



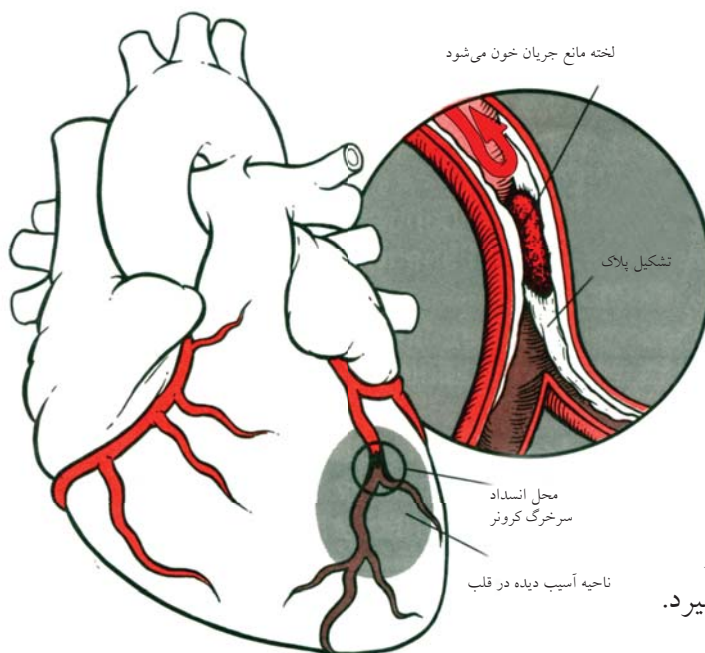
ترجمه:
دکتر حبیب الله سعادت

حمله قلبی چیست؟

و زندگی است!
به عنوان مثال، شما باید علائم هشداردهنده را بدانید،
بنابراین می‌توانید بدون درنگ به خودتان یا بستگانتان
کمک کنید. زندگی‌های بسیار زیادی با سریع عمل کردن
نجات می‌یابند!

هر ۳۳ ثانیه، یک نفر به خاطر بیماری‌های قلب و
عروق می‌میرد، یعنی اولین علت مرگ و میر در آمریکا. از
آنجایی که بیشتر این مرگ‌ها به خاطر بیماری‌های کرونری
قلب هستند، یعنی بیش از ۴۸۰۰۰۰ مرگ در سال، این نکته
اهمیت دارد که تا آنجا که می‌توانید در باره حمله قلبی یاد
بگیرید. مشکلات قلبی را نادیده نگیرید. این مساله مرگ

چه عاملی باعث حمله قلبی می‌شود؟



نام دیگر حمله قلبی، انفارکتوس
میوکارد (myocardial infarction) - به
اختصار "MI" است. هنگامی این حالت ایجاد می‌شود
که جریان خون به یک قسمت از قلب متوقف می‌گردد
(اغلب به وسیله لخته خون). این وضعیت زمانی اتفاق
می‌افتد که سرخرگ‌های کرونری که به قلب خون
می‌رسانند، به تدریج به وسیله شبکه‌ای از سلول‌ها،
چربی و کلسترول که پلاک (plaque) نامیده می‌شود،
مسدود گردند.

خونی که تلاش می‌کند از این سرخرگ‌های مسدود
شده عبور کند، می‌تواند یک لخته تشکیل دهد. اگر این
لخته، جریان خون را به صورت کامل قطع کند، بخشی از
ماهیچه قلب که به وسیله آن سرخرگ تغذیه می‌شده، می‌میرد.

چگونه می‌توانم بهبود یابم ؟

- در مورد اینکه چگونه می‌توانید تا حد امکان عادی
زندگی کنید با پزشک و پرستارتان صحبت کنید.
بپرسید در چه زمانی می‌توانید به کار خود برگردید،
رانندگی کنید، فعالیت جنسی داشته باشد و اگر
احساس ناراحتی در قفسه سینه داشتید، چه باید
بکنید. پزشک یا پرستار می‌تواند به سئوالات شما
در مورد سایر موضوعات نیز پاسخ دهد.

