

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جاتی، فشار خون بالا، دیابت و بروز

بیماری قلبی و عروقی

نویسنده

دکتر بابک بهاروند احمدی

تخصص قلب

فلوشیپ اکوکاردیوگرافی

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی لرستان

سرشناسه: بهاروند، بابک، ۱۳۳۹ -

عنوان و نام پدیدآور: چاقی، فشار خون بالا، دیابت و بروز بیماری‌های قلبی و عروقی /

نویسنده: بابک بهاروند احمدی

مشخصات نشر: تهران: انتشارات دکتر کاظمینی، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۱۱۳ ص

شابک: ۷۰۰۰۰ ریال ۲-۱۰-۹۶۱۱-۶۰۰-۹۷۸:

و رعیت نهرست نویسی: فیبا

موضوع: قلب--بیماری‌ها--پیشگیری

موضوع: قلب--بیماری‌ها--درمان

موضوع: قلب--بیماری‌ها--تاثیر تغذیه

موضوع: قلب--بیماری‌ها--ورزش درمانی

رده‌کنگره: ۳۹۴ ۲ ۸۱۸ RC۶۸۱

رده‌بندی دیویی: ۶۱۲/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۱۵ ۲۰۷۸

نام کتاب: چاقی، فشار خون بالا، دیابت و بروز 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: ۷۰۰۰ تومان

شابک: ۲-۱۰-۹۶۱۱-۶۰۰-۹۷۸:

در طی سالیان اخیر، موفقیت های چشمگیر در زمینه کشف و ساخت انواع واکسن ها و داروها باعث شده است تا از میزان بیماری های واگیر و عفونی به عنوان علل اصلی مرگ و ناتوانی به ویژه در کودکان کاسته شود و با افزایش امید زندگی، جمعیت سالمندان افزایش یابد. این تغییرات در کنار استفاده روزافزون از فناوری و تغییرات سریع در سبک زندگی باعث شده است تا نسبت بیماری های غیرواگیر و مزمن افزایش یابد و در صدر جدول علل مرگ و ناتوانی قرار گیرد.

بیماری های واگیر معمولاً عامل مشخصی دارند و همین ویژگی سبب می شود تا پیشگیری و کنترل آن ها آسان تر باشد. در حالی که در بیماری های غیرواگیر به جای یک علت مشخص، عوامل خطر حضور دارند. عوامل خطر شامل عوامل شناخته شده اجتماعی، محیطی و رفتاری هستند که خطر یا احتمال ابتلا به یک بیماری یا آسیب را افزایش می دهند. اکثر عوامل خطر اصلی در بیماری های غیرواگیر شناخته شده اند و حذف یا کنترل آن ها می تواند مانع از بروز بیش از ۸۰ درصد بیماری های قلبی، سکته مغزی و دیابت و نیز ۴۰ درصد سرطان ها شود. مهم ترین عوامل خطر در بیماری قلبی و عروقی عبارتند از: تنبلی، کم تحرکی، چاقی، فعالیت بدنی ناکافی، مصرف سیگار، فشار خون بالا، اختلال در چربی های خون، دیابت و سن بالا. در بررسی هایی که در سال ۱۳۸۸ در نظام مراقبت عوامل خطر بیماری های غیرواگیر انجام گرفت مشخص گردید که ۲۱/۶ درصد افراد در گروه سنی ۱۵-۴۴ ساله و ۵۲/۹ درصد افراد در گروه سنی ۴۵-۶۴ ساله پرخطر هستند، یعنی حداقل ۳ عامل خطر از ۵ عامل خطر بیماری قلبی و عروقی را دارند. خطر ابتلا به بیماری های غیرواگیر و به ویژه بیماری های قلبی و عروقی به میزان قابل توجهی قابل پیشگیری هستند و با طراحی و اجرای مداخلات اثربخش می توان مرگ ناشی از این بیماری ها را تا ۸۰ درصد کاهش داد. گروهی از عوامل خطر با اصلاح محیط و تغییر رفتار یا سبک زندگی فرد اصلاح می شوند (عوامل خطر قابل اصلاح) و دسته ای دیگر مانند سن، جنس، قومیت یا نژاد، را نمی توان با تغییر رفتار یا محیط اصلاح کرد (عوامل خطر غیرقابل اصلاح). از بین عوامل قابل اصلاح می توان به مصرف دخانیات، فعالیت بدنی ناکافی و تغذیه نامناسب اشاره کرد که در بسیاری از برنامه های پیشگیری و کنترل بیماری های غیرواگیر مورد توجه جدی قرار گرفته اند.

