

به نام یزدان پاک

روش های پیشگیری، کنترل و درمان

چوبی خون

www.ketab.ir

سرشناسه : اکبری ، حسن ، ۱۳۶۶
 عنوان و نام پدیدآور : چربی خون / مولف حسن اکبری
 مشخصات نشر : تهران دانش گویا ، ۱۳۹۸
 مشخصات ظاهری : ۷۲ ص.
 شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۴۷۸-۲۳۸-۱
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 موضوع : چربی خون زیاد- درمان
 رده دی کنگ : ۱۳۹۳ چ ۴ الف / ۶۳۲ RC
 رده یسیو : ۶۱۶/۳۹۹۷ شماره کتابشناسی ملی : ۳۶۶۲۲۶۸

مرکز پژوهش : تهران ، اتوبان آهنگ ، پلاک ۵۴
 ۰۲۱-۳۳۴۳۱۴۵۲-۰۹۱۲۱۵۲۰۰۷۱

روش های پیشگیری ، کنترل و درمان چربی خون

حسن اکبری

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

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۵		مقدمه
۷		فصل اول کلیاتی در مورد چربی ها
۸		نفس، چربی ها در بدن
۱۱		نقش فرعی چربی ها در بدن چیست؟
۱۲		هضم و جذب چربی ها
۱۵		انواع گوناگون چربی در بدن
۱۷		انواع مختلف چربی های موجود در خون
۲۱		فصل دوم چربی خون بالا
۲۲		انواع مختلف اختلالات چربی خون
۲۴		علائم و نشانه های چربی بالای خون
۲۵		عوامل مؤثر در بروز اختلالات چربی خون
۲۹		عوارض ناشی از چربی خون بالا در بدن
۳۱		روش اندازه گیری چربی خون اعم از تری گلیسریدها و کلسترول
۳۲		نحوه اندازه گیری درصد چربی بدن
۳۷		فصل سوم روش های پیشگیری از بروز چربی خون بالا
۳۸		اصلاح رژیم غذایی
۴۲		اصلاح برنامه رفتاری روزمره برای در امان ماندن از چربی خون بالا
۴۷		انتخاب ورزش هوازی
۵۱		فصل چهارم روش های درمانی چربی خون بالا
۵۲		درمان چربی خون بالا

۵۲	مواد غذایی کاهنده چربی خون بالا.....
۵۳	سبزیجات و میوه‌های مفید برای کاهش چربی خون.....
۶۰	گیاهان دارویی کاهش‌دهنده چربی خون.....
۶۲	عرقیات گیاهی مؤثر بر کاهش چربی و کلسترول خون.....
۶۴	دارو درمانی شیمیایی چربی خون بالا.....
۶۵	داروهای مؤثر در کنترل کلسترول خون بالا.....
نمره	برنامه غذای هفتگی کم چربی برای پیشگیری از ابتلا به چربی خون بالا.....
۶۸	
۷۲	منابع و مآخذ.....

مقدمه

امروزه پیشرفت تکنولوژی و مدرنیزاسیون زندگی، آسایش و راحتی را برای انسانها به دنبال داشته است. اما این پیشرفت باعث بروز بیماری و ناراحتی‌هایی در زندگی بشر شده است. از جمله بیماری‌هایی که گریبانگیر افراد جوامع امروزی شده است، عارضه چربی خون بالا می‌باشد.

چربی خون بالا در مراحل اولیه به راحتی و اطمینان خاطر قابل درمان است اما در صورت پنهان ماندن و عدم درمان آن باعث بروز صدماتی به دستگاه گردش خون می‌شود که به راحتی قابل برگشت و جبران نیست. از جمله عوارض ثانویه چربی خون بالا رسوب در دیواره رگ‌ها و ایجاد انسداد و گرفتگی در عروق اصلی قلب و عروق می‌باشد که در صورت گرفتگی و انسداد کامل منجر به سکته‌های مغزی و قلبی می‌شود که گاهی اوقات باعث مرگ بیمار نیز می‌شود. در نتیجه باید به طور جدی با این بیماری متابولیک خاموش مقابله کرد و در درجه اول از آن پیشگیری کنیم یا در صورت ابتلا حتماً با پیروی از یک برنامه غذایی و رفتاری کامل درصدد درمان آن باشیم ولی گاهی اوقات تنها با یک رژیم غذایی و رفتاری نمی‌توان آن را درمان کرد و حتماً باید تحت نظر پزشک از دارو نیز استفاده نماییم. در این صورت حتماً به توصیه‌های پزشک گوش کنیم و داروها را مرتب و به موقع مصرف نماییم و بصورت منظم در درمان این بیماری بگیریم.