

فشار خون

www.ketab.ir

سرشناسه	: فلاح، صدیقه،
عنوان و نام پدیدآور	: فشار خون/ مولف صدیقه فلاح.
مشخصات نشر	: قم: بوستان دانش، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۲ ص.: جدول؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ سم.
شابک	: 978-600-5991-40-6
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: فشار خون زیاد
موضوع ۶	: فشار خون زیاد -- پیشگیری
موضوع ۷	: فشار خون زیاد -- درمان
رده بندی یکنگره	: ۱۳۹۴ ف ۸ ف ۵ / ۶۸۵ RC
رده بندی دیسی	: ۶۱۶/۱۳۲
شماره حدشناسه ملی	: ۴۰۴۰۶۴۴

انتشارات بوستان دانش

نام کتاب:	فشارخون
مولف:	صدیقه فلاح
ناشر:	بوستان دانش
تیراژ:	۵۰۰
چاپ:	سلیمان زاهدی، اول ۱۳۹۴
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۵۹۹۱-۴۰-۶
قیمت:	۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

- فشار خون چیست؟ ۱۲
- فشار خون بالا را 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 زیردروزی 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 شرب باعث افزایش چربی خون و فشارخون می‌شود.....
- ۳۰..... روز داری موجب کنترل چربی و فشارخون.....
- چه علت‌هایی را می‌توان برای فشارخون بالا یا به اصطلاح پرفشاری خون بیان کرد؟.....
- ۳۱..... درمان فشارخون.....
- ۳۴..... بیماران دیابتی باید چه محدودیت‌هایی را در نظر بگیرند؟.....
- سرانجام بیماران دیابتی برای کنترل 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 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 در یک محیط ساکت کار کنید
- ۴۱ یک حیار شور بخورید نه سه تا
- ۴۲ ناهار را در فضای باز میل کنید
- ۴۲ تنقلاتی مثل بادام و تخمه کدو بخورید
- ۴۳ رژیم غذایی که چربی فشارخون را کاهش میدهد
- ۴۴ انار چربی و فشارخون را کاهش می دهد
- ۴۵ گوشت شتر مرغ مناسب برای تاب 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 گاو استو استفاده کنید
- ۵۵..... از سرفه به آن 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 اسباع شده ۶۵
- چربی‌هایا شباع 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 کاهش دهنده‌ی چربی خون است ۷۴
- اختلالات چربی خون ۷۴
- تورم لوزالمعده ۷۶



- ۷۶.....گزانتولاسما
- ۷۶.....قوسقرینه
- ۷۶.....گزانتومپالمار
- ۷۷.....گزانتوماراپتو
- ۷۷.....گزانتومتوبروز
- ۷۷.....گزانتومتاندون
- ۷۸.....کلسرول بالای فامیلی
- ۷۸.....تری گلیسریدبالای فامیلی
- ۷۹.....بالابودن کاستروا وتری گلیسریدفامیلی
- ۸۰.....درمان اختلالات چربی
- ۸۲.....خواص درمانی گوشت بزرگ به کاهش چربی خون
- ۸۳.....خیار چربی‌های نامطلوب خور را کاهش می‌دهد
- ۸۴.....کیوی باعث کاهش چربی خون می‌شود
- 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 فشارخون می‌شود
- ۹۱.....نوشیدنی‌های انرژی‌زا موجب افزایش فشارخون می‌شوند
- ۹۳.....شکلات تیره فشارخون را پایین می‌آورد
- ۹۴.....چربی و شکر
- ۹۴.....نقش گردو در کاهش چربی‌های خون
- ۹۶.....موز؛ کاهش‌دهنده فشار خون بالا
- ۹۶.....فواید موز برای سلامتی انسان
- ۹۷.....اختلال حواس و فراموشی در دوران کهولت

- فشارخون بالا..... ۹۸
- بیماری‌های قلبی..... ۹۸
- کنجد، فشارخون را کاهش می‌دهد..... ۹۹
- عصبانیت و عرق کردن از علائم فشارخون بالاست..... ۱۰۰
- وقتی به پزشک مراجعه می‌کنم، فشار خونم بالاست..... ۱۰۰
- اگر کلسترول من بالاست، حتما فشارخون هم دارم..... ۱۰۱
- این دانه‌ها فشار خون اغلب مردم بالاست..... ۱۰۱
- بهتر است دارو اقلع کنم..... ۱۰۲
- فروکتوز سبب افزایش فشارخون می‌شود..... ۱۰۲
- فروکتوز سبب افزایش فشارخون می‌شود..... ۱۰۳
- خارخسک برای کاهش فشارخون بسیار است..... ۱۰۴
- زالزالک وحشی برای کاهش فشارخون مفید است..... ۱۰۵
- آلو؛ مفید برای کاهش فشارخون و قشر 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 دیابتی‌ها کمک می‌کند..... ۱۱۰
- دارچین طلای ادویه های شفابخش..... ۱۱۰