

به نام یزدان پاک

روش های پیشگیری، کنترل و درمان

فشار خون

www.ketab.ir

سرشناسه : اکبری، حسن، ۱۳۶۶ -
 عنوان و نام پدیدآور : روش‌های پیشگیری، کنترل و درمان فشار خون / مولف حسن اکبری
 مشخصات نشر : تهران دانش گویا، ۱۳۹۸
 مشخصات ظاهری : ۷۲ ص.
 شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۴۷۸-۲۳۷-۴
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 موضوع : فشار خون زیاد- تشخیص - دارو درمانی- پیشگیری- ورزش درمانی
 رده بندی کنگره : ۱۳۹۳ ۴ الف ۵ ف / RC ۶۸۵
 رده ی دیو : ۶۱۶/۱۳۲
 شماره کتابخانه : ۳۶۶۲۳۹۵

مرکز پیش تهران، اتوبان آهنگ، پلاک ۵۴
 ۰۲۱-۳۳۴۳۱۴۵۱ - ۰۹۱۲۱۳۲۰۰۷۱

روش‌های پیشگیری، کنترل و درمان فشار خون
 حسن اکبری

ناشر دانش گویا
 نوبت چاپ ۱۳۹۸، اول
 قیمت ۸۰۰۰ تومان
 شمارگان ۲۰۰ جلد
 چاپخانه ارغوان

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵	مقدمه
۷	فصل اول: فشار خون و سیستم گردش خون
۸	قلب و فشار خون
۱۰	علل و عوامل تغییر فشار خون
۱۴	فاکتورهای غیر قابل کنترل
۱۸	عوارض ناشی از فشار خون بالا
۲۱	نحوه پیشگیری از ابتلا به فشار خون
۲۲	نحوه اندازه گیری فشار خون
۲۶	رژیم غذایی مناسب جهت پایین آوردن فشار خون بالا
۳۳	رژیم غذایی نامناسب برای فشار خون
۳۵	درمان فشارخون بالا
۳۷	گیاهان دارویی کاهنده فشارخون
۴۱	راهکارهای رفتاری پیشنهادی جهت پیشگیری و کنترل فشار خون
۴۳	توصیه‌های رژیمی برای فشارخون
۴۷	رژیم غذایی مناسب برای پیشگیری و کنترل فشارخون
۵۲	ورزش و فشارخون
۵۷	جدول فعالیت جسمانی و مصرف کالری
۵۸	فصل دوم قلب و گردش خون
۵۹	آشنایی با برخی از عوامل مؤثر در ایجاد بیماری قلبی عروقی
۶۱	رژیم غذایی بد

- ۶۵ توصیه تغذیه‌ای به بیماران قلبی
- ۶۷ نکات کلیدی ورزش در بیماران قلبی
- ۶۷ انواع ورزش‌ها برای بیماران قلبی
- ۷۱ منابع و مأخذ

مقدمه

فشار خون به نیرویی گفته می‌شود که توسط خون در جریان، به دیواره رگ‌ها وارد می‌آید و یکی از علائم اصلی حیات است. فشار خون با جریان یافتن به شاهرگ‌ها و رگ‌ها کم می‌شود. اصولاً فشارخون در بخشهای مختلف سیستم گردش خون متفاوت است. اما در رگ‌های اصلی معمولاً با فشار خون قلب برابر است. فشار خن طبیعی برای جریان یافتن خون در درون رگ‌ها حیاتی است، اما مانع از آن است که فشار خون حالت نرمال برای زنده ماندن ضروری است، بالا رفتن غیر عادی آن به نفع سلامتی خطرناک است. زیرا فشار بالا باعث بروز پارگی در رگ‌های اصلی قلب می‌شود که این باعث سگته‌های قلبی و شاید در مواردی باعث مرگ می‌شود.

فشار خون بالا یک امر اجتناب ناپذیر است که با افزایش سن، خود بخود در همه افراد ظاهر می‌شود. اما امروزه به خاطر تغییر در نحوه زندگی و ماشینی شدن کارها تحرک افراد بسیار کم شده است. همین عدم تحرک یکی از عوامل بروز علل زمینه‌ای فشار خون و ناراحتی‌های قلبی عروقی می‌باشد. عدم تحرک، روی آوردن به خوردن غذاهای فست فود، مصرف بی‌رویه غذاهای چرب و شور و دوری کردن از رژیم‌های غذایی حاوی فیبر و میوه و سبزیجات همگی دست به دست هم داده و سن بروز بیماری فشار خون در حد قابل توجهی پایین آورده است. با اصلاح روش زندگی و گنجانیدن ورزش و تحرک در برنامه روزمره و همچنین اصلاح رژیم غذایی و مصرف سبزیجات و میوه‌جات در برنامه غذایی روزانه می‌توان تا حد بسیار زیادی از بروز این بیماری خطرناک جلوگیری کرد و یا در صورت بروز آن می‌توان آن را به نحو مطلوبی کنترل کرد و از عواقب خطرناک آن مانند حملات قلبی ناشی از فشار خون بالا که یکی از عوامل اصلی مرگ و میر در جوامع امروزی به حساب می‌آید، در امان ماند.