در ایران نیز بیماری های غیرواگیر مزمن و به ویژه بیماری های قلبی و عروقی، بخش عمده ای از علل مرگ و ناتوانی را به خود اختصاص داده است. اولین علت مرگ، سکته با ۳۹/۳ درصد کل مرگ ها، ناشی از بیماری های قلبی و عروقی است. از این درصد، ۱۹/۵ درصد مربوط به سکته قلبی، ۹/۳ درصد ناشی از سکته مغزی، ۳/۱ درصد مربوط به فشار خون بالا و مابقی مربوط به سایر بیماری های قلبی و عروقی است.

امید است با اجرای درست این مجموعه، گامی مؤثر در بازپایی، حفظ و ارتقای سلامت جامعه ایرانی برداشته شود.

فهرست مطالب

فصل اول: بیماری های قلبی و عروقی و عوامل خطر آن ۹

- ۱-۱- وضعیت بیماری های قلبی و عروقی در ایران و جهان ۹
- ۲-۱- کلیاتی درباره دستگاه گردش خون ۱۰
- ۳-۱- بیماری های قلبی و عروقی و عوامل خطر آن ۱۰
- ۴-۱- سکته قلبی ۱۱
- ۱-۴-۱- عوامل خطر در سکته قلبی ۱۲
- ۴-۱- افراد در معرض عوامل خطر غیرقابل اصلاح ۱۲
- ۳-۴-۱- افراد در معرض عوامل خطر قابل اصلاح ۱۲
- ۴-۴-۱- تشخیص سکته قلبی ۱۲
- ۵-۴-۱- در برخورد با بیمار سکته قلبی چه باید کرد؟ ۱۴
- ۶-۴-۱- چرا در سکته قلبی به بلافاصله به بیمارستان مراجعه کرد؟ ۱۵
- ۷-۴-۱- دلایل عدم مراجعه به موقع بیماران دچار سکته قلبی به بیمارستان ۱۶
- ۵-۱- درد قلبی یا آنژین صدری ۱۹
- ۱-۵-۱- در زمان بروز درد قلبی چه باید کرد؟ ۲۱
- ۶-۱- سکته مغزی ۲۲
- ۱-۶-۱- آن چه در طی سکته مغزی رخ می دهد ۲۳
- ۲-۶-۱- تشخیص سکته مغزی ۲۳
- ۳-۶-۱- احتمال بروز سکته مغزی در چه کسانی بیشتر است؟ ۲۴
- ۴-۶-۱- عوامل خطر غیرقابل اصلاح ۲۴
- ۵-۶-۱- عوامل خطر قابل اصلاح در سکته مغزی ۲۵
- ۶-۶-۱- روش های کاهش خطر بروز سکته های قلبی و مغزی ۲۵

فصل دوم: تغذیه نامناسب و بروز بیماری های قلبی و عروقی ۲۸

- ۱-۲- مقدمه ۲۸
- ۲-۲- انرژی (کالری) ۲۹
- ۳-۲- گروه های غذایی ۳۰
- ۱-۳-۲- گروه نان و غلات ۳۰
- ۱-۳-۲- مواد غذایی گروه نان و غلات ۳۰
- ۲-۳-۲- میزان توصیه شده گروه نان و غلات ۳۱

