
پرفشاری خون

پیش گیری، کنترل و درمان

مؤلفین:

دکتر طاهره عباسی گراوند (متخصص داخلی)

دکتر محمد تقی گودرزی (استاد بیوشیمی بالینی)

ابراهیم عباسی عشاقی (دانشجوی دکترای بیوشیمی بالینی)

سرشناسه	: عباسی گراوند، طاهره، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور	: پرفشاری خون : پیشگیری، کنترل و درمان/ مولفین طاهره عباسی گراوند، محمدتقی گودرزی، ابراهیم عباسی عشاقی.
مشخصات نشر	: تهران : رویان پژوه، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۴ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۰۸-۵۷-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: فشار خون زیاد
موضوع	: فشار خون زیاد - درمان
شناسه افزوده	: گودرزی، محمدتقی
شناسه افزوده	: عباسی، ابراهیم، ۱۳۶۰ -
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۲ ۵۲ع / ۵۵ / ۶۸۵ RC
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۱۳۲
شماره ثبت کتابخانه ملی	: ۳۳۹۱۳۹۸



پرفشاری خون (پیشگیری، کنترل و درمان)

مولفین: دکتر طاهره عباسی گراوند، دکتر محمد تقی گودرزی، ابراهیم عباسی عشاقی

ناشر:	رویان پژوه
نوبت چاپ:	اول - ۹۳
مدیر تولید:	سید امین امامی زاده
گرافیک:	آرزو انصاری
چاپ و صحافی:	بهمن
قطع و تعداد صفحات:	وزیری - ۱۴۴
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه
بها:	۱۰۵۰۰ تومان



شابک: ISBN: 978-600-7108-57-4

دفتر نشر و نمایشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین اردیبهشت و ۱۲ فروردین، ساختمان امیرکبیر، طبقه سوم
تلفن: ۶۶۴۸۶۳۷۳ - ۶۶۹۷۰۷۴۰

www.RPpub.ir

۷	مقدمه
۹	فصل ۱: فشارخون و سبب آن
۲۷	فصل ۲: چاقی و فشارخون
۳۷	فصل ۳: داروهای کاهنده فشارخون
۵۳	فصل ۴: چربی و فشارخون
۵۹	فصل ۵: ورزش و فشارخون
۶۵	فصل ۶: رژیم غذایی و فشارخون
۷۳	فصل ۷: سیگار و فشارخون
۷۹	فصل ۸: الکل و فشارخون
۸۱	فصل ۹: پر فشاری خون و بارداری
۸۱	فصل ۱۰: کلیه و فشارخون
۹۷	فصل ۱۱: خشم و فشارخون
۱۰۳	فصل ۱۲: فشارخون در کودکان
۱۱۱	فصل ۱۳: فشارخون در افراد مسن
۱۱۵	فصل ۱۴: گیاهان دارویی موثر بر فشار، چربی و قند خون
۱۴۳	منابع

مقدمه مولفین

پرفشاری خون یا هائپرتانسیون یک قاتل بی صدا بوده که بندرت علائم آن ظاهر می‌شود. از هر ۴ نفر یک نفر به پرفشاری خون مبتلا می‌باشند. هر ساله ۱۷ میلیون نفر به علت بیماری‌های قلبی می‌میرند که از این تعداد، ۴۰ میلیون و چهارصد هزار مرگ بخاطر پرفشاری خون می‌باشد. در واقع ۴۵ درصد مرگ ناشی از بیماری قلبی می‌باشد. در مرگ ناشی از سکته به علت پرفشاری خون می‌باشد. بنابراین پیش‌گیری، کنترل و درمان پرفشاری خون بسیار مهم می‌باشد. افزایش فشارخون باعث آسیب به قلب و عروق خونی، بویژه در بافت‌های مانند کلیه و مغز می‌شود. در این راستا افزایش دانش عمومی ضروری بوده و نقش کلیدی در پیشگیری و درمان دارد. لازم است که مردم بدانند چگونه فشارخون آن‌ها افزایش می‌یابد و خطرات ناشی از آن چیست و در چنین مراحل کنترل و درمان آن به چه صورت می‌باشد. افراد مبتلا به پرفشاری خون باید بدانند که برای کاهش فشارخون در مرحله نخست بایستی شیوه زندگی خود را تغییر دهند. همچنین آن‌ها می‌توانند بدانند که پرفشاری خون و دیگر ریسک فاکتورهای مانند دیابت و بیماری‌های قلبی اغلب با هم همراه می‌شوند. در همین راستا مولفین این کتاب سعی کرده‌اند تا حد امکان نکات آموزشی مورد نیاز را جهت پیش‌گیری، کنترل و درمان پرفشاری خون به خوانندگان عزیز آموزش دهند، بدون شک این کتاب می‌تواند برای شما و از صاحب‌نظران گرامی خواهشمندیم هر گونه پیشنهاد و ایراد را به ادرس ما ایمیل کنید تا در چاپ‌های بعدی اصلاح گردد.

مولفین

mtgoodarzi@yahoo.com