



زندگی با فشار خون

راهنمایی برای هر روز شما و خانواده شما

راهکارهایی برای کنترل فشار خون

اقداماتی کوچک و ساده ولی کارا و موثر برای بهبود وضعیت فرد مبتلا به فشار خون

کتابچه ی راهنمای پیش رو براساس نتایج حاصل از اظهارات برخی از بیماران و نیز تجربیات و مشاهدات جمعی از پزشکان و متخصصان و پرستاران به زبانی ساده تدوین شده است کافی است از همین حالا شروع کنید .

شروع زودتر = حالی بهتر

بان کلینیک

آدرس: تهران، پاسداران شمالی، نبش نارنجستان چهارم، مجتمع آرتمیس، طبقه ۱۳، واحد ۶

تلفن: ۰۲۱-۲۶۲۵۳۸۹۹

بان کلینیک

فشار خون چیست؟

فشار خون در حقیقت فشار وارد شده بر دیواره شریان ها توسط خون است. فشار خون شما بر اساس دو عدد بیان می شود (مثلا ۱۲۰/۷۰ میلیمتر جیوه)

فشار خون سیستولی: فشارخون در شریان ها وقتی که قلب در حال انقباض و پمپاژ است.
فشار خون دیاستولی: فشارخون در شریان ها وقتی که قلب در حال استراحت است (بین دو ضربان قلب)



۲	فشار خون چیست؟
۴	عوامل بالا برنده فشارخون
۶	علائم افزایش فشارخون
۹	نحوه اندازه گیری فشارخون
۱۱	اندازه گیری فشارخون در منزل
۱۳	دستگاه فشارخون مناسب
۱۵	پیشگیری و درمان فشارخون
۱۶	○ تغییر رژیم غذایی
۱۹	○ فعالیت بدنی منظم
۲۰	○ کاهش وزن
۲۱	○ ترک سیگار، قلیان، الکل
۲۲	○ کاهش استرس و اضطراب
۲۳	عوامل روانی موثر بر افزایش فشارخون
۲۵	درمان دارویی در کنترل فشارخون
۲۶	عوارض داروهای کنترل فشارخون
۲۷	علت افزایش فشارخون کنترل شده



عوامل بالا برنده فشار خون

➤ برای بیش از ۹۵٪ موارد فشار خون بالا، علتی یافت نمی شود، ولی عوامل خطر شناخته شده ی بالا برنده ی فشار خون را میتوان به دو دسته تقسیم نمود:

عوامل غیر قابل کنترل:

سن
جنس
سابقه ی خانوادگی فشارخون بالا

عوامل قابل کنترل:

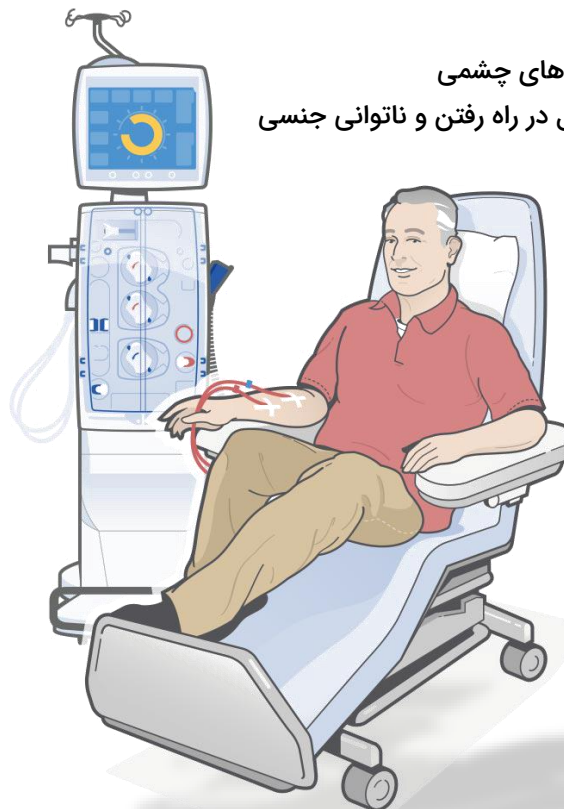
۱. کم تحرکی، فعالیت بدنی ناکافی، چاقی
۲. رژیم غذایی پر نمک و کم فیبر و حاوی چربی اشباع
۳. مصرف الکل
۴. مصرف سیگار و قلیان
۵. دیابت
۶. حاملگی
۷. استرس
۸. نقرس



