

فشار خون بالا چیست ؟

فشار خون بالا یکی از عوامل اصلی در بیماری های قلبی عروقی است. فشارخون بالا به افزایش فشار ناشی از جریان خون به دیواره رگ های خونی گفته می شود. فشار خون بالا را (کشنده خاموش) نیز می نامند، زیرا تا مراحل آخر که منجر به سکته قلبی یا مغزی می شود اکثراً هیچ علامتی ندارد. اصلاح شیوه زندگی و استفاده از برنامه غذایی صحیح نقش عمده ای در پیشگیری و کنترل پرفشاری خون دارد.

عوامل ایجاد کننده فشارخون بالا

- ⇒ سن
- ⇒ اضافه وزن و چاقی
- ⇒ برنامه غذایی نامناسب
- ⇒ کم تحرکی
- ⇒ سیگار
- ⇒ استرس
- ⇒ سابقه خانوادگی
- ⇒ الکل

راهکارهای پیشگیری و کنترل فشار خون

✓ وزن خود را کنترل کنیم :

خطر پیشرفت فشارخون در افرادی که اضافه وزن دارند

۶-۲ برابر بیشتر از افرادی است که وزن طبیعی دارند. ← چربی اضافی ذخیره شده در بدن، به ویژه چربی شکمی می تواند فشار خون را افزایش دهد. ← کاهش وزن نه تنها یکی از موثرترین درمان های غیر دارویی برای مبتلایان به فشار خون بالا است، بلکه اثر دارو درمانی را نیز در کاهش فشارخون تشدید می کند. ← برنامه غذایی باید به گونه ای تنظیم شود تا در طول یک هفته ۱-۵/ کیلو گرم کاهش وزن ایجاد شود.

✗ مصرف نمک را کاهش دهیم :

← فشارخون بالا یک بیماری شایع در کشورهایی است که مقدار زیادی نمک مصرف می کنند. در حال حاضر توصیه می شود که مصرف نمک به ۶ گرم (یک قاشق مرباخوری) در روز محدود شود.

✗ کاهش مصرف نمک در حین پخت غذا و اجتناب از آوردن نمکدان در سر سفره غذا.
✗ محدود نمودن مصرف غذاهای آماده مثل مواد کنسرو شده، سوپ های آماده، آش رشته های آماده، سوسیس، کالباس و ...
✗ کاهش مصرف تنقلات شور و غلات و مغزهای بوداده شده با نمک مثل نخودچی، پسته، بادام شور و ...

برای پیشگیری و کنترل فشارخون بالا، چه تغییراتی در شیوه زندگی مورد نیاز است؟

✗ محدود نمودن مصرف انواع شورها مانند خیارشور

✓ مصرف ماهی را در برنامه غذایی خود بگنجانیم :

← استفاده از ماهی حداقل ۲ بار در هفته به شکل بخارپز یا آب پز برای پیشگیری از ابتلا به فشارخون بالا توصیه می شود.

← آنچه مسلم است، مصرف ماهی بر استفاده از کپسول های روغن ماهی (مکمل های دارویی) برتری دارد.

✓ مصرف میوه و سبزی های تازه را افزایش دهیم :

← افزایش مصرف میوه ها و سبزیجات تازه به دلیل دارا بودن پتاسیم و فیبر می تواند باعث کاهش فشارخون شود.

← شیر و لبنیات کم چرب مصرف کنیم :

← با توجه به نقش احتمالی کلسیم در کنترل فشارخون، توصیه می شود برای دریافت مقدار کافی کلسیم، روزانه ۲-۳ واحد از شیر و لبنیات کم چرب در برنامه غذایی گنجانده شود.

← هر واحد شیر و لبنیات برابر است با:

یک لیوان شیر کم چرب یا یک لیوان ماست کم چرب یا دو لیوان دوغ یا ۱/۳ لیوان کشک پاستوریزه یا

(۲ تا ۱/۵) قوطی کبریت پنیر.

✗ مصرف چربی های مضر را

کاهش دهیم :





مرکز آموزشی درمانی امام موسی کاظم (ع)

پرفشاری خون و تغذیه



این راهنما اطلاعات مختصری در اختیار شما می‌گذارد، لذا پیگیری

جهت درمان، مراقبت و آموزش ضروری است.

جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفنهای بیمارستان تماس حاصل

نمایید. (صبح‌ها داخلی ۳۰۶ و سایر اوقات داخلی ۱۱۴)

۰۳۱-۳۳۴۵۷۶۷۰-۳

شماره تلفن نوبت‌گیری از درمانگاه‌های تخصصی:

۰۳۱-۳۳۰۳۳۹۷۰

www.savaneh.mui.ac.ir

کد: NH

واحد آموزش سلامت

روی به میزان ۴۵-۳۰ دقیقه و حداقل ۵ روز در هفته برای پیشگیری و کنترل فشارخون بالا توصیه می‌شود.

سیگار را ترک کنیم:

احتمال ابتلاء به فشارخون بالادر افراد سیگاری بیشتر از دیگران است، لذا یکی از راهکارهای لازم برای کنترل و پیشگیری از فشارخون بالا ترک سیگار می‌باشد

استرس و اضطراب را کاهش دهیم:

عوامل استرس‌زای محیط زندگی خود را بشناسیم.

از قرار گرفتن در محیط‌های پر استرس اجتناب کنیم.

مهارت‌های پیشگیری و کنترل استرس را بیاموزیم و به کار بندیم.

در صورت نیاز با مشورت پزشک دارو مصرف کنیم:

تغییر عادات غذایی در کنار مصرف داروها بخشی از درمان فشارخون بالا محسوب می‌شود.

در صورت تجویز دارو توسط پزشک، داروهای خود را بصورت منظم مصرف کنیم.

از قطع یا تغییر مقدار دارو بطور خودسرانه و بدون

نظر پزشک اکیداً خودداری کنیم.

فشارخون خود را به صورت منظم اندازه‌گیری کنیم:

کلیه افراد بالای ۳۰ سال به ویژه کسانی که دارای

سابقه خانوادگی فشارخون بالا هستند و همچنین افراد مبتلا به فشارخون بالا، باید به طور منظم برای اندازه‌گیری فشارخون خود به پزشک مراجعه کنند.

عصاره چربی‌های اشباع مانند روغن‌های حیوانی، روغن‌های نباتی جامد، سرشیر، کره، خامه و دنبه را کاهش دهیم.

عصاره چربی‌های قابل مشاهده گوشت قرمز و پوست چرب مرغ را قبل از پخت جدا کنیم.

مقدار چربی مورد نیاز روزانه خود را با استفاده از روغن‌های گیاهی مایع به ویژه روغن زیتون، کلزا(کانولا)، سویا و ... و انواع مغزهای گیاهی (گردو، بادام، فندق) تامین نماییم.



حبوبات و غلات کامل مصرف نماییم:

حبوبات (انواع لوبیا، نخود، عدس، لپه)، غلات کامل مانند گندم، جو و محصولات تهیه شده از غلات کامل مانند نان‌های سبوس‌دار کم نمک به علت دارا بودن فیبر بالا (الیاف گیاهی) برای پیشگیری و کنترل فشارخون بالا مفید هستند.

فعالیت‌های ورزشی انجام دهیم:

افراد که فعالیت بدنی کمی دارند، نسبت به افراد فعال بیشتر در معرض ابتلاء به فشارخون بالا قرار دارند. انجام ورزش‌های هوازی با شدت متوسط مثل پیاده