

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

رژیم درمانی در بیماری های قلبی و عروقی

نویسنده

دکتر بابک بهاروند احمدی

تخصص قلب

فلوشیپ اکوکاردیوکلرانی

دانشیار و انشاه علوم پزشکی لرستان

سرشناسه: بهاروند، بابک، ۱۳۳۹ -

عنوان و نام پدیدآور: رژیم درمانی در بیماری‌های قلبی و عروقی/نویسنده: بابک بهاروند احمدی

مشخصات نشر: تهران: انتشارات دکتر کاظمینی، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۹۱ ص.

شابک: ۷۵۰۰۰ ریال 9-11-9611-600-978:

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

موضوع: قلب -- بیماری‌ها -- رژیم درمانی

موضوع: قلب -- بیماری‌ها -- درمان جایگزین

موضوع: قلب -- بیماری‌ها -- پرستاری

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۴ ب ۴ / ر ۴ / RC۶۸۴

رده‌بندی دیویی: ۶۱۲ / ۲۰۶

شماره کتابشناسی ملی: ۴۰ ۲۲۰

نام کتاب: رژیم درمانی در بیماری‌های قلبی و عروقی

نویسنده: دکتر بابک بهاروند احمدی

ناشر: انتشارات دکتر کاظمینی

حروفچینی و صفحه‌آرایی: محسن اسماعیلی قهساره

طراح جلد: مالکی

لیتوگرافی: سازمان چاپ طهرانی

چاپ: سازمان چاپ طهرانی

صحافی: سازمان چاپ طهرانی

نوبت چاپ: اول / زمستان ۹۴

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۷۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۱۱-۱۲-۶:

مقدمه

افزایش روزافزون بیماری قلبی و عروقی در قرن حاضر که از اهم بیماری های غیر واگیر محسوب می شوند، موجب سرمایه گذاری های هنگفت در راستای پیشگیری و کاهش عوارض ناشی از آن ها گردیده است.

نظر به فراگیر بودن این معضل در جامعه کنونی، داشتن آگاهی و عملکرد صحیح در زمینه پیشگیری از این قبیل بیماری ها برای کلیه کارشناسان و افرادی که به هر نحو با امر بهداشت و سلامت جامعه مرتبط می باشند، ضروری است.

امروزه با افزایش آگاهی عمومی و اطلاع رسانی وسیع و همه جانبه، اکثریت افراد خصوصاً جامعه نسک به دنبال راهی برای پیشگیری و تشخیص زودرس بیماری ها و جلوگیری از عوارض ناتوان کننده زمینه های سرسام آور درمانی و در نتیجه کاهش مرگ و میر ناشی از این بیماری ها می باشد، تا هر چه بیشتر به هدف علم پزشکی که عبارتند از:

ارتقاء سلامتی، حفظ سلامتی و بازگرداندن آن به هنگام آسیب دیدن و کم کردن رنج و ناخوشی مردم نزدیک گردد. بیل این مقصود جز با بهره گیری از دانش و آگاهی کامل و صحیح و اجتناب از تجویز بی رویه دارو ها، استفاده از درمان های تغذیه ای جایگزین که بی ضرر تر و در دسترس تر می باشند، میسر نخواهد شد.

در این راه پزشکان، متخصصان، دانشجویان پزشکی و سایر رشته های مرتبط با بهداشت و سلامت جامعه، وظیفه سنگین تری به عهده دارند.

در گذشته ابتلا به بیماری های واگیر و عفونی سبب مرگ و میر زیادی در جوامع می شد و از معضلات عمده بهداشتی به شمار می رفت. اما امروزه بیشتر بیماری های غیر واگیر مسبب مرگ و میر در بسیاری از جوامع می باشد. به گونه ای که بیماری های قلبی عروقی یک چهارم مرگ و میرها در جهان است و سازمان بهداشت جهانی پیشگیری از این بیماری را در بعضی کشورها جزو اولویت های بهداشتی قرار داده است. در ایران نیز همانند بسیاری از کشورها فراوانی عوامل خطر ساز و همچنین ابتلاء به بیماری های غیر واگیر که فراوان ترین آن ها بیماری های قلبی و عروقی است، رو به افزایش است. بر اساس گزارش وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در ایران در سال ۱۳۷۰ بیش از ۴۰ درصد مرگ و میرها به علت ابتلاء به بیماری های گردش خون بوده است و از آن جایی که اساسی ترین اقدام در پیشگیری و درمان بیماری های غیر واگیر، اصلاح شیوه زندگی است.



فهرست مطالب

۶	بیماری قلبی و عروقی (CVD)
۷	آتروسکلروز و بیماری عروق کرونر قلب
۱۱	لیپوپروتئین ها
۱۴	کلسترول تام
۱۴	ترکیب لیپیدها
۱۵	بیماری های ژنتیکی هایپرلیپیدمی
۱۵	هایپرکلسترمی فامیلی: (FH)
۱۶	هایپرکلسترول فامیلی چند ژنی
۱۶	هایپرلیپیدمی فامیلی ترکیب شده (FCHL)
۱۶	دیس بتا لیپوپروتئینم فامیلی
۱۷	تشخیص پزشکی
۱۸	پیشگیری و مدیریت فاکتورهای خطر
۱۹	مطالعه قلبی فرامینگهام
۱۹	مراحل برجسته مطالعه فرامینگهام
۲۲	نشانه های التهابی
۲۴	فاکتورهای قابل اصلاح شیوه زندگی
۲۵	استرس
۲۶	استعمال دخانیات
۲۶	فاکتورهای خطر قابل کنترل
۲۸	فاکتورهای خطر غیر قابل اصلاح
۴۰	پرفشاری خون
۵۰	پروتئین
۵۰	الگوهای غذایی، با تأکید بر میوه و سبزیجات
۵۲	کاهش وزن
۵۳	سدیم

۵۴.....	کلسیم
۵۵.....	منیزیم
۵۵.....	پتاسیم
۵۸.....	درمان تغذیه ای پزشکی: (MNT)
۶۰.....	توصیه های اخیر برای کاهش فشار خون بالا
۶۰.....	دریافت انرژی
۶۰.....	روژیم DASH
۶۱.....	محدود کردن نمک دریافتی
۶۲.....	پتاسیم - کالیم - منیزیم
۶۳.....	درمان پرفشاری خونی در کودکان و بزرگسالان
۶۴.....	درمان فشار خون
۶۵.....	نارسایی قلبی
۷۳.....	کنترل بالینی (درمان پزشکی)
۷۴.....	درمان تغذیه ای - پزشکی (MNT)
۷۶.....	محدود کردن سدیم دریافتی
۷۹.....	کوانیزم Q ₁₀ : (CoQ ₁₀)
۸۰.....	D-ریبوز
۸۰.....	انرژی
۸۱.....	استراتژی و فنون تغذیه
۸۱.....	فولات، ویتامین B ₆ ، و ویتامین B ₁₂
۸۱.....	تیامین
۸۲.....	ویتامین D
۸۲.....	پیوند قلب
۸۳.....	درمان تغذیه ای پزشکی قبل از پیوند قلب
۸۳.....	حمایت تغذیه ای بلافاصله بعد از پیوند قلب
۸۴.....	حمایت تغذیه ای دراز مدت بعد از پیوند قلب
۸۷.....	منابع