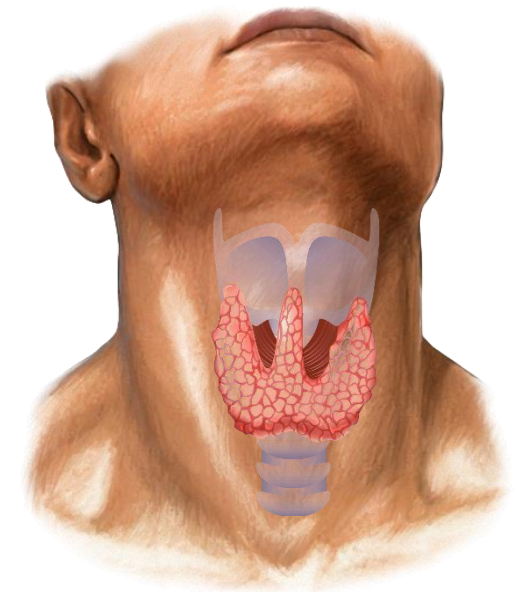
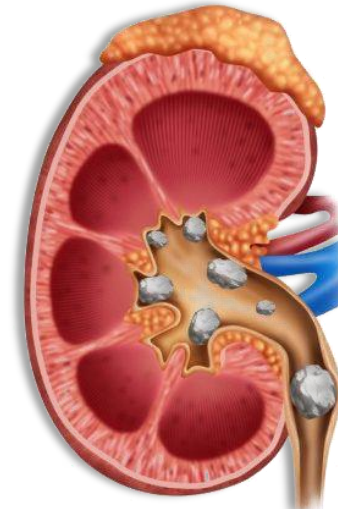
در صورتی که فشار خون من بالا باشد، چه اتفاقی برای من خواهد افتاد؟

فشار خون بالا در صورت عدم کنترل، با آسیب حاد و یا مزمن به بخش های مختلف بدن و آسیب رگ های خونی، باعث بروز اتفاقات زیر می شود:

- ۱) سکته مغزی
- ۲) حمله قلبی (سکته قلبی و یا آنژین قلبی)
- ۳) نارسایی قلبی
- ۴) بیماری های کلیوی (فشار خون بالا دومین علت منجر به نارسایی پیشرفته کلیه و نهایتا دیالیز است)
- ۵) آسیب های چشم، خونریزی های چشمی
- ۶) بیماری عروق محیطی، اختلال در راه رفتن و ناتوانی جنسی



- کمتر از ۵٪ موارد فشار خون بالا بر اثر علل شناخته شده مانند بعضی از بیماری ها و یا مصرف بعضی داروها به وجود می آیند ازجمله:
- ✓ بیماری های کلیوی (سنگ های کلیوی، عفونت های ادراری، تنگی سرخرگ های کلیه)
- ✓ بیماری های غدد درون ریز (مثل غده فوق کلیه، تیروئید)
- ✓ اختلالات سیستم عصبی مرکزی
- ✓ مصرف برخی داروها (قرص های جلوگیری از بارداری)



فشارخون هر فرد همیشه در یک حد ثابت نیست و از یک روز به روز دیگر و حتی لحظه به لحظه بر حسب نیاز بدن در حال تغییر است.

فشار خون بالا، معمولاً "بی علامت" است و به همین علت به "قاتل خاموش" معروف است.

