

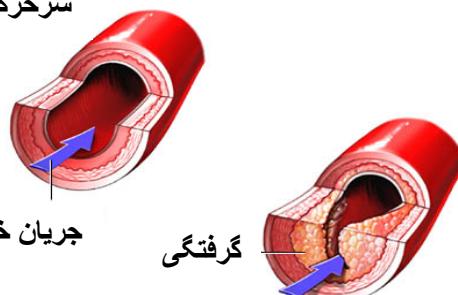
داروهایی که من مصرف می‌کنم عوارض جانبی دارند، چه باید بکنم؟

باید هر عارضه (مثل سردرد، قلب، ورم ساق پا، مشکلات در زندگی زناشویی و غیره) را به خود اطلاع دهید تا در صورت نیاز، مقدار یا نوع داروی شما را تغییر دهد.

است که فشار خون بالا به های من آسیب رسانده است، چرا این طور شده است؟

فشار خون بالای کنترل نشده، سرخرگ‌ها را ضخیم و تنگ کند و در نتیجه خون کمتری به اعضای حیاتی بدن از رسد. این امر باعث می‌شود که کلیه، آسیب بینند و قادر نباشند به انجام وظیفه خود که تصفیه کردن مواد زاید و مایعات اضافی از خون است به طور مؤبد ادامه دهند.

سرخرگ طبیعی



آیا می‌توان از آسیب بیشتر به کلیه، جلوگیری نرد' . توانید با پیگیری دقیق برنامه درمانی و تغییر در مصرف پروتئین با توصیه پزشک، از بدتر شدن عملکرد' ها تا حدی جلوگیری کنید.

- قرصهای ضد بارداری
- فشار خون بالا در مردان شایعتر از زنان است.

آیا فشار خون یک مشکل جدی است؟

بله - فشار خون بالای کنترل نشده خطر سکته قلبی و مغزی را بالا می‌برد و نیز می‌تواند به چشم‌ها و های شما آسیب وارد کند. به همین دلیل بسیار مهم است که های پزشک گوش دهید، و تمامی داروهایی را که برای شما تجویز شده است، به طور دقیق مصرف کنید.

درمان فشار خون بالا

- درمان غیر داروئی یا اصلاح شیوه زندگی ، شامل:
- کم کردن وزن اگر اضافه وزن دارید.
- کم کردن چربی و نمک رژیم غذایی.
- شروع یک برنامه ورزشی منظم که توسط پزشک تأیید شده باشد.

- درمان داروئی؛ حتی در صورت کنترل فشارخون ، مصرف دارو باید مطابق دستور پزشک ادامه یابد زیرا فشار خون بالا مضر و آسیب‌رسان است حتی اگر هیچ علامتی نداشته

طور بفهمم که بهترین درمان برای فشار خون بالای من چیست؟

بهترین درمان را برای انتخاب می‌کند. بعضی داروهای جدید فشار خون، شاید به شما کمک کنند تا کارکرد کلیه‌هایتان را حفظ کنید بخصوص اگر شما مصرف این داروها را قبل از اینکه کارکرد کلیه به صورت قابل توجهی کاهش یافته باشد، شروع کنید.

فشار خون بالا یعنی چه؟ و چگونه اندازه‌گیری شود؟

فشار خون بالا زمانی ایجاد شود که رگهای خونی شما باریک یا سفت ، در این حالت قلب شما فشار بیشتری را متحمل می‌شود. فشار خون با دو عدد بیان می‌شود یک عدد بالایی (**فشار سیستولیک**) و یک عدد پائینی (**فشار دیاستولیک**) برای افراد بزرگسال، اگر فشار خون به سانتیمتر جیوه برسد، بالا محسوب می‌شود.

بهتر است اندازه گیری فشار خون از اندام فوقانی راست انجام شود چون در % افراد، فشار خون اندام فوقانی راست بیشتر از چپ می‌باشد.

در جه فوائل باید فشار خون خود را اندازه ای

فشار خون باید حداقل سالی یکبار اندازه گیری شود مگر اینکه خیلی بالا یا خیلی پایین باشد که در این صورت فشار خون باید در زمانی که پزشک مشخص می‌اندازه گیری شود.

عوامل باعث فشار خون بالا می‌شود؟

در اغلب موارد علت فشار خون بالا نامشخص است. با این وجود، بعضی عوامل شانس ابتلاء به فشار خون بالا را زیاد می‌کنند. این عوامل عبارتند از:

• وراثت

•

• عدم تحرک و ورزش نکردن

• مصرف الکل

• نمک زیاد در رژیم غذایی

خود را نجات دهید
با حفاظت از

PROTECT YOUR KIDNEYS, SAVE YOUR HEART



زندگی با فشار خون بالا و نارسائی کلیه

بگوید که کارکرد کلیه، بتان در اثر فشار خون بالا کاهش پیدا کرده است. مطالعه این برگه اطلاعاتی درباره اینکه چگونه فشار خون بالا به کلیه، آسیب می‌رساند، در اختیار شما قرار می‌دهد و راههای را پیشنهاد می‌کند که به کمک آنها می‌توانید کارکردها را حفظ کنید. این نباید جایگزین جلسات رو در رویی شود که شما با پزشک خود دارید و مستقیماً با او درباره مشکلاتتان صحبت می‌.



در افراد بزرگسال، اگر فشار خون به
ماری /
فشار خون بالا مطرح م شود.

و تنظیم:

دکتر شیوا صیرفیان

فوق تخصص بیماریهای کلیه

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

همکاری: بهنود هدایت

براساس توصیه های

National Kidney Foundation

www.ikrc.mui.ac.ir

توان فهم که کارکرد کلیه
شده است؟

با انجام آزمایش، به خصوص:

- آزمایش کراتینین خون: ماده زایدی که توسط های سالم دفع می‌شود و جهت تعیین میزان کارکرد کلیه استفاده می‌شود.

- آزمایش کامل ادرار: وجود قند، پروتئین، خون و ... را در ادرار نشان می‌دهد.

آیا من به رژیم غذایی خاصی نیاز دارم؟

افراد با فشار خون بالا اغلب باید چربی و نمک رژیم خود را کاهش دهند. اگر به کار کلیه‌ها آسیب وارد شده باشد، احتمالاً باید مقدار پروتئین را نیز در رژیم غذایی خود با مشورت پزشک و متخصص.

اگر کلیه‌های من از کار بیه چه اتفاقی افتاد

- ممکن است نیاز به دیالیز پیدا کنید، دیالیز روشی است که توسط آن خون، شده و از مواد زائد و آب اضافی پاک می‌شود.

- ممکن است نیاز به داشته باشد. وقتی که کلیه‌ها کاملاً از کار افتاد، بدون این درمانها توان به زندگی ادامه داد.

در صورت داشتن سؤالات بیشتر چه تویان
برد

اگر سؤالات بیشتری دارید باید با پزشک خود صحبت