

Farsi

**راجع به پُرفشاری خون چه می دانید؟
WHAT DO YOU KNOW ABOUT HYPERTENSION**

از آنجا که پُرفشاری خون عامل عمده ی بیماری در کانادا است، شایسته است که به عنوان اولین مبحث از مجموعه ی "قلب زیرک" (Heart Smart) بررسی شود. آیا می خواهید بدانید در معرض خطر هستید؟ پاسخ این پرسش و سایر سوالات رایج مربوط به پُرفشاری خون را در اینجا پیدا کنید:

پُرفشاری خون چیست؟ (What is hypertension?)

قلب شما با عمل تلمبه کردن، خون را از طریق سرخرگ ها در سراسر بدن به گردش درمی آورد. نیرویی را که خون به دیواره ی این سرخرگ ها وارد می کند، "فشار خون" می نامند. پُرفشاری خون (که به طور معمول به آن "فشار خون بالا" گفته می شود) زمانی اتفاق می افتد که خون با نیرویی بیش از حد به دیواره ی سرخرگ ها فشار می آورد.

**پُرفشاری خون چه خطراتی برای سلامت شما ایجاد می کند؟ آیا خیلی زیان آور است؟
(What health risks does hypertension pose? Is it bad?)**

آری - فشار خون بالا (پُرفشاری خون) می تواند به دیواره ی سرخرگ ها آسیب زده و سبب سکتة مغزی، حمله ی قلبی، نارسایی کلیه و قلب، زوال عقل (dementia) و مشکلات جنسی گردد.

**چه کسی در معرض خطر قرار دارد؟
(Who is at risk?)**

اگرچه این حالت در افراد مسن شایع تر است، هر فردی ممکن است دچار پُرفشاری خون گردد. در واقع، از هر 10 کانادایی، 9 نفر در طول عمر خود به پُرفشاری خون مبتلا خواهند شد. افرادی که دخانیات مصرف می کنند، رژیم غذایی پُرسدیم (نمک) دارند، اضافه وزن داشته و یا دارای فعالیت بدنی کمی هستند، حتی بیشتر در معرض خطر خواهند بود.

**علائم عمومی چیست؟
(Common symptoms?)**

پُرفشاری خون را "قاتل خاموش" نیز می نامند زیرا هیچگونه نشانه یا علامت اخطار دهنده ای ندارد. کلید تشخیصی و کنترل این وضعیت، اندازه گیری منظم فشار خون توسط مراقب بهداشتی است.

**چگونه می توان احتمال پیدایش پُرفشاری خون را کم کرد؟
(How can I reduce my risk of developing hypertension?)**

زندگی سالم بهترین راه محافظت در برابر پُرفشاری خون است: دخانیات را ترک کنید. وزن بدن خود را در حد سالم نگه دارید. فشارخون خود را به طور مرتب اندازه گیری نمایید. فعالیت بدنی داشته باشید. غذاهای سالم و متعادلی بخورید (سرشار از غلات کامل، لبنیات کم چربی، سبزیجات، میوه و گوشت بدون چربی). میزان مصرف سدیم (نمک) و چربی های اشباع شده و ترانس را کم کنید و به یاد داشته باشید: معمولاً غذاهای سریع، کنسرو و یا از قبل آماده شده، عناصر ناسالم بیشتری دارند.

زنان و سلامت قلب: بایدها و نبایدها (Heart Health & Women: Do's & Don'ts)

**باید: عوامل خطر قابل کنترل را مهار کنید
(DO: Manage controllable risk factors)**

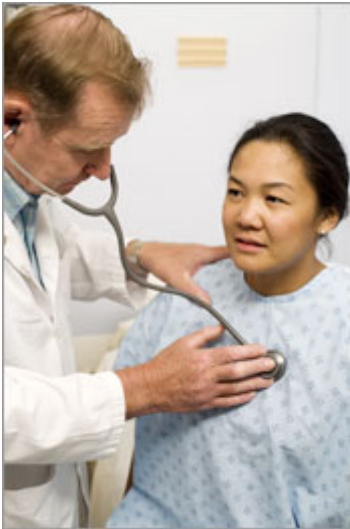
مسئولیت برخی از عوامل خطرزا مانند چاقی، عدم فعالیت بدنی، مصرف دخانیات یا قرار داشتن در معرض آن، وجود چربی و سدیم در رژیم غذایی و فشارروچی (استرس)، به عهده ی شماست. شیوه ای که در زندگی خود انتخاب می کنید، به طور مستقیم بر روی خطر بیماری قلبی اثر می گذارد.

**نباید: علائم را نادیده بگیرید
(DON'T: Ignore the symptoms)**

زنان وقتی دچار حمله ی قلبی می شوند، کمتر از مردان علائم "شاخص" (تیپیک) ناراحتی
قفسه ی سینه را بروز می دهند. به علاوه، بسیاری از زنان علائم خود را جدی نگرفته و آنها را انکار می کنند. در نتیجه، احتمال اینکه
درمان های نجات بخش درمورد آنان صورت گیرد کمتر می شود.

اگر علائم زیر را پیدا کردید، بلافاصله به دنبال مراقبت پزشکی باشید:

- احساس ناراحتی در قفسه ی سینه، پشت، گردن، شانه، بازوها، فک یا دندان ها
- درد به صورت احساس چلانده شدن، سنگینی، تنگی، فشار یا سوزش
- تنگی نفس
- عرق کردن
- تهوع / استفراغ
- احساس ضعف خیلی شدید، فرسودگی، یا سیاهی رفتن چشم



**باید: عوامل خطرزا به طور مرتب ارزیابی شود
(DO: Have risk factors tested regularly)**

اطمینان حاصل کنید که مراقب بهداشتی به طور مکرر این حالات را بررسی می کند:

- فشار خون
- کلسترول
- تری گلیسیریدها
- قند خون
- وزن
- اندازه ی دور کمر

**نباید: فعالیت های توانبخشی قلب خود را فراموش کنید
(DON'T: Skip your Cardiac Rehab)**

وقتی که مسأله ی شرکت کردن زنان در برنامه های توانبخشی قلب پیش می آید، موانع متعددی بر سر راه آنان وجود دارد، مانند
نیازهای خانواده، نبودن حامی، احساس دلسردی...
درست است که تشویق و دلگرمی را نمی توان به راحتی پیدا کرد، اما مطمئن باشید که با مشارکت شما در این برنامه ها احتمال مرگ
یا ناتوانی شما به مقدار خیلی زیادی کاهش می یابد.

منابع: مجموعه ی قلب زیرک (Heart Smart Series)، اطلاعات ای-هلت (E-Health Info)،
منطقه ی بهداشت کلگری (Calgary Health Region)، فوریه 2008.
با سپاس از: انستیتو قلب و عروق لیبین در آلبرتا

(Libin Cardiovascular Institute of Alberta)
<http://www.libininstitute.org>