



درباره فشار خون بالا چه می‌دانید؟

بیماری چراغ خاموش

شاید بارها و بارها در جاهای مختلف به‌ویژه در سطح شهر، پایگاه‌های موقت و سیاری را دیده باشید که در آنها فشار خون افراد مختلف به صورت رایگان اندازه‌گیری می‌شوند. حتماً با دیدنشان، از خودتان پرسیده‌اید که فشار خون بالا چرا تا این حد اهمیت دارد و برای این که بتوان پی برد فردی به این بیماری مبتلاست، چه باید کرد؟ **دکتر پیمان لسان پز شکی، کارشناس پیشگیری از بیماری‌ها و سرپرست کلینیک مشاوره بیماری‌های رفتاری مرکز بهداشت غرب تهران، تمام موارد مهمی را که در رابطه با فشار خون بالا باید بدانید به شما می‌گوید.**

کاملاً تجربی

فشار خون بالا و اهمیت آن

پرفشاری خون یا فشار خون بالا، در جوامع در حال توسعه افزایش چشمگیری داشته است و یکی از بیماری‌های مهم غیر واگیر به حساب می‌آید. از آنجا که این بیماری یکی از عوامل اصلی در سکنه مغزی، نارسایی قلبی، مشکلات کلیه و اختلال در عملکرد عروق کرونر محسوب می‌شود، بیش از پیش مورد توجه قرار گرفته است. هر کدام از موارد یادشده می‌توانند در بروز معلولیت‌های مختلف جسمی نقش داشته باشند. یکی دیگر از دلایلی که فشار خون بالا تا این حد مورد توجه قرار دارد، بدون علامت بودن آن تا زمان بروز عوارض است به همین دلیل به آن بیماری خاموش هم گفته می‌شود. فشار خون بالا در صورت عدم درمان و کنترل آن، می‌تواند هزینه زیادی را برای سیستم بهداشت و درمان به همراه داشته باشد.

اعداد به شما چه می‌گویند؟

تعیین مرز بالینی دقیق برای فشار خون طبیعی و غیر طبیعی، شاید چندان امکان‌پذیر نباشد ولی به طور کلی، برای پرفشاری خون یک استاندارد بین‌المللی وجود دارد. فشار خون با دو عدد بررسی می‌شود که به یکی از آنها سیستولیک یا ماکزیمم و به دیگری دیاستولیک یا مینیمم گفته می‌شود. فشار خون طبیعی ماکزیمم، زیر یا مساوی ۱۲۰ میلی‌متر جیوه و مینیمم زیر یا مساوی ۸۰ میلی‌متر جیوه است. چنانچه فشار خون ماکزیمم ۱۲۰ تا ۱۴۰ میلی‌متر جیوه یا فشار خون مینیمم ۸۰ تا ۸۹ میلی‌متر جیوه باشد، فرد به پیش فشار خون بالا مبتلاست. عدد ۱۴۰ تا ۱۵۹ میلی‌متر جیوه برای فشار خون ماکزیمم یا ۹۰ تا ۹۹ میلی‌متر برای فشار خون مینیمم، می‌تواند نشان‌دهنده درجه یک فشار خون بالا باشد. علاوه بر این، در صورتی که فشار خون ماکزیمم عددی بالاتر از ۱۶۰ میلی‌متر جیوه یا فشار خون مینیمم عددی بالاتر از صدمیلی‌متر جیوه را نشان بدهد، فرد به درجه دو فشار خون بالا مبتلاست.

ثانویه یا اولیه؟

به طور کلی، فشار خون می‌تواند به صورت اولیه یا ثانویه باشد که در فشار خون اولیه، علت بروز آن دقیقاً مشخص نیست و سیستم بدن فرد دارای پرفشاری خون است. اما در فشار خون ثانویه، عواملی چون بیماری‌های کلیوی، مشکلات غدد، بیماری‌های عروقی، آپنه خواب، اختلالات هورمونی و بارداری می‌توانند مطرح

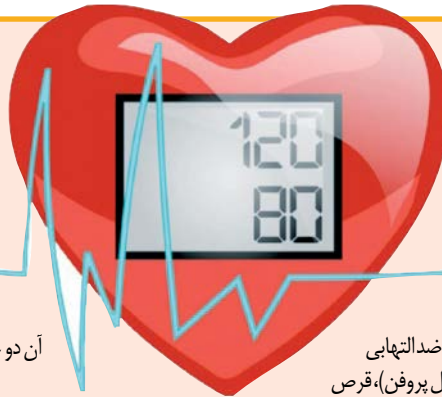
باشند. همچنین مصرف خودسرانه برخی داروها مانند قرص‌های ضدبارداری، قطره‌ها و داروهای دکونژستانت (مثل آنتی هیستامین)، استروژن‌ها، داروهای ضدالتهابی غیر استروئیدی (مثل پروفن)، قرص سرماخوردگی، شربت‌های سینه و... می‌توانند در بروز فشار خون بالا یا ثانویه نقش داشته باشند. مصرف شیرین بیان نیز می‌تواند سبب بروز پرفشاری خون از نوع ثانویه شود. موارد دیگری چون مصرف نمک، چاقی شکمی و دور کمر بالای ۱۲۰ سانتی‌متر، دخانیات، کم تحرکی و... از عوامل مرتبط با فشار خون بالا به حساب می‌آیند.

