

فشار خون بالا چیست؟

فشار خون بالا یکی از عوامل اصلی در بیماریهای قلبی عروقی است. فشار خون بالا به افزایش فشار ناشی از جریان خون به دیواره رگ های خونی گفته میشود.

فشار خون بالا را «کشنده خاموش» نیز می نامند، زیرا تا مراحل آخر که منجر به سکته قلبی یا مغزی می شود، اکثرا هیچ علامتی ندارد.

اصلاح شیوه زندگی، کاهش وزن، کاهش مصرف نمک و استفاده از برنامه غذایی صحیح نقش عمده ای در پیشگیری و کنترل پر فشاری خون دارد.

عوامل ایجاد کننده فشار خون بالا:

۱. سن
۲. اضافه وزن و چاقی
۳. برنامه غذایی نامناسب
۴. کم تحرکی
۵. سیگار
۶. استرس
۷. سابقه خانوادگی
۸. الکل

راه کارهای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا:

• وزن خود را کنترل کنیم:

✓ خطر پیشرفت فشار خون 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 بالاست، بلکه اثر دارو درمانی را نیز در کاهش فشار خون تقویت می کند.

برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا، چه

تغییراتی در شیوه زندگی مورد نیاز است؟

✓ 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 آماده، سوسیس، کالباس و...

✓ کاهش مصرف تنقلات شور و غلات و مغزهای بو داده شده با نمک مثل نخودچی، پسته، بادام شور و ...

• مصرف ماهی را در برنامه غذایی خود بگنجانیم:

✓ استفاده از ماهی حداقل ۲ بار در هفته به شکل بخار پز برای پیشگیری از ابتلا به فشار خون بالا توصیه می شود.

• 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 فشار خون شود.

• شیر و لبنیات کم چرب مصرف کنیم:

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

• مصرف چربی های مضر را کاهش دهیم:

✓ مصرف چربی هایی مانند روغن حیوانی، روغن نباتی جامد، سر شیر، کره، خامه، دنبه را کاهش دهیم.

✓ چربی های قابل مشاهده گوشت قرمز و پوست چربی



پر فشاری خون و تغذیه



بیمارستان گلديس شاهين شهر - واحد تغذيه و رژيم درماني

تهيه و تنظيم: فاطمه پيرشده- کارشناس تغذيه

زمستان ۱۴۰۴ - کد پمفلت: NU-01

استرس و اضطراب را کاهش دهيم:

✓ مهارت های پیشگیری و کنترل استرس را بیاموزیم و به کار بیندیم.

• در صورت نیاز با مشورت با پزشک دارو مصرف نماییم :

✓ در صورت تجویز دارو توسط پزشک، دارو های خود را بصورت منظم مصرف نماییم و از قطع و یا تغییر دارو بصورت خود سرانه خودداری کنیم .

فشار خون خود را به صورت مرتب کنترل نماییم :

✓ کلیه افراد بالای ۳۰ سال به ویژه کسانی که دارای سابقه خانوادگی فشار خون بالا هستند و همچنین افراد مبتلا به فشار خون بالا، باید به طور منظم برای اندازه گیری فشار خون خود به پزشک مراجعه نمایند .

منابع: راهنمای رژیم درماني (انجمن تغذيه ايران)
تغذيه و رژيم درماني کراوس(ترجمه سيمين وثوق)
سایت بیمارستان: www.goldis.mui.ac.ir

مرغ را قبل از پخت به طور کامل جدا کنیم .

✓ مقدار چربی مورد نیاز روزانه خود را از روغن های گیاهی مایع به ویژه روغن زیتون، کلزا(کانولا) سویا و...و انواع مغز های گیاهی مانند: گردو ، بادام، فندق و ... تامین نماییم .

• فعالیت های ورزشی انجام دهیم :

✓ انجام ورزشهای هوازی با شدت متوسط مانند پیاده روی به میزان ۳۰-۴۵ دقیقه و حداقل ۵ روز در هفته برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا توصیه می شود .

• از حبوبات و غلات کامل استفاده نماییم :

حبوبات مانند :انواع لوبیا ،نخود،لپه،عدس،غلات کامل مانند:گندم،جو و محصولات تهیه شده از غلات کامل مانند نان های سبوس دار کم نمک به علت دارا بودن فیبر بالا برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا مفید هستند.

• سیگار را ترک کنیم :