین (Cardene) • نیفدیپین (Procardia) 	<ul style="list-style-type: none"> • سردرد • تورم ساق پا • خستگی یا ضعف • ناراحتی معده • فشار خون پایین 	<p>خوردن آب گریپ فرود می تواند باعث ایجاد سمیت دارویی بکند (خوردن یک گریپ فرود اشکالی ندارد)</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • وراپامیل (Covera HS). • Verelan, Calan. • Isoptin 	<ul style="list-style-type: none"> • نبض آهسته یا تند • درد/خونریزی لثه • تنگی نفس • بثورات پوستی یا ریزش مو • غش کردن 	<p>ممکن است باعث بدتر شدن نارسایی احتقانی قلب، افسردگی و بیماری پارکینسون شود.</p>
--	--	---	---	--

داروهای فشار خون

موارد احتیاط	عوارض جانبی	مثال	نحوه عملکرد	کلاس
	<ul style="list-style-type: none"> • فشار خون پایین • تورم ساق پا • درد قفسه سینه، • خس خس سینه • افزایش وزن • ناراحتی معده • اضطراب • کنترل ضعیف مثانه • نعوظ دردناک، یا ناتوانی مداوم جنسی 	<ul style="list-style-type: none"> • دوکسازوسین (Cardura) • پرازوسین (Minipress) • تامسولوسین (Flomax) • ترازوسین (Hytrin) 	<p>تاثیر هورمون های استرس را بر قلب و عروق خونی مسدود می کنند.</p>	<p>بلوک کننده های گیرنده آلفا</p>

			<ul style="list-style-type: none"> • درد کمر یا مفاصل • تاری دید • آبریزش یا گرفتگی بینی 	
عوامل موثر مرکزی	گشاد کردن شریان های کوچک	<ul style="list-style-type: none"> • کلونیدین (Catapres) • متیل دوبا (Aldomet) 	<ul style="list-style-type: none"> • دهان خشک • سرگیجه • خواب آلودگی • یبوست • سردرد 	قطع ناگهانی دارو می تواند باعث بالا رفتن فشارخون شود.
گشادکننده ها (وازودیلاتور)	گشاد کننده دیواره عروق	<ul style="list-style-type: none"> • هیدرالازین (Apresoline) • (Apresazide) • ماینوکسیدیل (Loniten) 	<ul style="list-style-type: none"> • سرگیجه • خواب آلودگی • سردرد • تهوع، استفراغ، اسهال • تپش قلب • ضربان قلب سریع • دردهای آنژیینی • بدن تیره تر و مو های ضخیم تر (ماینوکسیدیل) 	قطع ناگهانی دارو می تواند باعث بالا رفتن فشارخون شود.



تیم آموزشی دیاسیس