

دانشتنی‌های فشارخون در دوران سالمندان

مشکل ۷۰ تا ۸۰ درصد سالمندان



دکتر سیدشاهرخ توی
فوق تخصص قلب و عروق
فوق تخصص ازبوابلاستی و
اینترنشنل

تصلب شرایین بروز می‌کند. این روند از سن جوانی آغاز می‌شود و تا پیری ادامه می‌یابد. تصلب شرایین باعث عروق را سخت‌تر می‌کند و باعث می‌شود اختلال در اتساع عروق ایجاد شود و فشارخون بالاتر برود. البته بالا رفتن فشارخون در همه افراد اتفاق نمی‌افتد و آمار نشان می‌دهد ۷۰ تا ۸۰ درصد افراد بعد از ۶۵ سالگی به درجاتی از فشارخون بالا مبتلا می‌شوند.

علائم فریبنده فشارخون

فشارخون بالا علامت واضحی ندارد، مگر اینکه به‌طور ناگهانی بالا برود که این روند هم در تعداد کمی از بیماران مشاهده می‌شود. افزایش ناگهانی فشارخون باعث سردرد، اختلال تعادل، تاری دید و گرگرفتگی می‌شود و بیمار با این علائم حتماً به پزشک مراجعه می‌کند ولی بسیاری از افراد نیز با فشارخون بسیار بالایی زندگی می‌کنند و هیچ علامتی ندارند و اختلالی هم در عملکرد روزمره آنها دیده نمی‌شود. علت این است که فشارخون در این افراد به آرامی و شاید طی چند سال بالا می‌رود و بدن خود را با

وضعیت جدید تطبیق می‌دهد، اما این فشارخون بالا به تدریج به اندام‌های بدن آسیب می‌رساند. این تطابق به‌صورت ضعیف شدن ماهیچه‌های قلب، عروق کلیه و عروق مغز است. در واقع، این اندام‌ها به‌طور رفلکسی تلاش می‌کنند جلوی فشارخون بالا را بگیرند که نتیجه آن تغییر در ساختار قلب و عروق است. تغییرات در ماهیچه‌ها و عروق قلب باعث بروز بیماری قلبی می‌شود. از سوی دیگر، عوارض



فشارخون‌اش تنظیم نمی‌شود، بهتر است داروها عوض شوند یا تعداد آنها بیشتر شود. البته تشخیص اینکه

چه دارویی برای چه کسی مناسب است برعهده پزشک است، مثلاً برای فرد جوان مبتلا به فشارخون نوعی از دارو تجویز می‌شود و برای فرد سالمند نوع دیگری، پس سالمندان نباید در مورد تفاوت داروهای ضدفشارخونشان با دیگران نگران شوند.

ولی در مواقعی که فشارخون شدید می‌شود یعنی بالاتر از ۱۸۰/۱۱۰ است، بیمار حتماً باید به اورژانس مراجعه کند چون پایین آوردن فشارخون در این سطوح دشوار است. معمولاً بیمار در بیمارستان بستری می‌شود و با داروهای تزریقی و مراقبت‌های پزشکی دقیق‌تر فشارخون پایین می‌آید. البته وقتی فرد دچار فشارخون شدید می‌شود و به مراکز پزشکی هم دسترسی ندارد، بهترین راه استفاده از قرص‌های زیرزبانی نیتروگلیسرین است. اگر فشارخون پایین نیامد، بیمار می‌تواند بعد از ۱۵ دقیقه قرص دوم را مصرف کند ولی روش ارجح مراجعه به بیمارستان است.

فشارخون طبیعی چند است؟

حدائق فشارخون طبیعی باید بین ۱۰۰/۶۰ میلی‌متر جیوه و حداکثر فشارخون باید کمتر از ۱۴۰/۹۰ میلی‌متر جیوه باشد. در این طیف قابلیت نوسان وجود دارد. فرد ممکن است در روزهای پراسترس فشارخون ۱۳۰/۹۰ داشته باشد ولی در روزهای معمولی فشارخون او روی ۱۱۰/۸۰ میلی‌متر جیوه باشد. اگر فشارخون فرد مساوی ۱۴۰/۹۰ و بالاتر از آن باشد، عوارض ایجاد می‌شود. فشارخون ۱۳۰/۸۵ تا ۱۴۰/۹۰ ممکن است برای فردی عادی و طبیعی در نظر گرفته شود ولی این رقم نشانه هشدار است که به آن فشارخون High normal گفته می‌شود؛ یعنی بیمار باید تحت نظر گرفته شود چون به احتمال زیاد به فشارخون بالا مبتلا خواهد شد.

اگر فشارخون کنترل نشود...

امادت کنید اگر فرد دچار فشارخون بالاست ولی با داروهای مصرفی، ۵ نکته درباره مصرف دارو

- ۱. بهتر است سالمندان از داروهای ترکیبی استفاده کنند؛ یعنی اگر

باسمان جهان: چشمتی زندگی سیاسی سیه‌تد نصیری
نام مؤلف: زهرا کرمانی
تألیف: سیه‌تد نصیری، ترجمه: فریاد فریاد
مقدار صفحات: ۱۴۰

جهان‌نامه، شرح حال سیه‌تد نعمت‌الله نصیری است که در ۱۳ سال پایان حکومت محمدتد پهلوی، ریاست سازمان جهتی ساواک، معروفترین سازمان خوربانه در آن زمان را برعهده داشت. او بعد از گذشت چهار روز از پیروزی انقلاب اسلامی، در بافر موقتاً بقاء، اعدام شد.

زهرا کرمانی جز این کتاب، کتاب «دانه‌تد شاه (زندگی و فعالیت‌های امیر اسدالله علم)» را نیز در مرکز اسناد انقلاب اسلامی به نگارش درآورده است.

فصل اول کتاب که «آغاز راه» نام دارد، به شرح زندگی نصیری از تولد تا سال ۱۳۳۳ می‌رود. فصل دوم، تحت عنوان «تشنه ملت»، به سال‌های ورود او به دربار شاهنشاهی و تعاضات و پیشرفت‌های او در این راه اختصاص دارد. فصل سوم کتاب با عنوان «مدال بوی ژنرال»، ماجرای رسیدن نصیری به ریاست ساواک را موضوع قرار داده و خوش‌خدمتی‌ها و فعالیت‌های او را در ساواک برای نظار شاهنشاهی بیان کرده است. «بر فراز سکوی شکست»، عنوان فصل پایانی این کتاب است که به پایان کار نصیری در ساواک و زندگی روزی او بعد از پیروزی انقلاب می‌رود. تا زمان اعدام او در تاریخ پنجشنبه، ۲۶ بهمن‌ماه ۱۳۵۷ حکم اعدام او اجرا می‌شود و زندگی او که تا آن زمان تنها دستنویز اجرائی حکم اعدام داده بود، در پشت‌تد مدرسه بقاء به پایان خود می‌رسد، در انتهای کتاب نیز، در بخش «تصاویر»، برخی عکس‌های بزرگ‌تد از زندگی نصیری را از زمان شریکت در کودتای ۲۸ مرداد ۱۳۳۳ تا زمان بزرگ‌تد دادگاه انقلاب در روزهای پایانی بهمن‌ماه سال ۱۳۵۷ می‌بینیم.

هما بهترین زبان شما

سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران