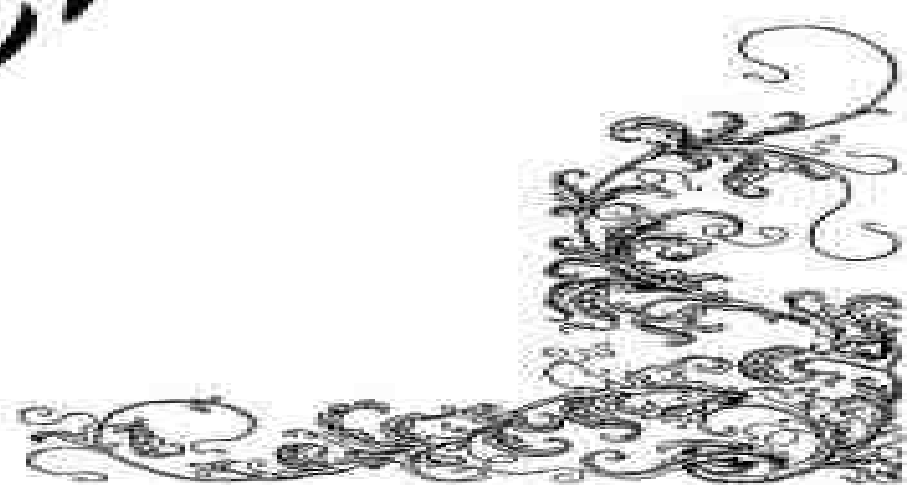
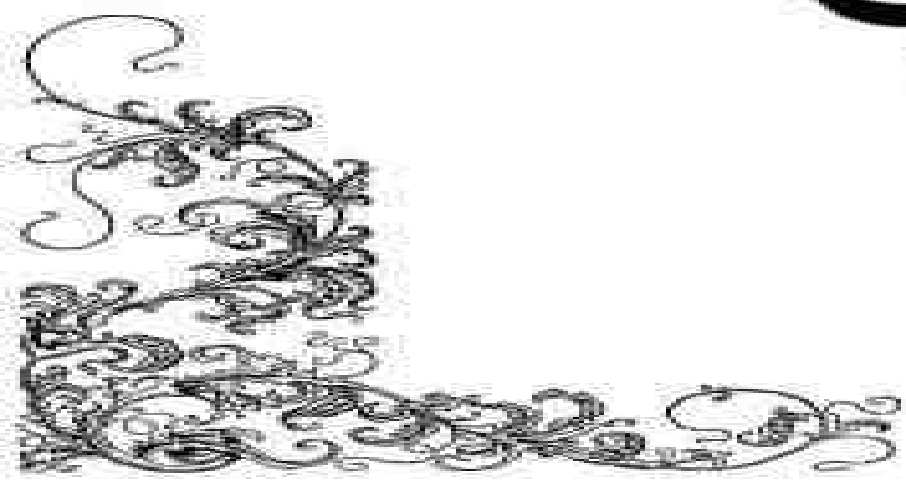
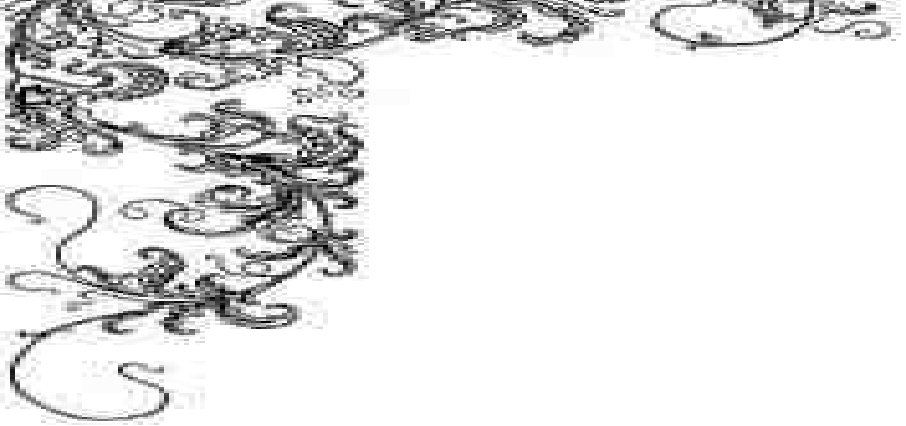


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





تدابیر کلی درمان و توصیه به بیماران مبتلا به پرفشاری خون

دکتر زهرا آقانوری - متخصص طب ایرانی
دانشگاه علوم پزشکی اصفهان



اصلاح سبک زندگی به منظور:

- ۱ - کمک به تولید اخلاط طبیعی به میزان لازم
 - ۲ - جلوگیری از تولید اخلاط غیرطبیعی
 - ۳ - کمک به دفع مواد زاید از بدن
- که هر سه مسبب ایجاد امتلاء، بعنوان مهمترین عامل افزایش فشار خون هستند

اهم موضوعات در اصلاح سبک زندگی



- آداب صحیح خوردن و آشامیدن
- الگوی خواب
- ورزش و فعالیت بدنی
- دفع مناسب
- حالات روحی



آداب صحیح خوردن

■ کم کردن میزان غذای مصرفی روزانه

- رازی معتقد است که انباشتگی معده از غذا از مهمترین دلایل ایجاد امتلاء است.
- پرهیز از مصرف غذا پیش از بروز گرسنگی صادق
- دست کشیدن از غذا پیش از بروز احساس سیری کامل



آداب صحیح خوردن

- خوب جویدن غذا
- رعایت نظم در مصرف وعده‌های غذایی
- پرهیز از درهم خوری
- پرهیز از سوء ترتیب در مصرف غذا