در صورتی که فشار خون علامت دار باشد، **شایعترین علامت آن سردردهای پس سری است**، سایر شکایات:

- ✓ سایر انواع سردرد
- ✓ سرگیجه، گیجی، تاری دید
- ✓ خستگی
- ✓ تپش قلب
- ✓ خونریزی از بینی
- ✓ احساس تنگی نفس
- ✓ درد سینه
- ✓ حالت تهوع و استفراغ



بعضی از افراد بیشتر در معرض خطر ابتلا به فشارخون بالا هستند:

- افراد بالای ۳۰ سال
- افراد چاق، کم تحرک و بدون فعالیت ورزشی
- افراد پیروی کننده از رژیم های غذایی پر نمک
- افراد دارای اعضای خانواده نزدیک مبتلا به فشار خون
- افراد مبتلا به دیابت
- افراد مبتلا به بیماری های کلیوی
- افراد مبتلا به نقرس
- زنان باردار، زنان دارای سابقه فشار خون بارداری، زنان بعد از یائسگی
- زنان با سابقه مصرف قرص های جلوگیری از بارداری
- مصرف الکل، سیگار، قلیان
- افراد دارای استرس و اضطراب
- افراد دارای حس خصومت و خشم



از آنجایی که شایعترین علامت فشار خون بالا "بی علامتی" است، به همین دلیل است که اندازه گیری فشار خون در معاینات دوره ای الزامی است.



فشار خون معمولا" با دستگاهی که به دور بازوی شما پیچیده می شود، اندازه گیری می گردد. امروزه دستگاه های اتوماتیک (دیجیتالی) متنوعی برای کنترل فشار خون در دسترس است. این دستگاه ها نمایشگر کوچکی دارند که فشار خون و گاهی اوقات نبض شما را نشان می دهند و برخی از آن ها نیز به صورت سخنگو این اعداد را بیان می کنند.



برای اندازه گیری فشار خون همیشه موارد زیر را رعایت کنید:

- محیط اطراف آرام باشد.
- ۳۰ دقیقه قبل از اندازه گیری فشار خون، از مصرف نوشیدنی های حاوی کافئین، چای، قهوه، نوشابه های ورزشی، الکل، سیگار خودداری کنید.
- بلافاصله بعد از استرس، فعالیت های بدنی شدید و ورزش ، فشار خون را اندازه گیری نکنید؛ چرا که این موارد منجر به افزایش غیر واقعی فشار خون می شوند.
- قبل از اندازه گیری فشار خون، مثانه باید خالی شده باشد.
- ۵ تا ۱۰ دقیقه قبل از اندازه گیری فشار خون، در حالت نشسته استراحت کنید.

- بهتر است فشار خون در حالت نشسته و با تکیه دادن به پشتی صندلی چک شود.
- در حین اندازه گیری فشار خون، کف پاها روی زمین باشد. (پاها روی هم انداخته نشود)
- در حین اندازه گیری فشار خون، بازو روی میز به صورت افقی (تقریبا" هم سطح قلب) قرار گیرد ؛ دست ها را خم، مشت و یا آویزان نکنید.
- بهترین حالت زمانی است که بازوی شما تا شانه لخت باشد و اگر لباس دارید باید نازک و به اندازه کافی گشاد باشد تا مانع جریان خون نشود. اگر آستین لباستان تنگ است، آستین خود را در بیاورید.
- در حین اندازه گیری فشار خون صحبت نکنید.
- بازوبند را دور بازو طوری ببندید که بند پایینی آن ۲ سانتی متر بالاتر از گودی آرنج باشد.
- دستگاه را با دکمه power یا start روشن کنید. بازوبند دستگاه به طور خودکار باد می شود و بتدریج شروع به خالی شدن می کند.
- اعداد مختلفی در حین خالی شدن باد بازوبند، نشان داده می شود تا اینکه نهایتا" روی دو عدد ثابت باقی می ماند. این دو عدد نشان دهنده فشار سیستول (ماکزیمم فشار) و دیاستول (مینیمم فشار) هستند. برخی دستگاه ها، عدد سومی را هم نمایش می دهند که نشان دهنده تعداد ضربان قلب است.

