

فشار خون: روش‌های طبیعی برای پیشگیری و کنترل آن

مؤلفان:

دکتر بهزاد سالاری

دکتر فخرالسادات قریشی راد

دکتر فرزاد سالاری

دکتر امیر حمدي

شایسته - تبریز

۱۳۹۱



پیشگفتار

فشار خون بالا، یک بیماری شایع و عامل خطر عمده‌ای برای ایجاد بسیاری از بیماری‌های دیگر محسوب می‌شود. این بیماری در تمام نژادها، شرایط اقتصادی مختلف و در تمام دنیا وجود داشته و تمام کشورها از جمله کشورهای پیشرفته یا در حال توسعه را شامل می‌شود. افراد سیگاری و غیرسیگاری، بیماران دیابتی (بیماری قند) و غیر دیابتی، افراد با سطوح مختلف چربی خون و کسانی که سابقه حمله قلبی داشته یا نداشته باشند را مبتلا می‌کند.

علیرغم تلاش‌هایی که برای پیشگیری از این بیماری صورت می‌گیرد، همچنان بسیاری از افراد به این بیماری مبتلا می‌شوند که یکی از علل عمده آن، از بین رفتن روش‌های زندگی سالم در جوامع صنعتی است. با چاق‌تر شدن انسان‌ها، که علت عمده آن بی‌حرکی فیزیکی است، فشار خون بالا، دیابت، اختلالات چربی خون و بیماری عروق قلبی نیز بیشتر و بیشتر می‌شود. علاوه بر این، هر چقدر که طول عمرها بالاتر می‌رود، افراد بیشتری نیز دچار فشار خون بالا می‌شوند.

بررسی عوامل محیطی که بر روی فشار خون تأثیر دارند نه تنها نحوه اثرگذاری آنها را نشان می‌دهد بلکه این نکته مهم را نیز تأیید می‌کند که ژنتیک انسان برای زندگی در شرایطی طراحی شده است که در آن فعالیت بدنی و مصرف غذاهای غنی از مواد گیاهی که

مانع از دریافت انرژی بیش از حد باشد، نقش پررنگی ایفا می‌کنند. شهرنشینی و تغییرات فرهنگی که از ویژگی‌های جوامع امروزی است، باعث ایجاد تغییرات عمده‌ای در الگوهای رفتاری فوق شده و راه را برای ابتلا به بیماری‌های مختلف از جمله فشار خون بالا فراهم کرده است.

کتاب پیش رو، به شما کمک می‌کند تا به زبانی ساده علل فشار خون بالا را درک کنید. همچنین به اقدامات و روش‌های غیردارویی و کاملاً طبیعی و ساده، برای کنترل و کاهش فشار خون پرداخته شده است. پیروی از توصیه‌های این کتاب نه تنها برای افراد با فشار خون بالا مفید است بلکه کسانی که به این بیماری مبتلا نیستند نیز می‌توانند با انجام این کارها و ایجاد تغییر در شیوه زندگی، زندگی سالم‌تری را برای خود و اطرافیانشان فراهم کنند.

در ۲۵ فصل اول کتاب به توضیح در مورد هر یک از این روش‌ها پرداخته شده و در فصل‌های ۲۶ تا ۲۹ نیز، فشار خون در گروه‌های خاص و توصیه‌های مهمی که در مورد آنها نیاز است، به طور کلی و مختصر اشاره شده است که مطالعه آن، به ویژه برای زنان باردار لازم و ضروری است. همچنین این نکته را نیز در نظر داشته باشید که مطالب بیان شده در این ۴ فصل فقط به این گروه‌های خاص تعلق دارد و علت اینکه گاهی توصیه‌هایی بر خلاف سایر قسمت‌های کتاب شده است نیز همین است.

در ضمن مؤلفین بر خود لازم می‌دانند از زحمات سرکار خانم دکتر آیماز افروغ و خانم مهسا شفیق‌نیا سپاسگزاری نمایند.

فهرست مطالب

.....	مقدمه	۱
.....	فصل ۱: درک فشار خون بالا	۳
.....	فصل ۲: امتیاز دهید	۱۱
.....	فصل ۳: فراهم کردن یک سابقه فامیلی	۱۷
.....	فصل ۴: کلیه‌های خود را بشناسید و مراقب آنها باشید	۲۳
.....	فصل ۵: سدیم و پتاسیم را متعادل کنید	۲۷
.....	فصل ۶: سدیم را کم کنید	۳۳
.....	فصل ۷: یک دفتر یادداشت روزانه غذایی داشته باشید	۶۳
.....	فصل ۸: چربی را متعادل کنید	۶۵
.....	فصل ۹: جذب قند را متعادل کنید	۷۳
.....	فصل ۱۰: فیبر رژیم غذایی را افزایش دهید	۷۷
.....	فصل ۱۱: سیر و پیاز بیشتری بخورید	۸۵
.....	فصل ۱۲: وقتی که غذای بیرون از خانه را می‌خورید زردنگ باشید	۸۹
.....	فصل ۱۳: وزن و سطح تناسب اندام خود را ارزیابی کنید	۹۵
.....	فصل ۱۴: به‌طور جدی وزن کم کنید	۱۰۱
.....	فصل ۱۵: ورزش	۱۱۳
.....	فصل ۱۶: استرس را بشناسید و کنترل کنید	۱۲۵
.....	فصل ۱۷: رفتار نوع A را به نوع B تغییر دهید	۱۳۳

