

پرفشاری خون عللی ارثی و محیطی دارد و لازم است از دوران کودکی با اصلاح شیوه زندگی و پیروی از رژیم غذایی سالم و فعالیت جسمی مداوم در جهت پیشگیری از آن اقدام شود. تاکید می شود فشارخون همه افراد از ۳ سالگی به بعد به طور دوره ای اندازه گیری شود. حتی پرفشاری خون خفیف نیز پرعارضه بوده و پیشگیری و کنترل آن باعث سلامتی و زندگی طولانی تر با کیفیت بهتر می شود.

۴. افزایش مصرف کلسیم:

کلسیم یک ماده معدنی است که در استخوانها وجود دارد و کمبود آن موجب پوکی استخوان می شود و به میزان فراوان در شیر وجود دارد. بیشتر کلسیم در استخوانها و دندانها موجود است و تنها ۱٪ آن در بقیه بدن وجود دارد که همین ۱٪ اعمال زیادی انجام می دهد، مثلاً انقباض همه ماهیچه های ما بسته به وجود کلسیم است. با بالا رفتن سن توده استخوانی به تدریج مواد معدنی اش را از دست می دهد و به دنبال آن عوارض از قبیل شکستگی انتهای استخوان ران، روی هم جمع شدن ستون فقرات و ... روی می دهد. کمبود کلسیم موجب افزایش فشارخون و در نتیجه ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی می شود.



کلسیم در شیر، ماست، پنیر و کشک وجود دارد. بستنی نیز از منابع خوب کلسیم است.

ولی چون میزان کالری بستنی بالاست و میتواند موجب اضافه وزن و چاقی بشود در مصرف آن نباید زیاده روی کرد. مطالعات انجام شده نشان داده است در جوامعی که منابع غذایی کلسیم مثل شیر و لبنیات به میزان توصیه شده مصرف می شود، شیوع فشار خون بالا کمتر است.

۵. افزایش مصرف منیزیم:

یکی از املاح مورد نیاز هر سلول از بدن شما، منیزیم می باشد. بدن انسان بزرگسال حاوی ۲۸-۲۰ گرم منیزیم است که ۶۰٪ از آن در استخوان، ۲۶٪ در عضله و ماهیچه ها و بقیه در بافت های نرم و مایعات بدن وجود دارد. نیمی از ذخایر منیزیم بدن شما درون سلولهای بافت ها و اندامهای بدن و نیمی از آن به صورت ترکیب با کلسیم و فسفر در استخوان وجود دارد. تنها ۱٪ از منیزیم بدن در خون یافت می شود. بدن برای حفظ میزان ثابت منیزیم خون، خیلی سخت فعالیت می کند. بیش از ۳۰۰ واکنش بیوشیمیایی در بدن برای فعالیت خود به منیزیم نیاز دارند چرا که منیزیم باعث حفظ فعالیت نرمال ماهیچه و عصب، ضربان منظم قلب و استحکام استخوانها می شود. همچنین منیزیم در متابولیسم انرژی و سنتز پروتئین نقش دارد.

منابع غذایی و دریافت منیزیم:

منیزیم در بسیاری از غذاها به مقدار فراوان یافت می شود و یک رژیم غذایی معمول در صورت انتخاب درست غذاهای

مصرفی می توان مقدار کافی آن را تامین کرد. منابع غذایی خوب منیزیم عبارتند از: دانه ها، مغزها، آجیل، سبزیجات برگی شکل مثل کلم، اسفناج و ...، غلات سبوس دار و حبوبات مثل لوبیا، عدس، نخود، سویا و ... تصفیه کردن غلاتی مانند آرد گندم و برنج و فرآیند غذاها مانند شکر، سبب از بین رفتن املاح از جمله منیزیم می شود.