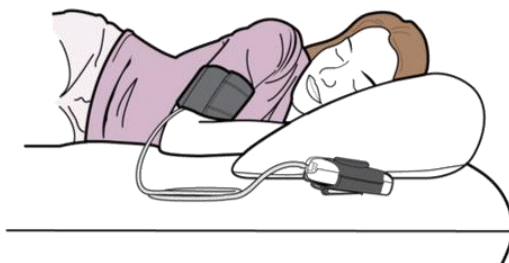


آیا نیاز داریم که حتماً در منزل هم فشار خونم را چک کنم؟



➤ با توجه به نظر پزشک ممکن است نیاز باشد فشار خون خود را بیشتر چک کنید!!!

➤ در صورت نیاز ممکن است پزشکتان درخواست "هولتر مانیتورینگ فشارخون" کند، دستگاه دیگری که به طور اتوماتیک در تمام ساعات شبانه روز در طی ۲۴ یا ۴۸ ساعت (حتی در مواقعی که خواب هستید) فشار خون شما را اندازه گیری می کند. هولتر مانیتورینگ فشار خون در مراکز خاصی انجام می شود و در صورت نیاز به انجام آن پزشکتان شما را به آن مراکز راهنمایی می کند.



چنانچه پزشک شما احساس کند که فشار خون بالا دارید ممکن است جهت بررسی موارد زیر از شما درخواست کند که در منزل فشار خون خود را چک نمایید :

- اطمینان از یکسان بودن فشار خون شما در منزل و مطب پزشک (برخی از افراد به علت اضطراب و ترس از محیط های درمانی، به صورت گذرا دچار افزایش فشارخون در کلینیک می شوند در حالی که واقعا" به بیماری فشار خون مبتلا نیستند.)
- بررسی نوسانات فشار خون شما در طی شبانه روز
- بررسی مناسب بودن عملکرد داروهای کنترل فشارخون شما

➤ در صورتی که نیاز باشد، پزشک از شما درخواست خواهد کرد که به مدت یک هفته در دو نوبت صبح و شب (نیم ساعت قبل از مصرف صبحانه و شام ، قبل از مصرف دارو) فشارخون خود را چک کنید و در جدول (چارت فشار) یادداشت نمایید و در مراجعه بعدی همراه خود داشته باشید. بهتر است این یک هفته، هفته قبل از ویزیت شما توسط پزشکتان باشد.

جدول ثبت فشارخون

نام و نام خانوادگی:

توضیحات	شب		صبح		روز هفته	تاریخ
	نبض	فشار خون	نبض	فشار خون		
	۷۳	۱۳۰/۷۴	۷۴	۱۲۵/۶۹	شنبه	۹۸, ۱۱, ۹
	۷۵	۱۲۹/۷۰	۷۸	۱۳۱/۷۱	یکشنبه	۹۸, ۱۱, ۱۰
	۷۶	۱۴۲/۷۸	۷۶	۱۳۷/۸۳	دو شنبه	۹۸, ۱۱, ۱۱
داروی فشارخون شبانه را فراموش کردم	۷۶	۱۲۹/۷۳	۷۰	۱۲۵/۷۰	سه شنبه	۹۸, ۱۱, ۱۲
	۷۸	۱۴۹/۸۴	۷۳	۱۴۲/۸۱	چهارشنبه	۹۸, ۱۱, ۱۳
	۷۰	۱۴۶/۸۷	۷۵	۱۴۷/۷۷	پنجشنبه	۹۸, ۱۱, ۱۴
	۷۳	۱۳۳/۷۳	۷۴	۱۳۷/۷۵	شنبه	۹۸, ۱۱, ۱۵

لطفاً فشارخون خود را با رعایت نکات گفته شده به مدت

۷ روز (یک هفته کامل) بصورت پیوسته در جدول ثبت نمایید.



