

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.

۱. کنترل وزن:



وزن خود را کاهش دهید و مراقب سائز دور کمر باشید، هرچه وزن افزایش یابد فشار خون هم افزایش می یابد. به جز میزان وزن باید به اندازه دور کمر توجه کنید. اگر این اندازه زیاد باشد خطر فشار خون بالا بیشتر می شود. به طور کلی این افراد در معرض خطر بیشتری برای فشار خون بالا هستند: مردان با دور کمر بالای ۱۰۲ سانتی متر، زنان با دور کمر بالای ۸۸ سانتیمتر.

۲. کاهش مصرف نمک (سدیم):

سدیم یک عنصر ضروری برای بدن است. سدیم مهمترین الکترولیت موجود در بدن می باشد. الکترولیت ها عناصری هستند که در بدن وظیفه تنظیم غلظت آب بدن، ثبات اسیدیته بدن و بسیاری از اعمال دیگر را بر عهده دارند. سدیم بیشتر در مایعی که اطراف سلول های بدن را فراگرفته، موجود است.

منابع غذایی سدیم

- پروتئین های حیوانی (گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ، پنیر، شیر) سدیم نسبتا بالا یی دارند (خصوصا اگر به صورت نمک سود و دودی تهیه شوند) .
- در مورد میوه ها و سبزیجات، اگر در تهیه آنها از آب نمک استفاده شده باشد (مانند انواع شوری و ترشی) از میزان سدیم بالایی برخوردارند .
- برخی سبزیجات نیز بطور طبیعی حاوی سدیم بالایی هستند که به چغندر، هویج، کلم پیچ، اسفناج، کرفس، شلغم و انواع کلم ها می توان اشاره کرد.
- دسر ها، سوسیس و کالباس، سس های سالاد آماده، زیتون و خردل هم سدیم بالایی دارند.
- تمام سوپ های آماده که خریداری می شوند سدیم بالا یی دارند مگر اینکه بر روی آنها ذکر شود بدون نمک تهیه شده است.
- میان وعده های شور (چیپس سیب زمینی، چوب شور، چیپس ذرت، کراکر، مغز های شور و...) نیز از جمله مواردی هستند که بایستی مد نظر باشند .

منشا بیشتر سدیم موجود در رژیم غذایی ما از نمک افزوده شده به غذا در هنگام آماده سازی آن می باشد.

در اینجا لیستی از موادی که حاوی میزان بالایی از سدیم هستند ذکر شده است و افرادی که دچار فشار خون بالا هستند باید میزان مصرف آنها را در غذای خود محدود کنند :



▪ **نمک** (کلرید سدیم یا NaCl)

▪ **مونوسدیم گلوتمات (MSG)** که در محصولاتی مثل بیسکویت و شکلات های خارجی بکار رفته و در روی برچسب محصول به ان اشاره شده است،

▪ **جوش شیرین** که در پخت شیرینی و کیک کاربرد دارد و هم چنین مصرف نان هایی که در پخت آنها جوش شیرین بکار رفته است.



▪ **پیکینگ پودر** که در تهیه کیک ها، شیرینی و... بکار می رود.

▪ هر ماده غذایی که در ترکیب خود دارای «سدیم» یا Na می باشد.

نمک در افزایش فشارخون بسیاری از افراد تاثیر دارد. در کشور ما متوسط مصرف نمک در حدود ۱۰ تا ۱۲ گرم برآورد شده است درحالی که میزان توصیه شده، کمتر از ۵ گرم در روز است. به عبارت دیگر، ما حداقل ۲ برابر میزان توصیه شده نمک مصرف می کنیم.



نقش تغذیه صحیح در پیشگیری از

پرفشاری خون (۱)



بیمارستان گلدیس شاهین شهر- واحد آموزش به بیمار

تهیه و تنظیم: صدیقه کمانی- کارشناس پرستاری

زمستان ۱۴۰۲- کد پمفلت: AW 6 – 14

منابع غذایی پتاسیم

آرد سویا، لوبیا سفید، عدس، موز و اسفناج و خیارمی باشد. ولی در بیشتر مواد غذایی از جمله میوه و سبزی وجود دارد. در افراد مبتلا به فشارخون بالا، مصرف مقادیر کافی مواد غذایی حاوی پتاسیم از حملات مغزی جلوگیری می کند. در حین فرآوری مواد غذایی در کارخانه های صنایع غذایی، غذا چند مرحله را طی می کند و در طی این پروسه ها به تدریج پتاسیم خود را از دست داده و نمک به آن افزوده می شود. در نتیجه نسبت پتاسیم به سدیم آن به شدت کاهش می یابد .

بعضی داروهای افزایش دهنده ادرار که در درمان فشارخون بالا به کار می روند، نیز باعث دفع پتاسیم می شوند افرادی که از این قبیل داروها استفاده می کنند باید در برنامه غذایی خود از منابع غذایی پتاسیم بیشتر مصرف کنند. برای افزایش مصرف پتاسیم توصیه می شود میوه ها، سبزی ها، حبوبات و غلات استفاده شوند.

منبع: آموزش سلامت همگانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

سایت بیمارستان: www.goldis.mui.ac.ir

بعضی افراد به صورت ژنتیکی مستعد ابتلا به فشار خون بالا در اثر مصرف نمک یا سدیم اضافی هستند. افراد مبتلا به بیماری های مزمن کلیه یا دیابت، کسانی که یکی یا هر دو والدین آن ها مبتلا به فشار خون بالا هستند و افراد بالای ۵۰ سال با مصرف نمک شانس بیشتری برای ابتلا به فشار خون بالا دارند. محدود کردن مصرف نمک، برای چنین افرادی، می تواند فشارخون را تا حدی پایین بیاورد. کاهش مصرف سدیم علاوه بر کنترل فشارخون بالا، سبب پیشگیری از ابتلا به این بیماری نیز می شود.

۳. افزایش مصرف پتاسیم:

پتاسیم یکی از مهمترین الکترولیت های موجود در بدن است که باعث بهبود عملکرد کلیه ها، غدد فوق کلیوی، قلب، سلول های عصبی و عضلانی و نیز باعث حفظ تعادل آبی و اسیدی بدن می شود.

علائم کمبود پتاسیم در بدن شامل موارد زیر است:

- خستگی و احساس کمرخی
- خواب آلودگی
- ضعف عضلانی (به خصوص در پاها)
- گرفتگی ماهیچه ها
- یبوست
- تشنگی و ادرار بیش از حد
- نامنظمی ضربان قلب
- تأخیر در تخلیه معدی