

## بەرزە پەستانى خويىن Hypertension

ئەۋەى شايانى باسە پىپۇرانى نەخۇشىيەكانى دلو بۇرىيەكانى خويىن لە رىكخراوى تەندروستى جىھانى (رت ج) دەبىژن كە بەرزە پەستانى خويىن يەككىكە لە نەخۇشىيەكانى ھەر كۆمەلگايەك. ھاوكات وا مەزىدە دەكرىت كە لە 50% ى ئەۋ كەسانەى تەمەنيان لەسەروو 60 سالانەۋەيە بەرزە پەستانى خويىن ان ھەبىت . لە ۋلاتە يەكگرتۋەكانى ئەمريكادا نزيكەى 50 مليون مرۇ تووشى بەرزە پەستانى خويىن بوون . دلى مرۇ ۋەك پۆمپەيك وايە لە رىگاي سوپانى خويىنەۋە خويىن پاك لە دلەۋە بە شاخويىنبەردا - **خويىنبەردەكاندا خۇراك و ئوكسىجن دەگويزىتەۋە بۇ ھەموو بەشەكانى ترى لەش . پاش ئەۋ سوپە خويىنەكە لە رىگاي خويىنەردەكانەۋە دەگەرىتەۋە بۇ دل .**

پەستانى خويىن بەندە لەسەر : **ھىزى كاركردى دل** . ھەركاتىك دل بە ھىزىكى زۆرەۋە پال بە خويىنەۋە بنىت بۇ بەشەكانى دل ئەۋا پەستانى خويىنەكە بەرز دەبىت بە پىچەۋانەشەۋە پەستانەكە نزم دەبىت . ناسايى پەستانى خويىن لە نيوان 120/80 مليمەتر جيوەدايە . ئەۋەى راستى بىت ژمارەى 120 ملم كە برىتتييە لە بەرزە پەستان ، واتە ئەۋ پەستانەى خويىن (**گرژبوونەۋەى دل**) لە نيۋ خويىنبەردەكاندايە و بەلام 80 ملم برىتتييە لە نزمە پەستان ، واتە ئەۋ پەستانەى خويىن (**خاوبوونەۋەى دل**) لە نيوان دوو **ليدانى دلدا ھەيە و لە نيۋ خويىنبەردەكاندا ھەيە .**

زۆربەى زۆرى پىپۇرانى ئەم نەخۇشىيە بەرزە پەستانى سەروو 140 ملم ۋەۋە نزمە پەستانى سەروو 90 ملم ۋەۋە بە بەرزە پەستان دەستنيشان دەكەن كاتىك نەخۇش ھىچ نيشانەيەكى تىدادەردەكەۋتبيت ئەۋسا لەۋانەيە ئەنجامى خراپى لى پەيدا بىت .



(ويىنەى نامىرى پىۋانى پەستانى خويىن)

## جۇرەكانى بەرزە پەستان :

- 1- **سەرەتا** . نىزىكەى لە 95% بەرزە پەستانى خويىن دەگرىتەوہ ، زۇرجاران ھۆى نەزانراوہ
  - 2- **لاوہكى** . چەندىن ھۆ دەبىتە ھۆى دەرکەوتن و پەيدابوونى گرنگترىنيان برىتتىن لە :
    - نەخۇشىيە درىژخايەنەكانى گورچيلە .
    - نەخۇشىيەكانى بۇرىيەكانى خويىنى گورچيلە .
    - تىكچوونى ھۆرمۇنەكان .
    - شىپپەنجە .
- پاش تىپروانىن گەر پزىشك گومانى كرد كە نەخۇش تووشى جۇرى لاوہكى بووہ باشتراويە: تىستى خويىن ، ميزو ھىلگىشى دل ECG بۇ نەخۇش ئەنجام بدرىت .

## ھۆزانى

يەككە لەو نەخۇشىيەنى كە ھۆى دەرکەوتنى زۇرەو ھاكات كۆمەلىك ھۆكار پۇلى خويان لە دەرکەوتن يان بەرزبوونەوہى پەستانى خويىندا دەبىنن . بۇ نمونە تەسكبوونەوہى خويىنبەرەكانى گورچيلە ، دەرەدى Chshing يان Conn .... تاد .

## نىشانەكان

- سەرئىشە ، گىژبوون و ماندووبون .
- كۆكەى خويىناوى ، نەمان يان كەمبوونەوہى ھەست لە دەستەكان و پىكاندا .
- گىروگرفتى ھەناسەدان ، سنگ ئىشە و خويىنبەرەبوونى لووت .

## مەترسى ھەيە ئەم كەسانە تووشى بەرزە پەستانى خويىن بىن :

- قەلەو .
- جگەرەكىش .
- شەكرەدارى جۇرى 1 , 2 .
- گورچيلە نەخۇش .
- مەيخۇر (ئەلكھۇلىست) .
- ئەو كەسانەى چەورى نىو خويىنيان بەرزە (كۆلىسترول) .
- ئەو كەسانەى خۇراكى چەورو سوپر دەخۇن .
- ئەو كەسانەى دايك يان باوك يان دايكوباوكيان پەستانى خويىنيان بەرزبووہ .
- ئەو كەسانەى وەرزش زۇر كەم دەكەن .
- ھەندىك دەرمان بە تايبەتى (ئەوانەى دەرمانى دژى قەلەوى بەكار دەھىنرىن ... تاد) .

