

فشار خون پیشگیری و درمان

از سری کتاب‌های تغذیه و سلامتی

تالیف:

دکتر محمد صادق کرمانی

High blood pressure

Mohammad S Kermany Dr

دکتر محمد صادق کرمانی

کرمانی، محمد صادق، ۱۳۲۶ -

فشار خون، پیشگیری و درمان / تألیف محمد صادق کرمانی. - قم: یاس زهرا، ۱۳۸۷
۱۷۶ ص: مصور، جدول، نمودار

۲۴۰۰۰ ریال. ISBN: 978-964-2843-03-9

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا

۱. فشار خون زیاد. ۲. فشار خون زیاد - درمان. ۳. فشار خون زیاد - تأثیر تغذیه
الف. عنوان

۶۱۶ / ۱۳۲

۴ ک ۵ ف / Rc۶۸۵

۱۳۸۶

سروریاستار: محمد مهدی ربانی

ناشر: یاس زهرا / (علیها السلام) / ۰۹۱۲۲۵۱۰۵۲۶

چاپ اول: بهار ۱۳۸۷

شمارگان: ۵۵۰۰ نسخه

حروفچینی: موسسه ی اندیشه نو

صفحه آرایی: موسسه ی اندیشه نو

طراح جلد: محمد رضا دوست محمدی

لیتوگرافی و چاپ: سیمای کوثر

قیمت: ۲۴۰۰ تومان

۶ دلار در خارج ایران

برای تهیه ی این کتاب با تلفن های زیر تماس حاصل فرمایید:

۰۹۱۲۲۵۱۹۵۰۳ و ۰۹۱۲۱۵۲۱۲۴۹ و ۰۷-۰۹۱۳۸۹۲۹۵۰۲۱

تمامی حقوق چاپ و نشر این اثر به مولف تعلق دارد. هرگونه استفاده از این

اثر بدون اجازه ی مکتوب مولف ممنوع است. این اثر تحت پوشش قانون

حمایت از حقوق مولفان و مصنفان ایران قرار دارد.

فهرست مطالب

۹	 درباره‌ی نویسنده:
۱۵	 مقدمه
۱۹	 فصل اول: فشار خون چیست؟
۲۰	 دستگاه گردش خون
۲۴	 تعریف فشارخون
۲۶	 تنظیم فشارخون
۲۸	 فشارخون بالا
۳۱	 فصل دوم: عوامل ایجاد و نشانه‌های فشار خون بالا
۳۲	 علائم و نشانه‌های فشارخون بالا
۳۳	 عوامل ایجاد فشارخون بالا
۳۴	 ۱- وراثت و سابقه‌ی فامیلی
۳۵	 ۲- سن
۳۷	 ۳- جنس
۳۹	 ۴- فعالیت بدنی
۴۰	 ۵- چاقی و اضافه وزن
۴۲	 ۶- مصرف الکل
۴۲	 ۷- مصرف بیش از حد نمک
۴۳	 ۸- سیگار کشیدن
۴۴	 ۹- تداخل دارویی
۴۵	 ۱۰- اشکالات تغذیه‌ای



- ۱۱- استرس و نگرانی ۴۵
- ۱۲- بیماری قند ۴۶
- ۱۳- بیماری کلیه ۴۷
- ۱۴- اختلالات هورمونی ۴۸
- ۱۵- تنگشدن سرخرگ خونسازنده به کلیه ۴۹
- ۱۶- ایجاد تومور در غدههای فوقکلیوی ۵۰
- فصل سوم: نتایج و ضرورهای فشار خون ۵۲**
- نتایج و ضرورهای فشارخون ۵۳
- ۱- تصلب شرائین ۵۵
- ۲- سکته قلبی ۵۸
- ۳- سکته مغزی ۶۱
- ۴- درد قفسه‌ی سینه ۶۴
- ۵- درد پا ۶۴
- ۶- اختلالات دید، کوری ۶۵
- ۷- تنگی نفس ۶۶
- ۸- بزرگشدن قلب ۶۶
- ۹- سردرد شدید ۶۸
- ۱۰- پوکی استخوان ۶۸
- ۱۱- نارسایی کلیه ۶۹
- فصل چهارم: اندازه‌گیری فشار خون ۷۱**
- اندازه‌گیری فشارخون ۷۲
- اندازه‌گیری درجه‌ی فشارخون: ۷۵
- فصل پنجم: پیشگیری و درمان بیماری فشارخون بالا ۷۹**



۸۰	پیشگیری و درمان
۸۴	۱- داشتن وزن طبیعی
۹۰	۲- ورزش منظم
۹۵	۳- محدودیت مصرف سدیم (نمک)
۹۸	۴- مصرف لبنیات کم چرب
۱۰۴	۵- مصرف میزبجات و میوهها
۱۰۹	۶- مصرف روغن ماهی (امگا ۳)
۱۱۱	۷- مصرف روغن زیتون و روغن کانولا
۱۱۳	۸- عدم مصرف روغنهای جامد و اسیدهای چرب ترانس
۱۱۵	۹- سیگار نکشیدن
۱۱۶	۱۰- عدم مصرف الکل
۱۱۶	۱۱- محدودیت مصرف کافئین
۱۱۶	۱۲- آرامش روحی و روانی
۱۱۷	۱۳- برنامه‌ی غذایی مناسب
۱۲۱	۱۴- درمان دارویی
۱۲۵	فصل ششم: سوالات و پاسخها
۱۴۳	فصل هفتم: نکات و پندها
۱۶۹	ضمیمه: فشار خون بالای حاملگی

مقدمه

کتابی که اکنون پیش رو دارید، درباره‌ی یکی از شایع‌ترین بیماری‌هایی است که امروزه مردم زیادی از آن رنج می‌برند. طبق برخی از آمارها، در کشورمان ایران، بیش از ده میلیون نفر به این بیماری مبتلا هستند.