فشار خون با دو عدد مشخص می شود، مثلاً "۱۴۰ روی ۹۰؛ اولین عدد (فشار سیستول) نشان دهنده فشار درون شریان های شماست ، وقتی که قلب منقبض می گردد و دومین عدد (فشار دیاستول) نشان دهنده فشار درون شریان های شما است وقتی که قلب در حالت استراحت است.

با کمک جدول زیر می توانید متوجه شوید که فشار خون شما در چه مرحله ای است:

فشار خون مرحله دو	فشار خون مرحله یک	فشار خون بالا رفته	نرمال	
۱۴۰ و بالاتر	۱۳۰-۱۳۹	۱۲۰-۱۲۹	کمتر از ۱۲۰	سیستول
۹۰ و بالاتر	۸۰-۸۹	کمتر از ۸۰	کمتر از ۸۰	دیاستول

فشار خون هدف و ایده آل بسته به سن و بیماری های زمینه ای (دیابت، سکنه قلبی، سکنه مغزی و ...) برای هر فرد متفاوت است. فشار خون هدف و ایده آل خود را از پزشک خود بپرسید.

فشار خون هدف من:

برای خرید دستگاه فشارسنج نیازی به نسخه پزشک ندارید.

انواع کاف: از دستگاه های دیجیتالی دارای بازوبند استفاده کنید. **دستگاه های مچی دقیق نیستند.**

سایز کاف: کاف یا بازوبند دستگاه، متناسب با سایز بازوی شما باشد. کاف مناسب حداقل $\frac{3}{4}$ طول بازو است و عرض آن نیز $\frac{1}{2}$ تا $\frac{1}{3}$ دور بازوی شماست.

نحوه ی استفاده دستگاه باید ساده باشد و صفحه نمایشگر آن برای شما واضح باشد. در صورت تمایل می توانید انواع سخنگوی دستگاه فشار خون دیجیتالی را خریداری نمایید.



هدف اول

تغییر رژیم غذایی

من در ارتباط با پیشگیری و درمان فشار خون
بالا، چه کاری می توانم انجام دهم؟



رژیم غذایی مناسب جهت کاهش فشار خون رژیم (DASH) شامل گروه های غذایی زیر است:

- ✓ مصرف فراوان میوه و سبزی ها
- ✓ مصرف غلات کامل مانند انواع نان های سبوس دار، برنج قهوه ای
- ✓ مصرف حبوبات مانند نخود، لوبیا چیتی، لوبیا چشم بلبلی، عدس و...
- ✓ مصرف لبنیات کم چرب (ماست بدون چربی)



اولین و اساسی ترین اقدام برای مقابله با فشارخون بالا، تشخیص آن است. بنابراین ویزیت های دوره ای و حداقل چک سالانه فشار خون بعد از ۲۰ سالگی توصیه می گردد.

پزشک شما، با توجه به بیماری های همراه و فشار خون هدف تعیین شده برای شما، در مرحله اول توصیه به تغییر شیوه زندگی شما خواهد کرد و برایتان اهدافی در این خصوص تعیین خواهد کرد که با هم این اهداف را مرور می کنیم.



توصیه به

مصرف منابع غذایی پر پتاسیم

✓ سبزی های پر پتاسیم (گوجه فرنگی ، اسفناج ، کرفس ، قارچ ، بامیه ، خیار ، سبزیجات برگ تیره مانند کاهوی سبز تیره ، کلم و کلم بروکلی)
✓ میوه های پر پتاسیم (کیوی ، پرتغال ، موز ، طالبی ، گرمک ، زردآلو ، خربزه ، شلیل ، انار ، خرمالو ، مویز ، کشمش)



زندگی با فشار خون

محدود کردن مصرف چربی

غذاهای با چربی حیوانی بالا مثل گوشت قرمز، ژامبون، دل و جگر، کله پاچه را محدود کنید و تا حد امکان مصرف نکنید.