- بر حسب وسعت حمله قلبی، ممکن است تنها
چند روز در بیمارستان بستری شوید. اما باید توجه
داشت که بهبودی شما تازه شروع شده است.
- بسیار مهم است که از هم اکنون مراحل را آغاز
کنید که قلب شما وضعیت خوبی پیدا کند و از حمله
قلبی بعدی پیشگیری شود.
- غذای سالم بخورید، ورزش کنید و اگر سیگار
می‌کشید، ترک کنید

چگونه می‌توانم از یک حمله قلبی پیشگیری کنم؟



شما می‌توانید برای پیشگیری از حمله قلبی کمک کنید! فشار خونتان را کنترل نمایید، سیگار نکشید، غذای سالم بخورید، ورزش کنید و علائم هشدار دهنده را بدانید!

حتّی اگر شما بیماری قلبی دارید کارهای زیادی وجود دارد که می‌توانید برای بهبودی سلامت قلب خود انجام دهید. ایجاد تغییراتی می‌تواند از یک حمله قلبی جلوگیری کند. از پزشک یا پرستارتان کمک بخواهید و درباره ایجاد تغییرات، اطلاعات بگیرید.

- سیگار نکشید.
- اگر فشار خون بالا دارید، درمان کنید.
- غذایی را مصرف کنید که چربی، کلسترول و نمک کم داشته باشد.
- میوه‌های تازه و سبزیجات، زیاد بخورید.
- ورزش کنید.
- وزن خود را در محدوده طبیعی نگه دارید.
- دستورات پزشکتان را در مورد مصرف داروها رعایت نمایید.
- پزشکتان را به طور مرتب برای چک آپ (check up) ملاقات کنید.
- اگر دیابت دارید، قند خونتان را کنترل نمایید.

چگونه می‌توانم بیشتر یاد بگیرم؟

است در خطر بالاتری باشند. برای آنها بسیار مهم است که اکنون تغییراتی ایجاد کنند تا اینکه خطر کاهش یابد.

- با پزشکتان، پرستارتان یا سرویس‌های تخصصی مراقبت سلامت صحبت کنید. یا با انجمن محلی قلب تماس بگیرید.
- اگر بیماری قلبی دارید، اعضاء فامیل شما نیز ممکن

آیا پرسش یا پیشنهادی برای پزشکتان دارید؟

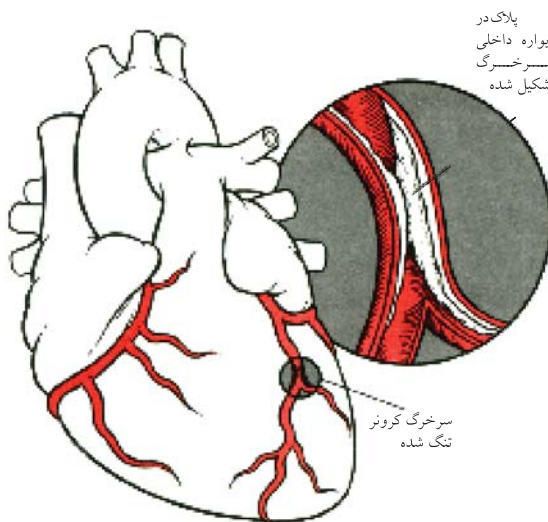
- چند دقیقه‌ای را صرف نوشتن سئوالهایی کنید که می‌خواهید در جلسه بعد از پزشکتان پرسید. به عنوان مثال:

آیا لازم است دارو مصرف کنم؟

آیا نیاز به عمل دارم؟

آنژین چیست؟

ترجمه:
دکتر حبیب الله سعادت



هنگامی که یک سرخرگ تنگ مانع از رسیدن خون و اکسیژن کافی به قلب می شود، آنژین می تواند ظاهر شود.

