



دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی شیراز



# تدابیر و درمان پرفشاری خون با غلبه دم

دکتر مهدیه السادات افتخارافضلی  
پزشک و متخصص طب ایرانی  
دانشگاه علوم پزشکی کرمان

# تدابیر اختصاصی غلبه دم

- پرهیز از افراط در مصرف مولدات خلط دم نظیر انواع گوشت و کباب، انواع شیرینی‌ها
- خونگیری جهت تقلیل میزان خون که در فواصل زمانی مناسب حسب شرایط بیمار و نظر متخصص قابل تکرار خواهد بود

# تدابیر اختصاصی غلبه دم

- مصرف میوه ها و چاشنی های ترش مانند زرشک، انار، گوجه فرنگی، آلبالو، گیلاس، پرتقال، زرشک، شاه توت
- توصیه به مصرف دو کیوی در روز به مدت 12 هفته
- توصیه به مصرف میوه بلوبری (1 گرم میوه خشک) روزانه برای حداقل 5 روز

# تدابیر اختصاصی غلبه دم

- جوی دوسر روزانه 100 گرم به مدت 10 هفته
- پرهیز از سبزیجات و میوهجات تند مانند: سیر و پیاز، دارچین، زعفران
- استفاده از سبزیجات دارای مزاج سرد مانند کاهو و گشنیز

# تدابیر اختصاصی غلبه دم

- بوییدن روایح ملایم مانند گل محمدی، گلاب، نیلوفر، چوب صندل، اسانس روغن بادام معطر، اسانس پرتقال
- پرهیز از بوییدن روایح گرم مانند بوی گل نرگس، اسانس اسطوخدوس، بهارنارنج

# درمان‌های پیشنهادی برای غلبه (امتلائی) دم

# درمان‌های پیشنهادی برای غلبه (امتلائی) دم داروهای مفرد

■ 5-10 گرم دمنوش میوه یا برگ زالک  
یا سایر میوه های خانواده کراتاگوس  
مانند کیالک و سرخ ولیک روزانه به مدت  
3 ماه، یا ترکیبات حاوی خانواده  
کراتاگوس، موجود در بازار دارویی  
ایران



# درمان‌های پیشنهادی برای غلبه (امتلاي) دم داروهای مفرد

- آب زرشک روزانه 200 سی سی به مدت 12-8 هفته
- آب انار خالص روزی 200-500 سی سی به مدت 8 هفته

# درمان‌های پیشنهادی برای غلبه (امتلائی) دم

## داروهای مفرد

■ دمنوش چای ترش روزانه 5 گرم در 250 سی سی آب ( 8-12 هفته )

و یا فرآورده‌های حاوی چای ترش موجود در بازار دارویی ایران

■ مصرف روزانه یک گرم پودر سماق (ترجیحا منقسم در دو دوز 500 میلی گرمی و همراه با غذا) به مدت 8 هفته

# درمان‌های پیشنهادی برای غلبه (امتلائی) دم

## داروهای مفرد

■ مصرف عصاره خشک شده قره‌قاپ به میزان

800 میلی گرم در روز (منقسم در دو

دوز) به مدت 8 هفته

■ مصرف روزانه 6 قرص 300 میلی گرمی مخمر

آبجو به مدت 12 هفته

# درمان‌های پیشنهادی برای غلبه (امتلائی) دم داروهای مفرد

- مصرف روزانه 300 میلی گرم شاه توت به مدت 8 هفته
- آب آلبالو روزی حداقل 40 سی سی به مدت 6 هفته
- 1 قاشق غذاخوری خاکشی در یک لیوان عرق شاهتره صبح ناشتا به مدت حداقل 2 هفته استفاده شود