آیا تا به حال با علائم خاصی که نشان‌دهنده‌ی بیماری فشارخون بالا است، مواجه شده‌اید؟

بسیاری فکر می‌کنند فقط هنگامی که علائمی خاص دارند، دچار بیماری فشارخون بالا شده‌اند. در حقیقت این گونه نیست. متأسفانه وضع بدتر از این است؛ افراد زیادی مبتلا به بیماری فشارخون بالا هستند ولی خودشان از ابتلا به این بیماری خبری ندارند؛ زیرا معمولاً این بیماری مرموز تا مراحل پیشرفته‌ی خود، علامت و نشانه‌ی بارزی ندارد.

فشارخون بالا تازه هنگامی که پیشرفت می‌کند و به مراحل می‌رسد که مقابله با آن عملاً سخت می‌شود، خود را نشان می‌-



دهد و حتی در برخی از مواقع، در آن مراحل نیز علامت بارزی مشاهده نمی‌گردد.

عوارض فشارخون بالا بسیار مهلک و کشنده است، بنابراین شناسایی هرچه زودتر آن، نقش بسیار مهمی در جلوگیری از عوارض آن دارد.

مهم تر از شناسایی و درمان این بیماری، پیشگیری از آن است. این را فراموش نکنید که همیشه، پیشگیری بهتر و راحت تر از درمان است.

البته افرادی که به این بیماری مبتلا شده‌اند نیز نباید نگران باشند؛ چرا که امروزه با کمک مطالعات و تحقیقات پزشکی و تغذیه‌ای، امر درمان فشارخون بالا و یا حداقل جلوگیری از به وقوع پیوستن عوارض مهلک این بیماری، ممکن شده است.

بهترین و اولین راه برای سلامتی و پیشگیری از بیماری‌ها، داشتن تغذیه‌ای سالم و مفید است.

زمانی نه چندان دور اکثر مرگ و میرها بر اثر بیماری‌های واگیردار و همه‌گیری چون: وبا، طاعون، آبله و ... بوده‌است؛ ولی اکنون بیشتر این بیماری‌ها ریشه‌کن شده‌اند و همچنین کودکان کمتری نسبت به گذشته در بدو تولد از بین می‌روند. امروزه بیماری‌های قلبی، سرطان‌ها، دیابت و... که به



بیماری‌های تمدن معروف‌اند، بیشترین علل مرگ و میر محسوب می‌شوند. بعضی از آمار منتشره از سازمان جهانی بهداشت را ملاحظه کنید:

- بیماری‌های قلبی عروقی باعث ۳۰ درصد از مرگ و میرهای جهان در سال بوده است.

- در سال ۲۰۱۰ میلادی، بیماری‌های قلبی عروقی عامل اصلی مرگ و میر در کشورهای در حال توسعه خواهد بود.

- نیمی از مرگ و میرها و ناتوانی‌های ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی و سکته‌ی مغزی، که سالانه بیش از ۱۲ میلیون نفر را به کام مرگ می‌کشاند، قابل پیشگیری هستند.

- از تعداد ۱۶/۶ میلیون مورد مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی در سال، حدود ۴ میلیون به بیماری فشارخون بالا مربوط می‌شود که یکی از عمده‌ترین بیماری‌های قلبی عروقی محسوب می‌شود.

- ۱۳ درصد از کل مرگ و میرها در جهان مربوط به بیماری فشارخون بالا می‌باشد.

اگر خوب به عوامل مرگ و میر یا بیماری‌های مزمن توجه کنید، در می‌یابید که ریشه‌ی بیشتر آن‌ها در تغذیه‌ی غیر صحیح و عدم تحرک کافی ما نهفته است.



بقراط که به پدر علم پزشکی معروف است، اولین دانشگاه پزشکی را قرن ها پیش در یونان باستان ایجاد نمود که اساس درسی آن از مبادی علم تغذیه سرچشمه می گرفت. ابوعلی سینا مرد علم و حکمت ایران زمین، برای مقابله با بیماری های مختلف از تغذیه درمانی استفاده می کرده است.

امروزه متاسفانه مشاهده می کنیم که ما انسان ها راه و رسم درست تغذیه را فراموش کرده ایم.

به امید آن که کتاب حاضر بتواند از مشکلات زیادی که پس از بیماری فشارخون بالا ایجاد می شود، جلوگیری کند و مردم کشورمان ایران، بتوانند با عمر زیاده تر و سلامت بیشتری نسبت به الان شان زندگی کنند.

دکتر محمد صادق کرمانی

بهار ۱۳۸۷