آنژین، درد قفسه سینه یا احساس ناخوشایند در سینه است و زمانی رخ می دهد که قلب شما نتواند خون و اکسیژن مورد نیاز را دریافت کند. با گذشت زمان، سرخرگ های کرونر که به قلب شما خون می رسانند، توسط مجموعه ای از سلول ها، چربی ها و کلسترول مسدود می شوند. این مجموعه پلاک نامیده می شود. اگر یک یا چند سرخرگ مسدود شوند به گونه ای که جریان خون به اندازه کافی از آنها عبور نکند، احساس درد قفسه سینه یا ناراحتی در سینه می کنید. آنژین در میان مردم شایع است، در آمریکا ۶/۸ میلیون نفر به آن مبتلا هستند. آنژین ممکن است به آسیب دائمی قلب منجر نشود و تنها یک علامت بیماری قلبی باشد

چگونه آنژین احساس می شود؟

- معمولاً آنژین چند دقیقه طول می کشد. در اینجا آنچه را که مردم احساس می کنند بیان می کنیم:
- احساس تنگی یا سنگینی در قفسه سینه.
- مشکل در نفس کشیدن.
- احساس فشار، چلاندن یا سوزش در قفسه سینه.
- ناراحتی ممکن است به بازو، گردن، فک یا پشت گسترش یابد.
- بی حسی و کِرختی در شانه ها، بازوها یا مچ ها.

چه زمانی آنژین احساس می شود؟

- ممکن است هنگامی دچار آنژین شوید که:
- از پله ها بالا می روید
- خواروبار خود را حمل می کنید
- عصبانی یا آشفته باشید
- در هوای خیلی گرم یا خیلی سرد کار کنید
- فعالیت جنسی داشته باشید
- استرس روحی داشته باشید
- ورزش کنید
- مجموعه ای از شرایط فوق را داشته باشید

چه آزمایش هایی لازم است انجام دهم؟

- آنژیوگرافی قلب که نشان می دهد چه قسمتی از سرخرگ مسدود شده است.
- آزمایش های خون
- نوار قلب (الکتروکاردیوگرام ECG)
- تست ورزش

چگونه آنژین چگونه درمان می شود؟

- و پماد استفاده می شود.
- این دارو بی خطر است و عادت ایجاد نمی کند.
- از پزشک، پرستار یا داروساز خود درباره موارد زیر سؤال کنید:
- اگر دچار آنژین شدید چه اقدامی باید انجام دهید.
- چگونه نیتروگلیسرین را صحیح مصرف کنید.
- ممکن است پزشکتان به شما نیتروگلیسرین بدهد، این دارو ناراحتی شما را تسکین می دهد.
- نیتروگلیسرین:
- قرص های ریزی است که زیر زبان می گذارید، یا به صورت اسپری زیر زبانی، کپسول، چسب پوستی

برای درمان آنژین چه کارهایی می توانم انجام دهم؟

- نباید تسلیم این بیماری شوید. شما می توانید زندگی خود را تغییر دهید و احتمال بروز حملات آنژین را کاهش دهید. برداشتن چند گام ساده می تواند هر روز به شما احساس راحتی بیشتری بدهد. از جمله:
- سیگار را ترک کنید.
- غذاهای سالم مصرف کنید.
- فشار خون بالا و کلسترول خون خود را کنترل کنید.
- بیاموزید که آرامش داشته باشید و استرس را مدیریت کنید.
- از حضور در محیط خیلی گرم اجتناب کنید.
- از فعالیت های خیلی شدید خودداری کنید.
- اگر کیفیت آنژین شما تغییر کرد به پزشک خود اطلاع دهید، مثلاً چنانچه آنژین در حالت استراحت ظاهر شد یا شدت آنژین بیشتر شد.

چگونه می توانم درباره آنژین بیشتر بدانم؟

- با پزشک، پرستار یا مراقب بهداشتی خود گفتگو کنید.
- اگر بیماری قلبی دارید، اعضاء خانواده شما در خطر بیشتری هستند. این نکته مهم است که آنها نیز تغییراتی در زندگیشان ایجاد کنند و میزان خطر را پایین بیاورند.

