

سرشناسه : فلاح، صدیقه، ۱۳۶۲-

عنوان و نام پدیدآور : فشار خون / مؤلف صدیقه فلاح.

مشفصات نشر : گرگان: انتشارات امرا، ۱۳۹۴

مشفصات ظاهری : ۱۲ص. : ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک : ۷-۵-۹۵۸۷۹-۶۰۰-۹۷۸-۴۵۰۰۰

وضعیت فهرست نویسی : فیا

موضوع : فشار خون زیاد

موضوع : فشار خون پایین

موضوع : سلامت پروری

رده بندی کنگره : ۱۳۹۴ ۸ف ۵/ RC۶۸۵

رده بندی دیویی : ۶۱۶/۱۳۲

شماره کتابشناسی ملی : ۴۱۲۴۴۸۷

نام کتاب: فشار خون

مؤلف: صدیقه فلاح

ناشر: احرام

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۹

چاپ: آسمان

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان

شابک: ۷-۵-۹۵۸۷۹-۶۰۰-۹۷۸



انتشارات احرام

۰۹۱۱۱۰۲۱۰۰
۰۵۵۲۸۳۳۹۱
۰۹۲۲۵۵۷۵۴

فهرست مطالب

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

- 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.....
- ۳۰..... روره داری موجب کنترل چربی و فشارخون.....
- چه علت مایه را می‌توان برای فشارخون بالا یا به اصطلاح پرفشاری خون بیان کرد؟.....
- ۳۱..... درمان فشارخون.....
- ۳۴..... بیماران دیابتی باید چه مدت مایه را در نظر بگیرند؟.....
- سرانجام بیماران دیابتی برای کنترل کستره خود چه اقدامی را باید در پیش بگیرند؟.....
- ۳۵.....
- ۳۵..... ترفندهایی 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 همسران بزنند.....
- ۳۹..... فقط یک رئیس داشته باشید.....

- ۳۹ ماهی آزاد هر چه 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 ریک محیط ساکت کار کنید
- ۴۱ یک حیارشور بخورید نه سه تا
- ۴۲ ناهار را در فضاء باز میل کنید
- ۴۲ تنقلات مثل بادام و تخمه کدو بخورید
- ۴۳ رژیم غذایی نم تری 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 وسالمندان
- 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 استرها استفاده کنید.
- ۵۵ از کرفس عنه‌ان 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 در 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 شباع شده ۶۵
- چربی‌هایا شباع 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 کاهش دهنده 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

- گزانترولاسما..... ۷۶
- قوسقرینه..... ۷۶
- گزانتومپالمار..... ۷۶
- گزانتوماراپتیو..... ۷۷
- گزانتومتوبروز..... ۷۷
- گزانتومتاندون..... ۷۷
- کلسترل بالای فامیلی..... ۷۸
- ترن گلسرید بالای فامیلی..... ۷۸
- بالا بودن کلسترول تن گلسرید فامیلی..... ۷۹
- درمان اختلالات چربی..... ۸۰
- خواص درمانی گوبسین و کربک به کاهش چربی خون..... ۸۲
- خیار چربی‌های نامطلوب خون را کاهش می‌دهد..... ۸۳
- کیوی باعث کاهش چربی خون می‌شود..... ۸۴
- رژیم گیاهخواری برای مبتلایان به فشارخون چربی خون مفید است..... ۸۵
- تأثیر چای سیاه بر چربی خون و دیابت..... ۸۸
- مصرف کدو حلوائی سبب کاهش فشارخون می‌شود..... ۹۰
- نوشیدنی‌های انرژی‌زا موجب افزایش فشارخون می‌شوند..... ۹۱
- شکلات تیره فشارخون را پایین می‌آورد..... ۹۳
- چربی و شکر..... ۹۴
- نقش گردو در کاهش چربی‌های خون..... ۹۴
- موز؛ کاهش‌دهنده 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..... کنبج، فشارخون را کاهش می‌دهد
- ۱۰۰..... عصبانیت و عرق کردن از علائم فشارخون بالاست
- ۱۰۰..... وقتی به پزشک مراجعه می‌کنم، فشار خونم بالاست
- ۱۰۱..... اگر کاسترول من بالاست، حتما فشارخون هم دارم
- ۱۰۱..... این روزها فشار خون اغلب مردم بالاست
- ۱۰۲..... بهتر است دارو را قطع کنم
- ۱۰۲..... فروکتوز سبب افزایش فشارخون می‌شود
- ۱۰۳..... فروکتوز سبب افزایش فشارخون می‌شود
- ۱۰۴..... خارخسک برای کاهش فشارخون مفید است
- 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
- ۱۰۹..... فواید شنبلیله
- ۱۱۰..... شنبلیله به دیابتی‌ها کمک می‌کند
- ۱۱۰..... دارچین طلای ادویه‌های شفا بخش

فشارخون با افزایش سن از تمام دارو
شماره اول و دوم نسخه‌ها باید به صورت کارناوت باشد
و اینکه به خوبی ایستاده است که هرگاه از کسی که به دارو
مستعد است نسخه‌ها را بدهد به آن شخص بگوید که این نسخه‌ها را به خودتان بدهید