فصل ۱۸: عصبانیت را به‌طور سازنده‌ای بشکافید	۱۳۹
فصل ۱۹: الکل نخورید	۱۴۷
فصل ۲۰: از تنباکو، کافئین و کوکائین دوری کنید	۱۵۱
فصل ۲۱: روزانه یک مکمل اصلی مصرف کنید	۱۵۳
فصل ۲۲: کلسیم و منیزیم کافی مصرف کنید	۱۵۷
فصل ۲۳: ویتامین B۱۲-کمپلکس، C و E بیشتری مصرف کنید	۱۶۱
فصل ۲۴: از مدیتیشن و فیدبک زیستی بهره ببرید	۱۶۷
فصل ۲۵: از گیاهان برای تقویت استفاده کنید	۱۷۱
فصل ۲۶: فشار خون بالا و دیابت	۱۷۵
فصل ۲۷: فشار خون بالا در افراد مسن	۱۷۹
فصل ۲۸: فشار خون بالا و بارداری	۱۸۳
فصل ۲۹: فشار خون، شروع زندگی و دوران کودکی	۱۸۵
نتیجه‌گیری	۱۸۹
منابع	۱۹۰

مقدمه

بیش از ۲۵ درصد بالغین و ۵ درصد افراد زیر ۱۸ سال به فشار خون بالا مبتلا می‌شوند. در صورتی که فشار خون بالا در نوجوانی آغاز شود، حدود ۲۵ درصد قربانیان آن تا ۱۸ سالگی دچار آسیب قلبی قابل توجهی می‌شوند. در حدود ۸۵ درصد موارد، می‌توان فشار خون بالا را به‌طور کامل به‌وسیله رژیم غذایی، تغذیه و شیوه زندگی کنترل نمود.

کارهای اندکی که انجام می‌دهیم، ۸۵ درصد اوقات با نتایج مطلوبی همراهند. به‌طور مثال، سرمایه‌گذاری و تصمیمات شغلی‌مان، به‌ندرت توقعات ما را برآورده می‌کنند. در صورت پیروی دقیق از دستورات این کتاب، با احتمال ۸۵ درصد خواهید توانست فشار خون خود را بدون نیاز به دارو، کنترل نمایید.

همچنین علاوه بر کنترل فشار خون، منافع دیگری در بسیاری از جنبه‌های سلامت به‌دست خواهید آورد. خطر حمله قلبی و سکته مغزی در شما کاهش می‌یابد، زیرا فشار خون بالا خطر بروز هر دو آنها را افزایش می‌دهد. به‌طور مشابه، احتمال بروز مشکلات جدی قلبی نظیر درد قفسه سینه کاهش می‌یابد. مزایای دیگر شامل کاهش احتمال مشکلات کلیوی، دیابت بالغین (نوع ۲) و نیز برخی اختلالات بینایی ناشی از فشار خون بالا، می‌باشد. از آنجایی که کنترل فشار خون همیشه شامل کنترل [او کاهش] وزن است، احتمال بروز مشکلات مفصلی به دنبال افزایش سن در شما کاهش می‌یابد، زیرا وزن بالا باعث بدتر شدن این مشکلات می‌شوند.

علیرغم این مزایای فیزیولوژیک واضح، بیشترین سود، از نظر روانی می‌باشد. شما نیروی اراده و پشتکار و توانایی مقابله با مشکلات سلامت را برای خود و اطرافیان اثبات خواهید نمود. افزایش اعتماد به نفس به دلیل انجام این کار، وصف‌ناپذیر است.

همیشه از اینکه تا چه حد می‌توانیم سلامتی و سرنوشت خود را کنترل نماییم شگفت‌زده می‌شوم. دستورالعمل‌های این کتاب به سادگی با سایر تلاش‌هایی که افراد انجام می‌دهند قابل مقایسه است. به عنوان مثال، به دست آوردن مدرک لیسانس که تنها موجب هموار شدن کسب درجه دکترا می‌شود، نیازمند تلاش و پشتکار بیشتری نسبت به ۲۵ دستورالعمل بیان شده در این کتاب است. با این حال، بیش از ۹۳ درصد افراد با درجات علمی بالا که دچار فشار خون بالا می‌شوند، بدون تلاش جهت کنترل آن از راه رژیم غذایی و شیوه زندگی، تنها از داروها استفاده می‌کنند.

سؤالات زیر را از خود پرسید:

چرا غذاهای مفیدی که به ضرر شما نیستند را انتخاب نمی‌کنید؟

چرا یک شیوه زندگی که به سود شماست را انتخاب نمی‌کنید؟

چرا الگویی برای نسل آینده ایجاد نمی‌کنید؟