آیا پرسش یا پیشنهادی برای پزشکتان دارید؟

- چند دقیقه ای را صرف نوشتن سؤال هایی کنید که می خواهید در جلسه بعد از پزشکتان پرسید. به عنوان مثال:

آیا می توانم ورزش کنم؟

چه زمانی باید به پزشک خود تلفن بزنم؟

چگونه ممکن است فعالیت فیزیکی یک روش زندگی شود؟

ترجمه و تنظیم:
دکتر حبیب الله سعادت



اگر عادت ندارید از نظر فیزیکی فعال باشید، احتمالاً به شما گفته شده باید فعالیت را شروع کنید. علت آن است که هرگاه از نظر جسمی فعال باشید می‌توانید در کاهش بعضی عوامل خطر مانند فشار خون بالا، چاقی و دیابت کمک کنید. فعالیت‌های شدید که براساس یک برنامه منظم صورت گیرند، می‌توانند در کاهش وزن و کاهش سطح کلسترول، یعنی دو عامل خطر دیگر برای بیماری قلبی، به شما کمک کنند
زمان شروع اکنون است!

ورزش‌هایی مانند بسکتبال، تنیس، راکتبال و فوتبال چنانچه با انرژی زیاد انجام شوند ورزش‌های هوازی هستند.

چگونه باید شروع کنیم؟

- با پزشکتان در مورد فعالیت‌هایی که برای شما مناسب است صحبت کنید.
- یک تاریخ شروع را انتخاب کنید که با برنامه شما مناسب باشد و زمان کافی برای شروع برنامه به شما بدهد، مانند یک روز جمعه.
- لباس‌ها و کفش‌های راحت بپوشید.
- آرام شروع کنید - افراط نکنید!
- سعی کنید در زمان مشخصی از روز ورزش کنید، لذا این کار بخش منظمی از برنامه زندگی شما می‌شود.
- برای مثال، ممکن است هر دوشنبه، چهارشنبه و جمعه پیاده روی کنید (در وقت ناهار) از ساعت ۱۲:۰۰ تا ۱۲:۳۰.
- یک فنجان آب قبل، در حین و بعد از دوره‌های فعالیت طولانی‌تر از ۳۰ دقیقه بیاشامید.
- از یک دوست بخواهید یک برنامه ورزش را با شما شروع کند - استفاده از روش رفاقت!
- فعالیت‌های خود را در یک تقویم یادداشت نمایید.
- مسافت یا طول زمان فعالیت و احساس خود را بعد از هر جلسه بنویسید.
- اگر یک روز فعالیت را از دست دادید، یک روز جایگزین انتخاب نمایید یا ۱۰ الی ۱۵ دقیقه به جلسه بعد اضافه کنید.

چه چیزی برای استمرار برنامه ورزش به من کمک می‌کند؟

- از اعضای خانواده بخواهید در فعالیت‌های تفریحی همراه شما شرکت نمایند! خوب است که یک سیستم حمایت کننده داشته باشید، بدین ترتیب شما نیز به آنها یک عادت مهم در رابطه با سلامتی خواهید داد.
- عضو یک گروه ورزشی یا انجمن سلامتی شوید.
- فعالیت‌هایی را که به آنها علاقه دارید انتخاب کنید و مطمئن شوید که آنها برای شما مناسب هستند.

یک یا چند نوار را که بیشتر دوست دارید انتخاب کنید. سپس می‌توانید یک یا چند نوار بخرید و در محیط خانه خودتان یک فعالیت فیزیکی خوب داشته باشید!

- خودتان را به یک برنامه مرتب ملزم کنید؛ بنابراین از نظر جسمی فعال بودن، برای شما یک عادت می‌شود که به صورت خودکار انجام می‌دهید.
- اگر برای مدتی برنامه فعالیت را قطع کردید، ناامید نشوید! دوباره شروع کنید - به تدریج - به روش پیشین عمل کنید.

چنانچه برای ورزش کردن به هوای خوب نیاز دارید، یک روش جایگزین برای روزهای بد داشته باشید (مثلاً وقتی که باران می‌بارد، به جای پارک در مرکز خرید پیاده روی کنید).

