



6044

د.
۱
۱۱۲
ن

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



WWW.KETABOIR



فشار خون

فشار خون

WWW.KETAB-IR



سرشناسه:	فلاح، صدیقه
عنوان و نام پدیدآور:	فشار خون/ صدیقه فلاح
مشخصات نشر:	قم / آوای شمال / ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری:	۱۱۲ ص.
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۷۷۹۱-۵۹-۲؛ ریال: ۱۵۰۰۰
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا	پزشکی سنتی
موضوع:	رژیم غذایی درمانی
موضوع:	۴ ۱۳۹۱ گ ۸ ب / R۱۳۵
رده‌بندی کنگره:	۶۱۰
رده‌بندی دیویی:	

نام کتاب: فشارخون

مؤلف: صدیقه فلاح

ناشر: آوای شمال

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۷

چاپ: جعفری

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۹۱-۵۹-۲

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات می‌باشد.

مرکز پخش: قم

۰۹۱۲۲۵۱۹۶۶۷



فهرست مطالب

- فشار خون چیست؟ ۱۲
- فشار خون بالا در چه کسانی دیده می شود؟ ۱۲
- علت ایجاد فشارخون بالا چیست؟ ۱۳
- عوامل مستعد کننده چیستند؟ ۱۳
- عوامل زیردر بروز این نوع افزایش فشار خون موثر هستند ۱۳
- عوامل زیردربروز این نوع افزایش فشار خون موثر هستند: ۱۴
- مقاومت به انسولین ۱۵
- چرا باید فشارخون بالا را کنترل کرد؟ ۱۵
- فشار خون بالا چگونه تشخیص داده می شود؟ ۱۶
- فشار خون بالا چگونه درمان می شود؟ ۱۶
- برای کمک به کاهش عوارض بهتر است ۱۷
- رژیم غذایی در فشارخون بالا ۱۷
- چه غذاهایی مفید هستند؟ ۱۸
- از چه غذاهایی باید پرهیز کرد؟ ۲۰



- ۲۲..... فشارخون نرمال چقدر است؟
- ۲۳..... فشارخون پایین چیست؟
- ۲۴..... دلایل فشارخون پایین چیست؟
- ۲۵..... داروهای کاهنده فشارخون:
- ۲۶..... میوه‌ای علیه چربی و فشارخون.....
- ۲۷..... توصیه‌های بهداشتی و دستورات غذایی.....
- ۲۹..... آجیل شور باعث افزایش چربی خون و فشارخون می‌شود.....
- ۳۰..... روزه‌داری موجب کنترل چربی و فشارخون.....
- چه علت‌هایی را می‌توان برای فشارخون بالا یا به اصطلاح پرفشاری خون بیان کرد؟.....
- ۳۱.....
- درمان فشارخون.....
- ۳۱.....
- ۳۴..... بیماران دیابتی باید چه محدودیت‌هایی را در نظر بگیرند؟
- سرانجام بیماران دیابتی برای کنترل کلسترول خود چه اقدامی را باید در پیش بگیرند؟.....
- ۳۵.....
- ۳۵..... ترفندهایی برای پایین نگه داشتن فشارخون.....
- طالبی و ماست بخورید.....
- ۳۶.....
- آب پرتقال بیشتری بنوشید.....
- ۳۶.....
- صبح‌ها استرس زیادی ممنوع.....
- ۳۷.....
- از میزان قهوه روزانه خود کم کنید.....
- ۳۷.....
- در ماکارونی‌تان سیر بریزید.....
- ۳۷.....
- بگذارید حرف آخر را همسران بزنند.....
- ۳۸.....
- فقط یک رئیس داشته باشید.....
- ۳۹.....

- ۳۹ ماهی آزاد هرچه بیشتر بهتر
- ۴۰ شام بدون نان
- ۴۰ یک لیوان بستنی را حتماً بخورید
- ۴۰ یک کار خیلی خیلی خسته کننده و تکراری انجام دهید
- ۴۱ در یک محیط ساکت کار کنید
- ۴۱ یک خیار شور بخورید نه سه تا
- ۴۲ ناهار را در فضای باز میل کنید
- ۴۲ تنقلاتی مثل بادام و تخمه کدو بخورید
- ۴۳ رژیم غذایی کم چربی فشارخون را کاهش میدهد
- ۴۴ انار چربی و فشارخون را کاهش می دهد
- ۴۵ گوشت شتر مرغ مناسب برای قلب و فشارخون
- ۴۶ ارزش غذایی گوشت شتر مرغ
- ۴۶ میزان چربی موجود در گوشت شتر مرغ
- ۴۷ کلسترول
- ۴۸ اسیدهای چرب
- ۴۹ مقدار سدیم
- ۴۹ مقدار آهن
- ۵۰ افراد دچار فشارخون
- ۵۰ بیماران قلبی - عروقی و سالمندان
- ۵۰ افراد رژیمی و ورزشکاران
- ۵۱ قابلیت هضم
- ۵۱ تولد زودرس از علل فشارخون و چربی بالا در دوران جوانی است