منیزیم در تنظیم فشار خون نقش مهمی را ایفا می کند. رژیم های غذایی که حاوی مقدار زیادی سبزی و میوه باشند منیزیم و پتاسیم را در حد کافی تأمین کرده و باعث کاهش فشار خون بالا می شوند. مطالعات نشان می دهد دریافت زیاد منیزیم، پتاسیم و کلسیم و دریافت کم چربی و سدیم در برنامه ها و رژیم غذایی تأثیر زیادی در کاهش فشار خون بالا دارند.

بنابراین توصیه می شود با دریافت کافی منابع حاوی منیزیم از وقوع فشار خون بالا پیشگیری و آن را کنترل کنید. منیزیوم یک عنصر مهم در جلوگیری از انقباض عضلات صاف رگ ها به شمار می رود. از این رو به عنوان گشاد کننده عروق می تواند در تنظیم فشارخون ایفای نقش کند. در مطالعات متعدد ارتباط مثبتی بین میزان منیزیوم دریافتی و جلوگیری از پرفشاری خون گزارش شده است. دریافت مقادیر



مناسبی منیزیوم از طریق منابع غذایی مثل سبزیجات با برگ سبز تیره، مغزها، حبوبات، نان



نقش تغذیه صحیح در پیشگیری از پر فشاری خون (۲)



بیمارستان گلدیس شاهین شهر- واحد آموزش به بیمار

تهیه و تنظیم: صدیقه کمانی- سوپروایزر آموزش سلامت

زمستان ۱۴۰۴- کد پمفلت: AW 6 – 15

فشاری خون خفیف نیازی به مصرف دارو نداشته باشند. هرچه فشارخون بالاتر و هرچه فعالیت قلبی فرد کمتر باشد، احتمال این که انجام فعالیت جسمی مناسب، سبب کاهش



فشارخون وی شود بیشتر خواهد بود. فعالیت هوازی استقامتی ماندپیاده روی تند روزمره می تواند به چندین روش باعث تضمین سلامت قلب و

عروق شود. چنین فعالیت هایی قلب و رگ های خونی را تقویت کرده، بافت چربی بدن را به بافت عضلانی تغییر داده، حجم اکسیژن انتقال یافته از قلب به بافت ها در هر ضربه را افزایش و ظرفیت کار قلب را کاهش می دهد و همچنین وضعیت هورمونی بدن را به نحوی تغییر می دهد که باعث کاهش فشارخون می شود و مایعات بدن را دوباره پخش کرده و باعث تسهیل انتقال خون در سرخرگ های محیطی می شود.

منبع: آموزش سلامت همگانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سایت بیمارستان: www.goldis.mui.ac.ir

و غلات سبوس دار و غذاهای دریایی توصیه می شود.

۶. کاهش میزان مصرف چربی:

از آن جا که فشار خون بالا و بیماری های قلبی و عروقی در بیشتر موارد با هم ایجاد می شوند و همچنین کاهش مصرف چربی در کاهش وزن موثر است ، پس چربی به عنوان یک عامل تغذیه ای می تواند در ایجاد فشار خون بالا موثر باشد. در بیشتر موارد یک رژیم غذایی با چربی محدود برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا مناسب است .

مصرف چربی های غیر اشباع که در منابع غذایی گیاهی وجود دارد مثل انواع روغن های مایع و هم چنین اجتناب از مصرف چربی های جامد که دارای اسید های چرب



اشباع هستند مثل پیه ، دمه و روغن نباتی جامد به کاهش تجمع پلاک در رگ های خونی شما می کند. این امر، خطر ابتلا به سکته مغزی یا حمله قلبی را کاهش می دهد.

۷. فعالیت بدنی:

فعالیت فیزیکی می تواند به طور غیر مستقیم به پیشگیری از فشارخون بالا کمک کند، فعالیت های هوازی مانند ورزش و فعالیت هایی که زمان انجام آن ها نسبتاً "طولانی تر می باشد و با شدت متوسط انجام می شوند از طریق کنترل وزن باعث کاهش فشارخون می شوند. افرادی که فعالیت ورزشی منظم (فعالیت هوازی) دارند ممکن است برای کنترل پر