- یک ورزش جدید که فکر می‌کنید از آن لذت می‌برید یاد بگیرید یا در چند جلسه آموزشی شرکت کنید تا در ورزشی که با آن آشنا هستید پیشرفت کنید.
- تنوع ایجاد کنید تا علاقه شما بیشتر شود. یک روز پیاده روی کنید، دفعه دیگر شنا کنید، سپس برای آخر هفته به دوچرخه سواری بروید!
- سعی کنید چند نوار ورزشی ویدئویی کرایه کنید تا

دیگر چه چیزی را باید بدانم؟

قطع نکنید. تمام دلایلی را که به خاطر آن‌ها شروع کردید به خودتان یاد آوری کنید. همچنین فکر کنید چقدر پیشرفت کرده‌اید!

- خودتان را خیلی سخت تحت فشار قرار ندهید. شما باید بتوانید در طول ورزش صحبت کنید. همچنین اگر ۱۰ دقیقه بعد از خاتمه ورزش به حالت طبیعی بر نمی‌گردید، بدانید که به طور طاقت فرسایی ورزش کرده‌اید.

- سعی کنید خودتان را بادیگران مقایسه نکنید. هدف باید برای شما لذت‌بخش و مناسب باشد.
- تعیین کنید چگونه دوست دارید ورزش کنید، بنابراین با همان روش فعالیت کنید. فکر کنید دوست دارید تنها باشید یا با بقیه مردم، خارج یا داخل ساختمان باشید، چه زمانی از روز بهترین وقت فعالیت است.
- اگر یک هفته را از دست دادید، برنامه ورزش را

چگونه می‌توانم بیشتر یاد بگیرم؟

ممکن است در خطر باشند. برای آن‌ها خیلی مهم است همین حالا تغییراتی را ایجاد کنند تا خطر برایشان کاهش یابد.

- با پزشکتان، پرستارتان یا سرویس‌های مراقبت سلامت صحبت کنید. یا با انجمن قلب تماس بگیرید.
- اگر بیماری قلبی دارید، اعضای خانواده شما نیز

آیا سؤال یا پیشنهادی برای پزشکتان دارید؟

- چند دقیقه‌ای را صرف نوشتن پرسش‌هایی کنید که می‌خواهید در جلسه بعد از پزشکتان پرسید. مثلاً:

آیا باید نبض خودم را بگیرم؟

آیا می‌توانم ورزش «فیلی سنگین» داشته باشم؟



ترجمه و تنظیم:

دکتر حبیب الله سعادت

نکاتی درباره افزایش فشار خون

قلب خون را به سرخرگ‌ها و به سراسر دستگاه گردش خون پمپ می‌کند. فشار خون نیرویی است که خون به دیواره رگ‌ها وارد می‌کند. فشار خون در سرخرگ‌ها اندازه گیری می‌شود و با دو عدد ثبت می‌گردد مثلاً ۱۲۲/۷۸.

فشار سیستولیک

عدد بالاتر و بزرگ‌تر است که به وسیله انقباض قلب به وجود می‌آید.

فشار دیاستولیک

عدد کوچک‌تر و پایینی است و بیانگر فشار موجود در سرخرگ‌های باشد، هنگامی که قلب در حال پُر شدن و در حال استراحت بین ضربانات است.

دانشمندان علوم پزشکی دامنه طبیعی فشار خون را تعیین کرده‌اند. افرادی که فشار خون آن‌ها به طور مشخص بالاتر از این حد طبیعی باشد فشار خون بالا یا «هیپرتانسیون» دارند.

فشار خون بالا به این مفهوم است که قلب جهت پمپاژ خون تحت فشار است. این وضعیت به علل زیر با سلامتی مغایرت دارد:

- می‌تواند قلب را بزرگ کند (نارسایی احتقانی قلب).
- سرخرگ‌ها سفت و غیر قابل اتساع می‌شوند. این سرخرگ‌های سخت و باریک شده قادر به حمل خون مورد نیاز ارگان‌ها و بافت‌ها نیستند.
- لخته‌های خون ممکن است در سرخرگ باریک شده شکل بگیرند و یا در آن محل مستقر شوند.
- لخته‌های خون یکی از علل حمله‌های قلبی و مغزی هستند.
- هر سال ۱/۵ میلیون آمریکایی دچار حمله قلبی می‌شوند و در حدود ۴۸۰/۰۰۰ نفر از آن‌ها می‌میرند.
- هر سال ۵۰۰/۰۰۰ آمریکایی دچار سکته مغزی می‌شوند و بیش از ۱۴۳/۰۰۰ نفر از آنها می‌میرند.