فشار خون بالا در بارداری

برخی از خانم‌ها پیش از بارداری به فشار خون بالا مبتلا هستند و در حین بارداری باید فشار خون آنها کنترل شود. علاوه بر این، امکان بروز فشار خون بالا در حین بارداری نیز وجود دارد و بعد از بارداری این مساله برطرف می‌شود. البته در برخی از افراد این فشار خون بالا که در حین بارداری ایجاد شده است، می‌تواند باقی بماند. فشار خون بالا در خانم‌های باردار به هر شکلی که باشد باید تحت نظر پزشک باشد و داروها را نباید به شکل خودسرانه تغییر داد چون حین بارداری برای جنین خطر ساز خواهد شد.

نحوه اندازه‌گیری

برای اندازه‌گیری فشار خون بالا، قرارگیری در محیط آرام با دمای معتدل (سرد نباشد) ضروری است. علاوه بر این، فرد باید روی یک صندلی بنشیند و تکیه بدهد، در حالی که دست‌ها نباید حالت آویزان داشته باشند و بازو باید در راستای سطح قلب قرار بگیرد. نیم ساعت قبل از اندازه‌گیری فشار خون باید از انجام فعالیت بدنی، مصرف غذای سنگین، قهوه، الکل، خوراکی‌های انرژی‌زا و دخانیات اجتناب کرد. همچنین فرد نباید بیش از ۱۴ ساعت ناشتا باشد. اندازه‌گیری فشار خون، معمولاً از یک‌دست انجام می‌شود و بعد از گذشت یک تا دو دقیقه، دوباره از همان دست باید اندازه‌گیری را انجام داد. چنانچه اختلاف بین دو اندازه‌گیری



بیش از پنج میلی‌متر جیوه باشد، اندازه‌گیری مجدداً باید انجام شود تا ضریب خطا به حداقل برسد. وقتی دو عدد به دست آمد که اختلاف کمی با یکدیگر دارند، آن دو عدد را باید با یکدیگر جمع

و تقسیم بر دو کرد تا میانگین فشار خون به دست بیاید. گاهی برخی افراد وقتی در منزل اندازه‌گیری را انجام می‌دهند، مشکلی ندارند ولی در مطب، فشار خون آنها بالا می‌رود. این دسته از افراد به واسطه ترس از مطب، دچار حمله فشار خون می‌شوند که به آن فشار خون روپوش سفید یا فشار خون بالای مطب، می‌گویند. دستگاه هولتر برای اندازه‌گیری فشار در این افراد و مبتلایان به دیابت، بیماران قلبی و مسن، مورد استفاده قرار می‌گیرد.

مصرف خودسرانه دارو ممنوع

افرادی که به فشار خون بالا از نوع درجه ۲ مبتلا هستند، باید تحت درمان قرار بگیرند. آن دسته از افرادی که به پرفشاری خون درجه یک مبتلا هستند ولی در عین حال بیماری قلبی و عروقی، دیابت و چاقی دارند یا دخانیات استعمال می‌کنند، باید درمان شوند. افرادی که در مرحله پیش فشار خون هستند، به مداخله درمانی نیاز ندارند ولی حتماً باید سبک زندگی خود را تغییر بدهند. کاهش وزن، ترک دخانیات، مصرف کافی میوه و سبزی، کاهش مصرف چربی اشباع، کاهش مصرف نمک و ترک الکل برای این دسته از افراد ضروری است. داشتن ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی منظم و حداقل پنج روز در هفته، ضروری به نظر می‌رسد.