- ۵۲..... راه‌های غیر دارویی برای کاهش فشارخون بالا
- ۵۲..... مصرف نمک را محدود کنید
- ۵۳..... استرس را کاهش دهید
- ۵۳..... از پتاسیم استفاده کنید
- ۵۴..... به میزان کافی منیزیم دریافت کنید
- ۵۴..... شیر را فراموش نکنید
- ۵۴..... از سیب زمینی غافل نشوید
- ۵۵..... از گیاه استوها استفاده کنید
- ۵۵..... از کرفس به عنوان میان وعده لذت ببرید
- ۵۵..... ماهیگیری کنید
- ۵۶..... از گردو لذت ببرید
- ۵۶..... ادویه‌ها را فراموش نکنید
- ۵۶..... مصرف روزانه سیر فراموش نشود
- ۵۶..... اسفناج بخورید
- ۵۷..... اجتماعی باشید
- ۵۷..... ورزش کنید
- ۵۷..... ورزش بهترین راه پیشگیری از فشارخون
- ۵۹..... تنظیم فشارخون با غسل
- ۶۰..... علل چربی خون و درمان آن
- ۶۰..... انواع چربی خون
- ۶۱..... انواع اصلی چربی‌های موجود درخون

- لیپوپروتئین‌های اصلی عبارت است از ۶۱
- چربی بالای خون به چند گروه می‌تواند تقسیم‌بندی شود ۶۳
- نوع اول ۶۳
- نوع دوم ۶۴
- نوع سوم ۶۴
- نوع چهارم ۶۴
- نوع پنجم ۶۵
- چگونه چربی خون خود را کاهش دهیم؟ ۶۵
- چربی‌های اشباع شده ۶۵
- چربی‌های اشباع نشده ۶۶
- جهت کنترل چربی خون خود موارد زیر را رعایت کنید ۶۶
- راهکارهای اصلی جهت کاهش چربی خون ۶۷
- مواد غذایی و داروهای گیاهی که باعث کاهش چربی خون می‌گردد ۶۹
- بادام زمینی ۷۰
- عصاره برگ گیاه مرزه ۷۱
- همچنین مواد خوراکی زیر نیز می‌تواند در کاهش چربی خون شما مؤثر باشد .. ۷۱
- نمونه خوراکی‌های کاهنده کلسترول بدخون ۷۲
- خوراکی‌های دیورتیک (ادرار آور) ۷۲
- خوراکی‌های مدر شامل ۷۳
- کرفس کاهش‌دهنده‌ی چربی خون است ۷۴
- اختلالات چربی خون ۷۴
- تورم لوزالمعده ۷۶



- ۷۶.....گزانتولاسما
- ۷۶.....قوسقرینه
- ۷۶.....گزانتومپالمار
- ۷۷.....گزانتومارایتیو
- ۷۷.....گزانتومتیروز
- ۷۷.....گزانتومتاندون
- ۷۸.....کلسترول بالای فامیلی
- ۷۸.....تری گلیسرید بالای فامیلی
- ۷۹.....بالا بودن کلسترول و تری گلیسرید فامیلی
- ۸۰.....درمان اختلالات چربی
- ۸۲.....خواص درمانی گوجه سبز و کمک به کاهش چربی خون
- ۸۳.....خیار چربی های نامطلوب خون را کاهش می دهد
- ۸۴.....کیوی باعث کاهش چربی خون می شود
- ۸۵.....رژیم گیاهخواری برای مبتلایان به فشار و چربی خون مفید است
- ۸۸.....تأثیر جای سیاه بر چربی خون و دیابت
- ۹۰.....مصرف کدو حلوائی سبب کاهش فشار خون می شود
- ۹۱.....نوشیدنی های انرژی زا موجب افزایش فشار خون می شوند
- ۹۳.....شکلات تیره فشار خون را پایین می آورد
- ۹۴.....چربی و شکر
- ۹۴.....نقش گردو در کاهش چربی های خون
- ۹۶.....موز؛ کاهش دهنده فشار خون بالا
- ۹۶.....فواید موز برای سلامتی انسان
- ۹۷.....اختلال حواس و فراموشی در دوران کهولت

- فشار خون بالا..... ۹۸
- بیماری های قلبی..... ۹۸
- کنجد، فشارخون را کاهش می دهد..... ۹۹
- عصبانیت و عرق کردن از علائم فشارخون بالاست..... ۱۰۰
- وقتی به پزشک مراجعه می کنم، فشار خونم بالاست..... ۱۰۰
- اگر کلسترول من بالاست، حتما فشارخون هم دارم..... ۱۰۱
- این روزها فشار خون اغلب مردم بالاست..... ۱۰۱
- بهبتر است دارو را قطع کنم..... ۱۰۲
- فروکتوز سبب افزایش فشارخون می شود..... ۱۰۲
- فروکتوز سبب افزایش فشارخون می شود..... ۱۰۳
- خارخسک برای کاهش فشارخون مفید است..... ۱۰۴
- زالزالک وحشی برای کاهش فشارخون مفید است..... ۱۰۵
- آلو؛ مفید برای کاهش فشارخون و فقر آهن..... ۱۰۵
- فواید لوبیا قرمز برای افراد مبتلا به فشارخون و دیابت..... ۱۰۶
- کلم پیچ و بروکلی برای کاهش فشارخون مفید هستند..... ۱۰۷
- باقلا برای کنترل فشارخون مؤثر است..... ۱۰۸
- گیاهی برای درمان دیابت..... ۱۰۹
- فواید شنبلیله..... ۱۰۹
- شنبلیله به دیابتی ها کمک می کند..... ۱۱۰
- دارچین طلای ادویه های شفابخش..... ۱۱۰