✓ محدود کردن مصرف کره، سرشیر، خامه

مراقب نمک های پنهان باشید

محدود کردن مصرف سدیم روزانه، (کمتر از یک قاشق چایخوری روزانه)؛ سر سفره اصلاً به غذا نمک نزنید و از مصرف غذاهای شور، فست فود و کنسروی (رب ، خیارشور، ترشی شور ، کنسرو ماهی تن ، و ...) اجتناب کنید. برای بهتر شدن طعم غذا می توانید از سرکه یا آبغوره بدون نمک، لیموترش تازه، پودر غوره، پودر لیمو عمانی، آب نارنج ، آب گوجه فرنگی تازه، سبزیجات خشک، سیر استفاده کنید.

✓ محدود کردن مصرف پنیرهای شور و دوغ های بازار

✓ محدود کردن مصرف آجیل شور و مغزهای شور

قبل و بعد از صرف هر وعده غذایی ۱۰ دقیقه زمان آزاد برای خود بگذارید و با عجله و استرس غذا نخورید.

وعده های غذایی تان را با افرادی بخورید که دوستشان دارید، فقط بخاطر داشته باشید که این معاشرت منجر به پرخوری نشود.



چاقی منشا بسیاری از بیماری‌هاست؛ اگر اضافه وزن دارید، سعی کنید با برنامه منظم و تحت نظر متخصص تغذیه، وزن خود را کاهش دهید. رژیم غذایی و ورزش موثرترین و ایمن‌ترین راه کاهش وزن است.

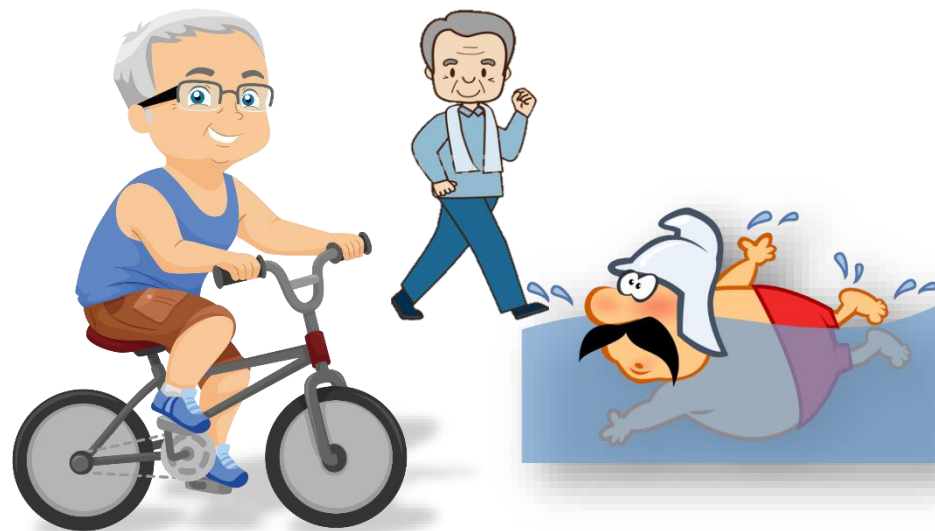
کاهش وزن ۵ تا ۱۰ کیلوگرم می‌تواند فشار خون شما را به وضوح کاهش دهد.



روزانه به طور منظم ورزش کنید. ورزش‌هایی نظیر پیاده روی سریع، دویدن آهسته، شنا، دوچرخه سواری و همچنین ورزش‌های هوازی (ایروبیک) برای شما مناسب است.

حداقل ۵ روز در هفته و روزانه حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی منظم داشته باشید.