حدود ۱۰-۵ درصد بیماران فشار خونی، فشار خون بالای آنها علامتی از یک مشکل شناخته شده طبی است. در این بیماران با تصحیح علت ریشه‌ای، معمولاً فشار خون به حد نرمال بر می‌گردد.

حدود ۹۵-۹۰ درصد بیماران فشار خونی، علت فشار خون بالای آنها ناشناخته است. اگر چه علت اختصاصی ناشناخته است اما عوامل مداخله‌گری وجود دارند.

فاکتورهای غیر قابل کنترل:

سن: هر چه سن شخص بیشتر می‌شود احتمال این که فشار خون بالا پیدا کند بیشتر می‌شود.

نژاد: سیاه‌پوستان بیش از سفیدپوستان دچار فشار خون بالا می‌شوند. فشار خون بالا در سیاه‌پوستان زودتر ایجاد می‌شود و به فرم شدیدتری است.

ارث: به نظر می‌رسد فشار خون بالا در برخی فامیل‌ها بیشتر مشاهده می‌شود.

جنس: در کل، مردان بیش از زنان فشار خون بالا پیدا می‌کنند، البته این مسأله به سن و گرو‌های نژادی بستگی دارد.

فاکتورهای قابل کنترل:

چاقی: چاقی به افزایش بیشتر از ۳۰ درصد وزن ایده‌آل گفته می‌شود. چاقی و فشار خون به طور مشخصی به یکدیگر ارتباط دارند و به این علت همه بالغین چاق با فشار خون بالا بایستی وزنشان را در محدوده ۱۵٪ وزن مطلوب نگهدارند.

مصرف سدیم: کاهش مصرف سدیم (نمک) در بعضی افراد فشار خون را پایین می‌آورد.

مصرف الکل: نوشیدن بیشتر از یک اونس الکل در روز فشار خون را در بعضی افراد بالا می‌برد.

قرص‌های پیشگیری از حاملگی: خانم‌هایی که قرص‌های ضد حاملگی مصرف می‌کنند ممکن است فشار خون بالا پیدا کنند.

عدم تحرک فیزیکی: شیوه زندگی بدون فعالیت موجب چاقی می‌شود.



فشار خون بالا معمولاً علامتی ندارد.

بسیاری از مردم سال‌ها فشار خون بالا دارند بدون این که از آن مطلع باشند. فشار خون بالای کنترل نشده می‌تواند منجر به سکته مغزی، حمله قلبی، نارسایی احتقانی قلب، نارسایی کلیوی و غیره شود. تنها راهی که بتوان به شخصی گفت فشار خون بالا دارد انجام یک تست سریع و بدون درد با استفاده از یک فشارسنج است. این وسیله شامل یک درجه و یک کیسه لاستیکی است که دور بازو یا ساق پا قرار می‌گیرد و باد می‌شود.

دارو معمولاً در بیماران با فشار خون متوسط تا شدید درمان دارویی توصیه می شود. یک دوره آزمایشی قبل از اینکه به بهترین دارو یا ترکیب دارویی برسیم لازم است. این نکته اهمیت زیادی دارد که توصیه های مربوط به تجویز دارو را دقیق رعایت کنیم.

آمار فشار خون بالا در بالغین ۱۸ سال و بالاتر:

۵۱٪ افراد با فشار خون بالا تحت درمان نیستند (رژیم خاص یا داروها).

۲۸٪ درمان ناکافی دریافت می کنند.

۲۱٪ تحت درمان کافی هستند.

مرجع فشار خون بالا

تعریف:

چاق، افرادی که زیاد الکل مصرف می کنند، خانم هایی که قرص پیشگیری از بارداری استفاده می کنند، و افراد مبتلا به دیابت قندی، نقرس یا بیماری کلیوی شایع است.

