

4255

دعوات  
الرحمن

بسم الله الرحمن الرحيم





فشار خون

فشار خون



www.Ketab.ir



|                        |                      |
|------------------------|----------------------|
| سرشناسه:               | فلاح، صدیقه          |
| عنوان و نام پدیدآور:   | فشار خون/ صدیقه فلاح |
| مشخصات نشر:            | قم/ لقاء             |
| مشخصات ظاهری:          | ۱۱۲ ص.               |
| شابک:                  | ۹۷۸-۹۶۴-۸۴۲۵-۶۷-۳    |
| وضعیت فهرست‌نویسی: فیا | ۱۲۰۰۰۰ ریال؛         |
| موضوع:                 | پزشکی سنتی           |
| موضوع:                 | رژیم غذایی درمانی    |
| بندی کنگره:            | ۴۱۳۹۱ گک ۸ ب / R۱۳۵  |
| رده‌بندی دیویی:        | ۶۱۰                  |

نام کتاب: فشار خون

مؤلف: صدیقه فلاح

ناشر: لقاء

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

چاپ: توحید

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۲۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۴۲۵-۶۷-۳

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات می باشد.

مرکز پخش: قم، خیابان سمیه، کوچه ۱۸، پلاک ۶۴

تلفن: ۰۲۵-۳۷۷۳۳۹۰۳ همراه: ۰۹۳۵۶۱۶۵۳۴۰



## فهرست مطالب

- فشار خون چیست؟ ..... ۱۲
- فشار خون بالا چیست؟ دیدن 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 زیردر بروز 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..... روزه داری موجب کنترل چربی و فشارخون .....
- چه علت‌هایی می‌تواند منجر به فشارخون بالا یا به اصطلاح پرفشاری خون بیان کرد؟.....
- ۳۱..... درمان فشارخون .....
- ۳۴..... بیماران دیابتی باید چه محدودیت‌ها را در نظر بگیرند؟ .....
- سرانجام بیماران دیابتی برای کنترل کلسترول خود چه اقدامی را باید در پیش بگیرند؟.....
- ۳۵..... ترندهایی برای پایین نگه داشتن فشارخون .....
- ۳۶..... طالبی و ماست بخورید .....
- ۳۶..... آب پرتقال بیشتری بنوشید .....
- ۳۷..... صبح‌ها استرس زیادی ممنوع .....
- ۳۷..... از میزان قهوه روزانه خود کم کنید .....
- ۳۷..... در ماکارونی‌تان سیر بریزید .....
- ۳۸..... بگذارید حرف آخر را همسرتان بزند .....
- ۳۹..... فقط یک رئیس داشته باشید .....

- 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 حیاره بخورید نه سه تا
- ۴۲ ..... نان را در فضا باز میل کنید
- ۴۲ ..... تنقلاتی با بادام و تنه کدو بخورید
- ۴۳ ..... رژیم غذایی کربوهیدراتی فشارخون را کاهش میدهد
- ۴۴ ..... انارچربی و فشارخون را کاهش می دهد
- ۴۵ ..... گوشت شترمرغ مناسب برای قلب و فشارخون
- ۴۶ ..... ارزش غذایی گوشت شترمرغ
- ۴۶ ..... میزان چربی موجود در گوشت شترمرغ
- 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 متیزیم دریافت کنید  
 ۵۴..... شیر را خاموش نکنید  
 ۵۴..... انسیب بینی غافل نشوید  
 ۵۵..... از کیه استوما استفاده کنید  
 ۵۵..... از کرفس به روان شدن وعده لذت ببرید  
 ۵۵..... ماهیگیری کنید  
 ۵۶..... از گردو لذت ببرید  
 ۵۶..... ادویه‌ها را خاموش نکنید  
 ۵۶..... مصرف روزانه سیر خاموش نشود  
 ۵۶..... اسفناج بخورید  
 ۵۷..... اجتماعی باشید  
 ۵۷..... ورزش کنید  
 ۵۷..... ورزش بهترین راه پیشگیری از فشارخون  
 ۵۸..... تنظیم فشارخون با غسل  
 ۶۰..... علل چربی خون و درمان آن  
 ۶۰..... انواع چربی خون  
 ۶۱..... انواع اصلی چربی‌های موجود درخون



## فشار خون

- 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 اسباع شده ..... ۶۵
- چربی‌هایا شباع نشده ..... ۶۶
- جهت کنترل چربی خون خود سوارد زیر را رعیت 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 کاهش دهنده‌ی چربی خون است ..... ۷۴
- اختلالات چربی خون ..... ۷۴
- تورم لوزالمعده ..... ۷۶





- گزان تو لاسما ..... ۷۶
- قوسقرینه ..... ۷۶
- گزان تو مپالمار ..... ۷۶
- گزان تو مارا پتیو ..... ۷۷
- گزان تو متو بروز ..... ۷۷
- گزان ته ..... ۷۷
- کله ترول ..... ۷۸
- تری گلیرید ..... ۷۸
- بالا بودن کله ترول و تری ..... ۷۹
- درمان اختلالات ..... ۸۰
- خواص درمانی ..... ۸۲
- خیار چربی های نامطلوب ..... ۸۳
- کیوی باعث کاهش چربی خون می شود ..... ۸۴
- رژیم گیاهخواری برای مبتلایان به فشار و چربی ..... ۸۵
- تأثیر چای سیاه بر چربی خون و دیابت ..... ۸۸
- مصرف کدو حلوائی سبب کاهش فشارخون می شود ..... ۹۰
- نوشیدنی های انرژی زا موجب افزایش فشارخون می شوند ..... ۹۱
- شکلات تیره فشارخون را پایین می آورد ..... ۹۳
- چربی و شکر ..... ۹۴
- نقش گردو در کاهش چربی های خون ..... ۹۶
- موز؛ کاهش دهنده فشار خون بالا ..... ۹۶
- فواید موز برای سلامتی انسان ..... ۹۶
- اختلال حواس و فراموشی در دوران کهولت ..... ۹۷

- ۹۸..... فشارخون بالا.....
- ۹۸..... بیماری‌های قلبی.....
- ۹۹..... کنگد، فشارخون را کاهش می‌دهد.....
- ۱۰۰..... صبائیت و عرق کردن از علائم فشارخون بالاست.....
- ۱۰۰..... وقتی به پزشک مراجعه می‌کنم، فشار خونم بالاست.....
- ۱۰۱..... اگر کمال من بالاست، حتما فشارخون هم دارم.....
- ۱۰۱..... این روزه فشار خون اغلب مردم بالاست.....
- ۱۰۲..... بهتر است دایره را قلع کنم.....
- ۱۰۲..... فروکتوز سبب افزایش فشارخون می‌شود.....
- ۱۰۳..... فروکتوز سبب افزایش فشارخون می‌شود.....
- ۱۰۴..... خارخسک برای کاهش فشار.....
- ۱۰۵..... زالزالک وحشی برای کاهش فشارخون مفید است.....
- ۱۰۵..... آلو؛ مفید برای کاهش فشارخون و فقر آهن.....
- ۱۰۶..... فواید لوبیا قرمز برای افراد مبتلا به فشارخون و دیابت.....
- ۱۰۷..... کلم پیچ و بروکلی برای کاهش فشارخون مفید هستند.....
- ۱۰۸..... باقلا برای کنترل فشارخون مؤثر است.....
- ۱۰۹..... گیاهی برای درمان دیابت.....
- ۱۰۰..... فواید شنبلیله.....
- ۱۱۰..... شنبلیله به دیابتی‌ها کمک می‌کند.....
- ۱۱۱..... دارچین طلای ادویه‌های شفابخش.....