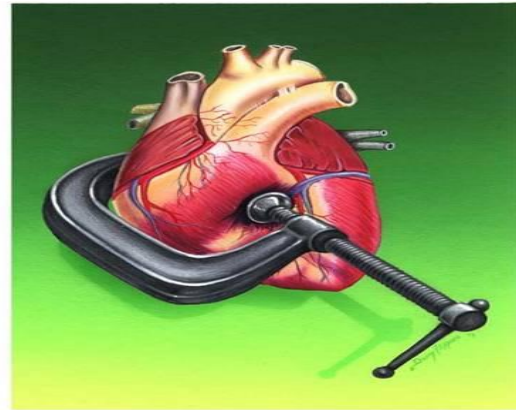


درمان "افزایش" فشارخون



روش های غیر دارویی

• تغذیه مناسب

• قطع مصرف الکل

• رژیم غذایی حاوی سبزی و میوه

• کاهش مصرف کافئین

• کاهش وزن

• کاهش استرس

• ورزش

• قطع سیگار

دارو های پایین آورنده فشار خون

◀ **داروهای ادرار آور:** داروهای ادرار آور باعث دفع آب و نمک اضافی می شوند لذا باعث کاهش حجم مایعات در بدن می شوند. از داروهای ادرار آوری که معمولا در درمان فشارخون استفاده می شود می توان هیدروکلروتیازید، تریامترن و اسپرونولاکتون را نام برد

عوارض: اگر داروهای ادرار آور با مقدار کم مصرف شوند معمولاً عوارض جانبی ندارد. از عوارض جانبی این دارو می توان احساس ضعف، گیجی، خستگی، کاهش میل جنسی، و حمله نقرس را نام برد. در صورت مصرف تیاژید با مقادیر بالا افزایش قند خون در بیماران دیابتی مشاهده می شود.

◀ **مهار کننده های آنزیم تبدیل کننده آنژیوتانسین:** در کشور ما داروهای کاپتوپریل و انالاپریل از این دسته می باشد. این دارو ها باعث بهبود فعالیت قلب، کاهش فشار خون و بهبود اتساع رگ می شوند.

عوارض: سرفه خشک، که با قطع دارو برطرف می شود. خستگی، خشکی دهان، تهوع، سبکی سر، احساس سرگیجه، عوارض جلدی و درد عضلانی و در موارد خاصی اختلال عملکرد کلیه.

عارضه جدی و نادر این دارو تورم ناگهانی لب، زبان و گلو می باشد که در صورت بروز این عارضه حتماً دارو باید قطع گردد.

◀ **مهار کننده های کانال کلسیم:** این دارو با جلوگیری از ورود کلسیم به داخل عضلات عروق باعث جلوگیری از انقباض آن شده و فشار خون را کاهش می دهد.

از این دسته داروها می توان آملودیپین، دیلتیازم، واریپامیل و آدالات را نام برد. دیلتیازم و واریپامیل تأثیر بهتری بر روی سیستم هدایتی و انقباضی قلب دارند.

عوارض: سردرد، سرگیجه، گرگرفتگی، تهوع، تورم لته ها و ورم اندام تحتانی، کاهش ضربان قلب، سردرد و تهوع با دیلتیازم و بیوست با واریپامیل.

◀ **بلوک کننده های بتا:** جلوگیری از تحریک سیستم سمپاتیک می کند. این سیستم در بدن باعث افزایش فشار خون و افزایش ضربان قلب می شود. از دسته این داروها پروپرانولول، آنتولول، کارودیلول، متورال را می توان نام برد.

عوارض: تشدید آسم و مشکلات تنفسی، ضعف، خستگی، بی خوابی کاهش تحمل ورزش سنگین کاهش ضربان قلب، اندام های سرد، عوارض جلدی، پوشش علائم ناشی از افت قند خون در بیماران مبتلا به دیابت تحت درمان. در بیماران مبتلا به آسم مصرف این دارو ها توصیه نمی شود.

◀ **بلوک کننده های کانال آلفا:** در کشور ما از دسته این داروها، داروی پرازوسین، ترازوسین موجود

می باشد. این داروها با شل کردن عضلات جدار رگ باعث کاهش فشار خون می شود.

عوارض: گیجی، سردرد، ضعف، خواب آلودگی، افت فشار خون هنگام برخاستن، افزایش ضربان قلب. در حال حاضر این دسته از داروها برای مردان مسن با علائم ناشی از بزرگی پروستات استفاده می شود.

◀ **گشاد کننده های عروق:** از دسته این داروها داروی مینوکسیدیل و هیدرالازین را می توان نام برد.

داروی مینوکسیدیل فقط در فشار خون های خیلی شدید و مقاوم استفاده می شود.

عوارض: ضعف، سردرد، تهوع، یبوست، ادم محیطی، افزایش ضربان قلب معمولا این داروها را با مهار کننده های بتا استفاده می کنند. اثر دیگر مینوکسیدیل رویش مو است که در کچلی مردانه از آن استفاده می شود.

◀ **مهار کننده های مرکزی:** این دارو سیستم سمپاتیک را از طریق سیستم عصبی مرکزی مهار می کنند. از

دسته این داروها کلونیدین، متیل دوبا و گوانتیدین را می توان نام برد.

این دسته از داروها به علت عوارض جانبی در حال حاضر کمتر مورد استفاده قرار می گیرد،

عوارض: گیجی، اختلال قضاوت، خشکی دهان، تهوع، دهان خشک، یبوست، خواب آلودگی و اختلال

عملکرد جنسی

توصیه

• انتخاب دارو به عهده پزشک مسئول شما است.

• قبل از شروع دارو با عوارض آن آشنا شوید.

• در صورت بروز هر گونه مشکل با پزشک در مورد تنظیم دوز دارو یا تعویض دارو تماس بگیرید.

• در صورت بروز گیجی و خواب آلودگی بدنبال مصرف دارو از رانندگی پرهیز کنید.

• برای جلوگیری از بروز نداخل دارویی حتما کلیه داروهای مصرفی خود را به اطلاع پزشک خود برسانید.

• در بیماری که به یک گروه دارو پاسخ درمانی مناسب ندهند، می توان از گروه دیگر داروها نیز استفاده کرد.

منبع: www.wikipedia.org - امور دارویی مرکز بهداشت اق قلا