- برخی داروها (مانند آمفتامین ها، قرص های اشتهای آور) تمایل به افزایش فشار خون دارند.
- وقتی فردی سیگار می کشد، فشار خون او افزایش می یابد.

اطلاعات عمومی:

- فشار خون بالا، بار کاری قلب و سرخرگ ها را افزایش می دهد و این موجب سکتة مغزی، حمله قلبی، نارسایی کلیوی و نارسایی احتقانی قلب می شود. مجموعه شواهد نشان می دهد که پایین آوردن فشار خون، خطر سکتة مغزی و بیماری کرونر قلب را کاهش می دهد.

- آمریکایی ها ۱۸-۵ برابر نیازشان سدیم مصرف می کنند. در صورت کاهش مصرف نمک در پخت غذا و استفاده کمتر از غذا های سریع مصرف (Fast Food) و غذا های آماده شده (Processed Food)، شیوع فشار خون کاهش می یابد. بسیاری از دارو های مجاز جهت فروش بدون نسخه در داروخانه ها از قبیل ضد دردها، حاوی مقادیر زیادی سدیم هستند.

- داروهایی که برای درمان فشار خون بالا مصرف می شوند در ۵ گروه قرار می گیرند.

مُدرا که به علت حذف مایع اضافی (نمک و آب) از بدن، فشار خون را پایین می آورند. بلوک کننده های سمپاتیک (آدرنرژیک) که (شامل بتا بلوکرها هستند) تحریکات اعصاب به قلب، عروق خونی یا هر دو را کاهش می دهند و باعث کاهش تعداد ضربانات قلب و/یا شل شدن عروق خونی می شوند. گشاد کننده های عروقی، از طریق شل کردن عروق (و در نتیجه اتساع آنها) باعث کاهش فشار خون وارده به آنها می شوند. بلوک کننده های کانال کلسیم نیز باعث شل شدن عروق خونی می شوند. بالاخره مهارکننده های آنژیوتنسی مانع تشکیل هورمونی که موجب افزایش فشار خون می شود، می گردند.

- فشار خون بالا در بالغین به معنی بالا بودن فشار خون به طور مستمر در حد ۱۴۰ میلی متر جیوه سیستول و / یا ۹۰ میلی متر جیوه دیاستول یا بالاتر است.

- عدد اول در اندازه گیری ۱۴۰/۹۰ یعنی (۱۴۰) فشار سیستولیک است. یعنی فشاری که خون به دیواره رگ ها وارد می کند و به علت انقباض قلب می باشد. عدد دوم اندازه گیری شده یعنی (۹۰) فشار دیاستولیک است و آن فشار وارده به دیواره رگ ها در زمان استراحت قلب در بین ضربانات است.

آمار:

- ۵۰ میلیون آمریکایی از سن ۶ سالگی به بعد مبتلا به فشار خون بالا هستند.

- اطلاعات مربوط به ۳۳,۲۸۰ آمریکایی که در سال ۱۹۹۱ زندگی می کرده اند، نشان می دهد که فشار خون بالا به طور غیر مستقیم عامل بسیاری از مرگ و میرها و ناتوانی هایی بوده که به صورت حمله قلبی، سکتة مغزی و نارسایی کلیه ظاهر شده است.

- بر اساس تخمین های اخیر، از هر چهار آمریکایی ۱۸ سال و بالاتر، یک نفر فشار خون بالا دارد.

اطلاعات جمعیتی:

- فشار خون بالا در گروه های با سطح تحصیلی پایین و اقشار با وضعیت اجتماعی اقتصادی ضعیف، شایع تر است.
- سیاه پوستان و سفید پوستان در ایالت های جنوب شرقی، با شیوع بیشتری نسبت به آمریکایی های مناطق دیگر مبتلا به فشار خون بالا هستند؛ مرگ و میر ناشی از سکتة مغزی نیز در این مناطق بالاتر است.

خطرات:

- فشار خون بالا به ویژه در سیاهان، افراد میانسال و پیر، افراد