فعالیت ورزشی را انتخاب کنید که از آن لذت می‌برید و این فعالیت را با یک همراه انجام دهید، اما نبود همراه نباید مانع از انجام فعالیت ورزشی شما بشود. دوستان بسیار زیادی را در محل ورزش تان پیدا خواهید کرد.



پزشکتان برای تشخیص میزان افزایش فشار خون قبل و بعد از ورزش و تعیین میزان و شدت انجام ورزش مجاز برای شما، راهنمایی تان می‌کند.

ورزش‌هایی که نیاز به انقباض عضلات داشته باشند مثل وزنه برداری برای شما ممنوع است. این ورزش‌ها باعث افزایش بار کاری قلب و افزایش فشار خون می‌شوند.

- ✓ چنانچه سیگار (حتی به صورت تفریحی) و یا قلیان مصرف می کنید، سعی کنید آن را کاهش دهید و در نهایت ترک کنید.
- ✓ نه گفتن به افرادی که در حضور شما سیگار می کشند و یا خارج شدن از محیط هایی که سیگار یا قلیان می کشند بی احترامی به جمع نیست ، احترام گذاشتن به سلامتی خودتان و دیگران است.
- ✓ مشروبات حاوی الکل یکی از عوامل زیان بار برای سلامتی بویژه برای پرفشاری خون است. از مصرف آن پرهیز کنید و یا آن را کاهش دهید.



در موقعیت های استرس زا به صورت طبیعی فشار خون شما بالا می رود به صورتی که بدن آماده واکنش نشان دادن به آن موقعیت می شود. استرس مزمن بدن را دائماً در این حالت قرار می دهد و حالتی از فرسودگی در بدن ایجاد می شود؛ یکی از این عوامل فرسودگی فشار خون بالا است.

- ✓ عوامل استرس زا را بشناسید. برخی از این عوامل ناشی از شرایط بیرونی و رخدادهای ناگواری مانند بیمار شدن یکی از نزدیکان و برخی دیگر ناشی از برداشت ذهنی ما از یک اتفاق می تواند باشد.
- ✓ ورزش موجب کاهش سطح استرس شده و در نتیجه کمک به کنترل فشار خون شما می کند .
- ✓ برنامه روزانه خود را طوری تنظیم کنید که قبل از صرف هر وعده غذایی ۱۰ تا ۲۰ دقیقه زمان خالی داشته باشید
- ✓ برای برخی موقعیت های استرس زا، راه حل بیرونی نمی توان پیدا کرد اما با استفاده از شیوه های مدیریت فکر، شما می توانید استرس خود را مدیریت کنید.
- ✓ مشاوره با روان شناس سلامت، روش های تنش زدایی را به شما نشان می دهد.
- ✓ روش های تن آرامی، ذهن آگاهی و یوگا نیز می تواند به کاهش استرس شما کمک کند.
- ✓ به یاد داشته باشید اندکی نگرانی موجب مراقبت از خودتان خواهد شد اما ترس از بروز فشار خون بالا می تواند منجر به افزایش استرس شما بشود.

- ✓ در شرایطی که در فضای خانواده ترکیبی از افسردگی ، نا امیدی و اضطراب آینده وجود دارد.
- ✓ عدم مدیریت موقعیت های استرس زا و صحبت نکردن در مورد ناراحتی ها بویژه احساس خشم و سرخوردگی، با فشار خون بالا ارتباط دارند.
- ✓ در شرایطی که استرس به صورت مزمن در فرد یا محیط خانواده باقی می ماند و افراد، کاری برای حل آن و یا صحبتی برای پذیرش آن نمی کنند.
- ✓ در شرایطی که خصومت بین اعضاء خانواده وجود دارد و لجبازی نحوه بیان نارضایتی به یکدیگر است.
- ✓ در شرایطی که فرد از نظر اجتماعی منزوی است و حمایت اجتماعی بویژه حمایت عزیزان خود را ندارد.
- ✓ در شرایطی که فرد میانسال یا سالمند در خانواده منزوی شود و رفت و آمد های اجتماعی او کاهش یابد.