# درمان‌های پیشنهادی برای غلبه (امتلائی) دم

## داروهای مرکب

■ کپسول آسرول به تنهایی یا در ترکیب با  
یک مدر گیاهی نظیر شربت بزوری



# کپسول اسرول

- موارد مصرف: تنظیم کننده و پایین آورنده فشار خون ، دفع سودا ، ایجاد فرح ، تقویت قلب و دماغ و کاهش غلظت خون
- اجزاء: گل گاوزبان ، بادرنجبویه ، بهارنارنج ، اسطوخودوس ، بابونه ، گل سرخ ، تخم گشنیز ، برگ ورون ، سنبل الطیب ، قره غات ، چای ترش ، سیاه دانه ، اسرول
- (بهبود هضم اول و دوم ، تقویت و تسخین و تفتیح سد کبد برای تولید خون صالح ، تجفیف و تحلیل ریاح و فضولات غلیظ و تقطیع اخلاط ، اصلاح حال بافت های عصبی از جمله دماغ و اعصاب و عروق خونی ، بهبود عملکرد دستگاه قلب و عروق ، تصفیه و تلطیف روح و تقویت قوا ، برطرف نمودن اعراض نفسانی ، و دفع [www.Dr.RoshanakHerods.com](http://www.Dr.RoshanakHerods.com) اضافه از

## توجه !!!

■ منع مصرف: مبتلایان به خونریزی شدید با گیاهان رقیق کننده خون (مانند ورون، چای ترش، قره غات، سیاه دانه، اسطوخودوس)، دوران بارداری و شیردهی

■ احتیاط ها: در افراد با سابقه آلرژی به گیاهان دارویی (اسطوخودوس، گل گاوزبان، سیاه دانه)، مصرف همزمان با داروهای ضد انعقاد

■ عوارض جانبی: گزارشی موجود نیست

■ نکات قابل توصیه: این دارو تنظیم کننده

فشارخون است

## توجه !!!

- تداخلات: مصرف همزمان این کیپسول با داروهای کاهشنده فشار خون
- گلیکوزیدهای دیژیتال : برادیکاردي
- نورولپتیکها و باربیتوراتها : تقویت متقابل
- لوودوپا : کاهش تاثیر دارو ( افزایش علایم حرکتی اکستراپیرامیدال نامطلوب)
- سمپاتومیمیتیکها (برای مثال داروهای سرفه / سرماخوردگی و سرکوب کننده های اشتها) : افزایش شدید فشارخون در ابتدای مصرف
- چای ترش
- رعایت فاصله زمانی بین مصرف کیپسول اسرول با استامینوفن، دیکلوفناک، و کلروکین





# سکنجبین بزوری

- موارد مصرف: گشاینده سده کبد و طحال، مدر بول، نافع برای تبهای مرکب، سوءالقنیه و استسقا
- اجزاء: تخم و پوست ریشه رازیانه، تخم و پوست ریشه کاسنی، تخم کرفس، تخم خیارین، تخم خیار بادرنگ، تخم خربزه، سرکه، آب، شکر سرخ
- مزاج کلی دارو: معتدل
- دستور مصرف: نیمساعت پیش از صبحانه و شب موقع خواب دو قاشق غذاخوری از شربت در یک استکان آبجوش

# توجه !!!

- مصرف با آب سرد و عرق کاسنی - شاه تره در فصل گرم، شهرهای گرمسیر، گرمزاجان و جوانان
- مصرف با آب گرم در فصل سرد، شهرهای سردسیر، سرد مزاجان و پیران
- دفع ماده رحم

# موارد احتیاط

- افراد دیابتی، مصرف همزمان داروهای مدر: افزایش بیش از حد دفع مایعات از بدن
- عدم مصرف طولانی مدت در افراد مبتلا به کاهش حجم کلیه
- عدم تجویز در مبتلایان به پلاکت پایین
- تشدید و ترقیق خونریزی قاعدگی
- در صورت افزایش ادرار یا کاهش فشارخون
- دوران بارداری و شیردهی
- عوارض جانبی: سوزش سردل و ترش کردن

# درمان‌های پیشنهادی برای غلبه (امتلائی) دم

## داروهای مرکب

■ 10 گرم تخم گشنیز کوبیده در دو لیوان  
آبغوره بدون نمک خیسانده روزی یک  
استکان

■ شربت مصفای خون روزانه 15 سی سی . 30  
دقیقه قبل از غذا به مدت دو هفته جهت  
اصلاح کیفیت خون

# اعمال ید اوی

سپاس از توجه شما

E-mail: [dr.ms.ef@gmail.com](mailto:dr.ms.ef@gmail.com)