جاقی، فشار خون بالا، دیابت و بروز بیماری های قلبی و عروقی

- ۳-۳-۲- گروه سبزی ها..... ۳۱
- ۳-۳-۲- مواد غذایی گروه سبزی ها..... ۳۱
- ۳-۳-۲- میزان توصیه شده گروه سبزی ها..... ۳۱
- ۳-۳-۲- گروه میوه ها..... ۳۲
- ۳-۳-۲- مواد غذایی گروه میوه ها..... ۳۲
- ۳-۳-۲- میزان توصیه شده گروه میوه ها..... ۳۲
- ۳-۳-۲- گروه شیر و لبنیات..... ۳۲
- ۳-۳-۲- مواد غذایی گروه شیر و لبنیات..... ۳۳
- ۳-۳-۲- میزان توصیه شده گروه شیر و لبنیات..... ۳۳
- ۳-۳-۲- گروه گوشت و جانشین های آن..... ۳۳
- ۳-۳-۲- مواد غذایی گروه گوشت و جانشین های آن..... ۳۴
- ۳-۳-۲- میزان توصیه شده گروه گوشت و جانشین های آن..... ۳۴
- ۳-۳-۲- گروه روغن و چربی ها..... ۳۴
- ۳-۳-۲- مواد غذایی حاوی روغن و چربی..... ۳۵
- ۳-۳-۲- میزان توصیه شده از روغن ها و چربی ها..... ۳۵
- ۳-۳-۲- هرم غذایی..... ۳۸
- ۳-۳-۲- نکاتی در مورد هرم غذایی..... ۳۹
- ۳-۳-۲- چربی ها و نقش آن ها در بروز بیماری های قلبی - عروقی..... ۳۹
- ۳-۳-۲- اسیدهای چرب اشباع..... ۴۱
- ۳-۳-۲- اسیدهای چرب غیر اشباع..... ۴۱
- ۳-۳-۲- اسیدهای چرب ترانس..... ۴۲
- ۳-۳-۲- نقش چربی های رژیم غذایی در بروز سایر بیماری های عروقی..... ۴۲
- ۳-۳-۲- محدودیت چربی در رژیم غذایی با هدف کاهش کلسترول و تری گلیسیرید خون..... ۴۳
- ۳-۳-۲- مواد غذایی مضر برای افراد دارای سطح کلسترول بالا..... ۴۴
- ۳-۳-۲- مشخصات برچسب بسته بندی روغن ها..... ۴۴
- ۳-۳-۲- اصول صحیح مصرف انواع روغن ها..... ۴۵
- ۳-۳-۲- نقش سایر مواد غذایی در بروز بیماری های قلبی - عروقی..... ۴۷
- ۳-۳-۲- آشپزی سالم..... ۴۷
- ۳-۳-۲- روش های درست پخت غذا..... ۴۸
- ۳-۳-۲- آب پز کردن..... ۴۹
- ۳-۳-۲- بخارپز کردن..... ۴۹

- ۵۰ ۲-۸-۳- تفت دادن
- ۵۰ ۲-۸-۴- کباب کردن
- ۵۰ ۲-۹-۹- اصول تغذیه مناسب در محل کار
- ۵۱ ۲-۹-۱- تغذیه کارکنان نوبت کاری (شیفتی)
- ۵۲ ۲-۹-۲- نکات مهم در اصلاح تغذیه در محل کار
- ۵۲ ۲-۱۰- نقش تغذیه در بروز چاقی و لاغری