## دەستنىشانکردن

ئەوہى شايانى باسە زۇرجاران بە رىكەوت گومان دەكرىت كە مرؤ نەخۇشە و پاش تىپروانىن و پىوانى پەستانى خويىن دەتوانىن دەستنىشانى نەخۇشىيەكە بكرىت .

ھەمىشە پىويستە پاش 5-10 خولەك پشودان (بە دانىشتنەوہ باشترە وەك لە پالکەوتن) 2-3 جاران پەستانى خويىنى بالى چەپى نەخۇش دەپىيورىت .

پىويستە تىستى چەورى نىو خويىن ، شەكر و ميز ... تاد . ئەنجام بدرىت .

## بەپى (ر ت ج) ى لە سالى 1999 دا پەستانى خويىن بەم شىوہىە دانراوہ :

- پەستانى خويىن لە ژىر 120/80 ملم ھوہىە .

- پەستانى خويىنى ئاسايى لە ژىر 130/85 مەم ھوہ يە .
  - پەستانى خويىنى بەرز- ئاسايى لە نيوان 130-139/85-90 مەم ھوہ يە .
  - پەلە 1 ى پەستانى خويىن (مامناوھندى) لە نيوان 140-159/90-99 مەم ھوہ يە .
  - پەلە 2 ى پەستانى خويىن (بەرز) لە نيوان 160-179/100-109 مەم ھوہ يە .
  - پەلە 3 ى پەستانى خويىن (قورس) لە سەروو 180/ 110 مەم ھوہ يە .
- (بە دەستكارىيەوہ سوود لە سەرچاوى 6 وەرگىراوہ)

ھەندىك پىسپور واى بەباش دەزانن لە ماوہى 3 مانگادا 3 جارن پەستانى خويىن بىپيوريت بۇ دۇنيابوون لە دەستنىشانكردنى نەخۇشىيەكە .

### ئالۇزكارىيەكان

- 1- ئالۇزكارىيەكان دلو بۇرىيەكانى خويىن (مەينى خويىنى ئىئودل ، ناچووستى دل .. تاد) .
- 2- ئالۇزكارىيەكان گورچىلە . (ناچووسى گورچىلە .. تاد) .
- 3- ئالۇزكارىيەكان مېشك (خويىنبەربوونى مېشك . شەپلەدارى ... تاد) .
- 4- ئالۇزكارىيەكان چاو (كويىرى .. تاد) .

### خۇپاراستن

- ناوبەناو كۆتتۇلى پەستانى خويىن و چەورى ئىوخويىن بكە .
- جگەرەمەكىشە ، گەر مرو قەلەوہ پىويستە كىشى لەش دابەزىنى ، بە رىكوپىكى وەرزش بكە .
- گەر پىويست بكات دەرمانى دژى بەرزە پەستان وەرېگريت ، پىويستە بەردەوام رىزى ئامۇزگارەكانى پزىشك بكەيت .
- خۇراكى زور چەور و زور سوپر مەخۇ .
- ئەلھكۆل كەم بخۆرەوہ .

### چارەسەرکردن

#### جۇرى چارەسەرکردن بەندە لەسەر :

- پەستانەكە (پەستانى گرزبوونەوہ يە يان خاوبوونەوہ يە) ،
- تىكەلبوونى نەخۇشىيەكە لە گەل شەكرەدا يان لە گەل قەلەويدا .
- لە كاتى سىكپرىدا پىويستە ھاوكارى پزىشكى ژئانە بكرىت .
- پىويستە بەردەوام نەخۇش دەرمانى دژە بەرزە پەستان وەرېگريت و باشتريشە سالانە 2 جارن كۆتتۇلى دل ، خويىن و ميز بكات و ناوناويش پەستانى خويىنى بىپيوريت .

تېببىنى : ملىمەتر جيوہ (مەم)

### سەرچاوہكان

1. Björn Dahlöf, Hypertoni handboken, Sweden, 2000.
2. European Society of Hypertension-European society of Cardiology guidelines for the management of arterial hypertensio.J.Hypertes.2003;21:1011-1053.
3. Practice guidelines for primary care physicians:2003 ESH/ESC hypertension guidlines.J Hypertesion.2003; 21:1779-1786.
4. Johan Ahler, Anders Himmelmann, Kalcium-antagonister en praktisk handbok, Stockholm, 2002.
5. Jan Östergren Kvickbok om systolisk hypertoni-viktigare ön diastolisk hypertoni. pfizer, Stockholm 2001.
6. Guidline Subcommittee. WHO-International Society of Hypertension Guidlines for the Mangemet of Hypertension; J hypertens 1999;17:151-83.