آداب صحیح خوردن

- پرهیز از استحمام بلافاصله بعد از غذا
- پرهیز از خواب در هنگام پری شکم
- پرهیز از جماع در هنگام پری شکم
- پرهیز از ورزش در هنگام پری شکم



آداب صحیح خوردن

■ پرهیز از مصرف غذاهای ناسازگار

لبنیات و ترشی جات

ماهی و لبنیات

ماهی با ترشی

ماست با تخم مرغ

ماست و باقلا

انار بعد از مصرف حلیم

انگور بعد از خوردن شیر برنج یا کله پاچه

باقلا و ماست



قوانین آشامیدن

■ پرهیز از نوشیدن آب (به ویژه آب سرد)

- بین خواب
- ناشتا
- حین غذا یا بلافاصله بعد از غذا
- در حال ورزش و بلافاصله بعد از ورزش و کار سنگین
- در حمام یا پس از استحمام
- بلافاصله بعد از رابطه جنسی



پرهیزات غذایی در بیماری پرفشاری خون (غذاهای غلیظ)

- حلیم
- آش رشته
- ماکارونی
- لازانیا
- بادمجان (مصرف مجاز با مصلحات)
- کلم (مصرف مجاز با مصلحات)
- گوشت‌های غلیظ نظیر گوشت گاو، شتر و گاو میش
- کلیه غذاهای کنسروی، فست فودها و انواع سس و تنقلاتی نظیر چیپس و پفک



توصیه به مصرف مقویات قلب

■ اغذیه مقوی قلب (مولد خون لطیف)

○ ماء اللحم

○ زرده تخم مرغ نیمبرشت

■ میوههایی مانند

سیب، به، انار، گلابی (فالوده سیب؛ هر شب قبل از خواب)، تاثیر این میوهها در کاهش فشار خون ثابت شده است.

■ شربت جلاب یا سایر ترکیبات حاوی گل سرخ (معجون گلکند)

■ عرق بیدمشک

■ گلاب



توصیه به انجام ورزش معتدل

- ورزش مهمترین راه دفع مواد زاید و جلوگیری از امتلاء است.
- ورزش مهمترین راه انتشار حرارت غریزی در بدن است.
- ورزش، با نشاطی که ایجاد می کند مانع افسردگی است.
- ورزش با افزایش نیروی هاضمه باعث هضم بهتر غذا و ممانعت از ایجاد اخلاط نامناسب میشود.
- بسته به شرایط بیمار، ورزش مناسب پیشنهاد میشود. ورزش از یک ماساژ ملایم بدن در سالمندان همراه با بیماری های شدید، تا دویدن ملایم در شرایط مناسب تر، پیشنهاد می شود.
- طبق تحقیقات جدید، پیلاتس حتی در سالمندان نیز به منظور کنترل فشار خون توصیه میشود.



حد ورزش

ورزش صحیح یا معتدل در طب ایرانی، ورزشی است که باعث:

- گرم شدن بدن
- سرخی ملایم رنگ چهره (زرد شدن رنگ چهره نشانه ورزش نامناسب است)
- تعریق معتدل
- افزایش ضربان قلب و تنفس (تنگی نفس مانع از ادامه ورزش است)
- احساس سبکی و نشاط در حین ورزش و بعد از اتمام آن شده
- و هیچگونه درد یا ناراحتی در اعضا مختلف بوجود نیاورد.



توجه

لذا توصیه می‌شود روزانه حداقل یک نوبت دویدن ملایم (یا درجاذدن) تا حدی که علایم ورزش معتدل بروز کند - که حد آن برای افراد مختلف متفاوت است- انجام شود.



دفع مناسب

- پرهیز از یبوست
- روغن مالی شکم و ماساژ آن
- افزایش مصرف سبزیجات و مواد غذایی حاوی فیبر
- جماع معتدل متناسب با مزاج
- تعریق کافی



اصلاح الگوی خواب

- بیداری شبانه باعث ایجاد حرارت غریبه در بدن میشود.
- بیداری شبانه اختلال هضم ایجاد میکند.
- بیداری شبانه مانع تجدید قوای بدنی و لذا باعث ایجاد ضعف و قبول سریعتر بیماریها میشود.



راهکارهای موثر در حل اختلالات خواب

- تنفس طبیعی
- انجام مرتب دستورات هر شب و توصیه به صبور بودن تا بدن به این تغییرات عادت کند
- ترک نکردن محل خواب حتی اگر شروع خواب تاخیری باشد و پرهیز از چک مرتب ساعت.
- تمرکز بر روی محل بین دو ابرو، و شمارش از عدد ۳۰۰ بطور معکوس



کنترل حالات روحی (اعراض نفسانی)

■ عصبانیت باعث افزایش حرارت غریبه میشود.

■ غم و اندوه به تدریج باعث ایجاد ضعف در حرارت غریزی میشود.

دو نکته مهم:

■ قلب منبع تولید حرارت غریزی و روح حیوانی است و در ایجاد نشاط و افسردگی نقشی بسیار مهم دارد. هر فردی که به هر دلیلی دچار ضعف قلب شود، نشاط را از دست خواهد داد لذا اگر در سبک زندگی مسائلی باشد که منجر به ضعف روحیه و نشاط شود، ابتلاء این افراد به افسردگی را تسهیل میکند.

■ « گاهی این فکر که بایستی تا آخر عمر دارو بخورم و داروها دارای عارضه اند » عاملی برای پیش رفتن به سوی افسردگی است. لذا گفتگو با بیمار بسیار مهم است.