فصل سوم: فعالیت بدنی ناکافی و بروز بیماری های قلبی و عروقی ۵۵

- ۵۵ ۳-۱-۱- مقدمه
- ۵۶ ۳-۲- تعریف فعالیت بدنی و ورزش
- ۵۶ ۳-۳-۱- اثرات سودمند فعالیت بدنی و ورزش بر بدن
- ۵۶ ۳-۳-۱-۱- اثرات بر قلب و عروق
- ۵۶ ۳-۳-۲- اثرات بر دستگاه عروقی
- ۵۷ ۳-۳-۳- اثرات بر دستگاه اسکلت عضلانی
- ۵۷ ۳-۳-۴- اثرات بر حالات روحی و روانی
- ۵۸ ۳-۳-۵- اثرات مثبت فعالیت بدنی و ورزش در به تأخیر انداختن پدیده پیر شدن
- ۵۸ ۳-۳-۶- سایر اثرات مثبت فعالیت بدنی
- ۵۹ ۳-۴- گروه بندی فعالیت بدنی
- ۶۰ ۳-۵- میزان فعالیت بدنی توصیه شده برای سلامت
- ۶۲ ۳-۶- هرم فعالیت بدنی
- ۶۳ ۳-۷- مراحل یک جلسه ورزش یا تمرین
- ۶۴ ۳-۸- تعیین شدت فعالیت بدنی مناسب
- ۶۵ ۳-۹- فعالیت بدنی در افراد جوان
- ۶۵ ۳-۱۰- فعالیت بدنی در سالمندان
- ۶۶ ۳-۱۱- فعالیت بدنی در زنان
- ۶۷ ۳-۱۲- نکات ضروری در ترویج فعالیت بدنی در جامعه

فصل چهارم: فشار خون بالا و بروز بیماری های قلبی و عروقی ۷۰

- ۷۰ ۴-۱- مقدمه
- ۷۱ ۴-۲- تعریف فشار خون و فشار خون بالا



چاقی، فشار خون بالا، دیابت و بروز بیماری های قلبی و عروقی

- ۳-۴- عوامل مؤثر بر فشار خون..... ۷۳
- ۴-۴- انواع فشار خون بالا..... ۷۴
- ۴-۴-۱- فشار خون بالای اولیه..... ۷۴
- ۴-۴-۱-۱- عوامل خطر زمینه ساز بیماری فشار خون بالا در نوع اولیه..... ۷۴
- ۴-۴-۲- فشار خون بالای ثانویه..... ۷۵
- ۴-۴-۲-۱- شایع ترین عوامل مؤثر بر فشار خون بالا در نوع ثانویه..... ۷۶
- ۴-۴-۳- علایم بالینی فشار خون بالا..... ۷۶
- ۴-۴-۴- عوارض شایع فشار خون بالا..... ۷۷
- ۴-۴-۵- درمان فشار خون بالا..... ۷۸
- ۴-۴-۵-۱- درمان غیردارویی..... ۷۸
- ۴-۴-۵-۲- درمان دارویی..... ۷۹
- ۴-۴-۶- توصیه های مهم برای پیشگیری از بروز فشار خون بالا..... ۷۹

فصل پنجم: دیابت قندی و بروز بیماری های قلبی و عروقی..... ۸۱

- ۵-۱- مقدمه..... ۸۱
- ۵-۲- علایم و نشانه های دیابت..... ۸۱
- ۵-۳- علل بروز دیابت..... ۸۲
- ۵-۴- درمان دیابت..... ۸۲
- ۵-۴-۱- دیابت نوع ۱..... ۸۲
- ۵-۴-۲- دیابت نوع ۲..... ۸۴
- ۵-۵- عوارض دیررس دیابت..... ۸۴
- ۵-۶- روش تشخیص دیابت..... ۸۵
- ۵-۷- پیشگیری و غربالگری دیابت..... ۸۵
- ۵-۸- افراد در معرض خطر ابتلا به دیابت..... ۸۶
- ۵-۹- آموزش های لازم برای افراد مبتلا به دیابت..... ۸۶

بخش ششم: چاقی و بروز بیماری های قلبی و عروقی..... ۹۰

- ۶-۱- مقدمه..... ۹۰
- ۶-۲- چاقی چیست؟..... ۹۰
- ۶-۳- انواع چاقی در بزرگسالان..... ۹۱