- ✓ در شرایطی که زمان کافی برای استراحت وجود نداشته باشد بویژه رنج بردن از بی خوابی های طولانی.
- ✓ در شرایطی که تعادل بین کار و تفریح در زندگی فرد بهم خورده و فرد زمان مناسبی برای استراحت نداشته باشد.
- ✓ در شرایطی که حس شما نسبت به انجام دادن کارهایتان ، انجام وظیفه است و حس می کنید قدر کارهایتان دانسته نمی شود.
- ✓ در شرایطی که فرد در برخورد با هیجانات سخت و خشن ، به پر خوری رو می آورد.
- ✓ در شرایطی که فرد توان به تعویق انداختن مشکلات را نداشته باشد و کاری برای حل آن نمی کند و به صورت دائم اشتغال ذهنی به ناراحتی خاصی دارد.



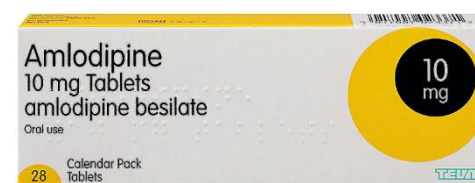
چنانچه شما و یا یکی از عزیزان تان چند مورد از این شرایط را دارید با مشورت پزشک متخصص، به روانشناس سلامت مراجعه کنید. با چند تغییر در سبک زندگی می توانید خطر فشار خون بالا را کاهش دهید.

آیا من برای کنترل فشار خونم نیاز به مصرف دارو هم دارم؟



اگر علیرغم رعایت تمام اهداف بالا ، به فشار خون هدف نرسید ، پزشکتان برای شروع درمان دارویی ، بسته به شرایط شما تصمیم خواهد گرفت.

- برخی داروها مانند گشاد کننده های عروقی با شل کردن رگ های خونی باعث کاهش فشار خون شما می شوند.
- برخی داروها مانند ادرار آورها، با دفع آب و نمک اضافی باعث کاهش فشار خون شما می شوند.
- برخی داروها با آهسته کردن ضربان قلب باعث کاهش فشار خون شما می شوند.



آیا داروهایی که برای کنترل فشارخون من تجویز می شوند ، عوارض بدی هم دارند؟



گاهی اوقات و به ندرت ممکن است دچار عوارض دارویی شوید: به همین علت در صورت بروز علائم زیر حتماً با پزشک خود تماس گرفته یا به وی مراجعه کنید :

سرگیجه
خواب آلودگی
تنگی نفس
تپش قلب
تهوع و استفراغ

ورم پاها

ممکن است پزشکتان برای چک عوارض داروهای تجویزی، به صورت دوره ای برای شما درخواست آزمایش نماید. معمولاً این آزمایشات قبل از شروع درمان دارویی و دو هفته بعد از شروع دارو و سپس به صورت دوره ای هر ۳ تا ۶ ماه چک می شوند.

افزایش ناگهانی
فشارخونم در حالیکه
قبلاً کنترل شده بود، به
چه علتی است؟

- ✓ مصرف حتی یک وعده غذایی پر نمک و شور
- ✓ عدم مصرف مرتب داروهای فشار خون
- ✓ مصرف داروهای مداخله گر نظیر مسکن ها،
قرص های سرماخوردگی، شربت اکسپکتورانت
و دکونژستانت، قرص های جلوگیری از بارداری،
کورتون
- ✓ قرارگرفتن در معرض استرس عصبی حاد مثل
کشمکش های خانوادگی. فشاراسترس خانوادگی
در بالاترین رتبه استرس زا ها قرار می گیرند.
- ✓ در صورت نبود هیچ یک از موارد بالا، پزشکتان
ممکن است، علل ثانویه فشار خون را در شما
بررسی کند و در صورت نیاز ، شما را به فوق
تخصص غدد ارجاع دهد.

