



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات  
بهداشتی دامانی کرمان

## دانشکده طب سنتی ایرانی

پایان نامه مقطع دکتری تخصصی در رشته طب سنتی ایرانی

عنوان

بررسی تأثیر اصلاح عادات غذایی برگرفته از طب ایرانی بر میزان فشارخون بیماران  
مبتلابه پرفشاری خون

توسط

دکتر حسین ابوالحسینی

اساتید راهنما

دکتر محمد ستایش، دکتر سیده مهدیه نماینده

اساتید مشاور

دکتر امین صالحی ابرقویی، دکتر محمدحسین سلطانی

سال تحصیلی (مرداد ۱۴۰۰)

شماره پایان نامه: ۲۲

## چکیده

**مقدمه:** تغذیه صحیح، از عوامل مهم کنترل و درمان بیماران مبتلا به پرفشاری خون است و لذا مداخلات آموزشی بجا و به هنگام، سهم تأثیرگذاری در کنترل و درمان این بیماری دارد. این پژوهش با هدف بررسی تأثیر آموزش آداب غذایی مبتنی بر طب ایرانی بر فشارخون افراد با پیش فشارخون (prehypertension) (که برگرفته از اصولی است که در طب ایرانی که بنام اصول حفظالصحه نامیده می‌شود) انجام شد.

**مواد و روش‌ها:** این مطالعه، کار آزمایشی بالینی بر روی ۸۴ نفر از بیماران مبتلا به پرفشاری خون انجام شد. این بیماران به دو گروه ۴۲ نفره مداخله و کنترل تقسیم شدند. هر دو گروه زیر نظر پزشک معالج قرار گرفتند. در گروه مداخله علاوه بر دریافت رژیم غذایی خود مطابق آموزش‌های دریافتی نسبت به رعایت توصیه‌های تغذیه‌ای مطابق دستورالعمل‌های طب ایرانی اقدام نمودند. هر دو گروه به مدت یک ماه مورد ارزیابی قرار گرفته و نتایج با استفاده از نرم‌افزار spss مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

میانگین تغییرات فشارخون ۴۴/۳۸ بود. بین (±) نتایج: میانگین سنی افراد وارد شده در مطالعه (۶/۴۶) شروع مطالعه و پایان مطالعه در گروه کنترل سیستمیک تغییرات فشارخون میانگین مداخله و گروه سیستمیک میانگین تغییرات همچنین بین ۳/۹۲±۱۰/۳۵۷ در مقابل ۶/۷۱± داشت (۷/۵۹) وجود معناداری تفاوت شروع و پایان مطالعه تفاوت در کنترل گروه دیاستولیک میانگین تغییرات فشارخون مداخله و گروه دیاستولیک تغییرات میزان تری‌گلیسیرید میانگین ۰/۰۷-). بین ۳/۳۰± در مقابل ۵/۹۸± داشت (۶/۱۰) وجود معناداری مداخله خون گروه

**کلمات کلیدی:** پیش فشارخون، طب سنتی ایرانی، عادات غذایی، پرفشاری خون، حفظالصحه

## **Abstract**

**Introduction:** Proper nutrition is one of the important factors in the control and treatment of patients with hypertension and therefore appropriate and timely educational interventions have an effective role in the control and treatment of this disease. The aim of this study was to investigate the effect of dietary education based on Traditional Persian medicine on blood pressure in individuals with prehypertension.

**Materials and Methods:** This clinical trial study was performed on 84 individuals with hypertension. These individuals were divided into 42 groups: intervention group and control group. Both groups were monitored by a physician. In the intervention group, in addition to receiving their diet according to the received instructions, they followed the nutritional recommendations according to the instructions of Traditional Persian medicine. Both groups were evaluated for one month and the results were analyzed using SPSS software.

**Results:** The mean age of the subjects was  $44.38 \pm 6.462(31-55)$ . There was a significant difference between the mean changes in systolic blood pressure in the intervention group and the mean changes in systolic blood pressure in the control group at the beginning and end of the study ( $10.357 \pm 7.59$  vs.  $3.92 \pm 6.71$ ). There was also a significant difference between the mean changes in diastolic blood pressure in the intervention group and the mean changes in diastolic blood pressure in the control group at the beginning and end of the study ( $3.03 \pm 6.01$  vs.  $-0.07 \pm 5.98$ ). There was a significant difference between the mean changes in blood triglyceride levels in the intervention group and the mean changes in blood triglyceride levels in the control group at the beginning and end of the study. In the intervention group, after observing the diet, controlling blood pressure and modifying eating habits according to Iranian medicine, after 30 days of the course, systolic and diastolic blood pressure, weight, waist and neck and body mass index, fat mass and blood triglyceride, Has been significantly

reduced. While in the control group, systolic blood pressure, weight, body mass index, fat mass, waist and neck circumference, and blood cholesterol level were significantly reduced.

**Discussion and Conclusion:** According to the results of this study, as other studies have shown that in the pre-hypertensive stage, lifestyle modification can be useful in controlling blood pressure. It seems that the necessary training in the field of diet-based Traditional Persian medicine in people with prehypertension can be useful in regulating blood pressure. Since following these guidelines recommended in Iranian medicine does not impose any costs on patients and has no side effects, it can be suggested to add these recommendations to the protocols for prevention and control of hypertension after more extensive studies.

**Keywords:** Prehypertension, Traditional Persian medicine, Eating habits, Hypertension, Hefzossehe