آگهی تشکیل مجمع عمومی فوق‌العاده
از کلیه سهامداران شرکت اعتماد پرتو با شماره ثبت ۲۶۸۶ و شناسه ملی ۱۰۷۸۰۰۶۱۵۸۰ دعوت به عمل می‌آید در ساعت ۸ صبح مورخ ۹۸/۰۵/۰۵ جهت افزایش سرمایه در محل تهران، خیابان سپهرودی شمالی، کوچه افشار جوان، پلاک ۲، واحد ۸ حضور بهم رسانند.
هیات مدیره شرکت اعتماد پرتو

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق‌العاده (نوبت دوم)
تاریخ انتشار: ۹۸/۰۴/۲۰

شرکت تعاونی مسکن مهر شماره ۶ خوی

با توجه به عدم رسمیت مجمع عمومی فوق‌العاده نوبت اول شرکت در تاریخ ۹۸/۰۴/۱۴ و بنا به مصوبه هیات مدیره به اطلاع اعضا شرکت تعاونی مسکن مهر ۶ خوی می‌رساند جلسه مجمع عمومی فوق‌العاده نوبت دوم شرکت تعاونی در ساعت ۱۰ روز چهارشنبه مورخ ۹۸/۰۵/۰۹ در محل مسجد پیامبر اعظم شهرک ولیعصر مسکن مهر تشکیل می‌گردد. از عموم اعضای محترم شرکت دعوت می‌شود جهت اتخاذ تصمیم راجع به موضوعات ذیل در روز و ساعت مقرر در محل تعیین شده حضور بهم رسانند و یا با توجه به مفاد اساسنامه و کلاهی خود را کتباً معرفی نمایند. لازم به توضیح اینکه بر اساس مفاد ماده ۱۹ آیین‌نامه نحوه تشکیل مجامع عمومی در صورتی که حضور عضوی در مجمع میسر نباشد، می‌تواند حق رأی خود را به موجب وکالتنامه به عضو دیگر یا نماینده تام‌الاختیار از میان اعضا یا غیراعضا واگذار نماید. در این صورت هر عضو شرکت می‌تواند علاوه بر رأی خود حداکثر ۳ رأی با وکالت و هر شخص غیرعضو تنها یک رأی با وکالت داشته باشد و کلیه وکالتنامه‌های عادی باید از زمان انتشار آگهی تا ۲۴ ساعت قبل از برگزاری مجمع و در ساعات اداری در محل دفتر شرکت تعاونی و یا حضور طرفین وکالتنامه تنظیم شود، تا پس از احراز هویت طرفین، عضویت متقاضی و اهلیت نماینده، به تایید نماینده هیات مدیره مستقر در محل رسیده و ورقه ورود به مجمع دریافت نمایند.

دستور جلسه:

- تصمیم‌گیری در خصوص انحلال شرکت تعاونی

هیات مدیره شرکت تعاونی مسکن مهر شماره ۶ خوی

تاریخ انتشار: ۹۸/۰۴/۲۰

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی (نوبت اول)

شرکت تعاونی مسکن مهر شماره ۶ خوی

جلسه مجمع عمومی عادی نوبت اول شرکت تعاونی مسکن مهر شماره ۶ خوی در ساعت ۱۰:۳۰ روز چهارشنبه مورخ ۹۸/۰۵/۰۹ در محل مسجد پیامبر اعظم خوی واقع در مسکن‌های مهر شهرک ولیعصر تشکیل می‌گردد. از عموم اعضای محترم شرکت دعوت می‌شود جهت اتخاذ تصمیم راجع به موضوعات ذیل در روز و ساعت مقرر در محل تعیین شده حضور بهم رسانند و یا با توجه به مفاد اساسنامه و کلاهی خود را کتباً معرفی نمایند. لازم به توضیح اینکه بر اساس مفاد ماده ۱۹ آیین‌نامه نحوه تشکیل مجامع عمومی در صورتی که حضور عضوی در مجمع میسر نباشد، می‌تواند حق رأی خود را به موجب وکالتنامه به عضو دیگر یا نماینده تام‌الاختیار از میان اعضا یا غیراعضا واگذار نماید. در این صورت هر عضو شرکت می‌تواند علاوه بر رأی خود حداکثر ۳ رأی با وکالت داشته باشد و کلیه وکالتنامه‌های عادی باید از زمان انتشار آگهی تا ۲۴ ساعت قبل از برگزاری مجمع و در ساعات اداری در محل و یا حضور طرفین وکالتنامه تنظیم شود، تا پس از احراز هویت طرفین، عضویت متقاضی و اهلیت نماینده، به تایید نماینده هیات مدیره مستقر در محل رسیده و ورقه ورود به مجمع دریافت نمایند.

دستور جلسه:

- انتخاب ۳ نفر عضو هیات تصفیه با توجه به مصوبه مجمع عمومی فوق‌العاده با دستور جلسه انحلال شرکت برای مدت ۲ سال
- انتخاب تصمیم در خصوص انجام حسابرسی از عملکرد شرکت و تعیین بودجه مربوطه

هیات مدیره شرکت تعاونی مسکن مهر شماره ۶ خوی