

فشار خون بالا چیست؟

فشار خون بالا یکی از عوامل اصلی در بیماری های قلبی و عروقی است. فشار خون 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 مرحله آخر که منجر به سکته قلبی و یا مغزی می شود اکثرا هیچ علامتی ندارد.

میزان فشار خون طبیعی و غیر طبیعی:

فشار خون کمتر از ۱۲۰/۸۰ طبیعی است.

- فشار خون ۸۹-۱۳۹ / ۸۰-۱۲۰ فشار خون مقدماتی و یا مرحله قبل از فشار خون بالا است.
- فشار خون بیشتر از ۱۴۰ / ۹۰ را فشار خون بالا گویند.

علل ایجاد کننده :

- سن بالای ۶۰ سال
- چاقی و اضافه وزن
- سیگار
- کم تحرکی و نداشتن فعالیت بدنی کافی
- رژیم غذایی حاوی نمک یا چربی اشباع زیاد و روغن جامد و عدم مصرف میوه و سبزی
- عوامل ژنتیکی: اگر یکی از والدین و یا هر دو دچار فشار خون بالا باشند خطر ابتلای فرد به فشار خون بیشتر است.
- سابقه خانوادگی فشار خون بالا سکته مغزی و یا حمله قلبی و نارسایی کلیه
- مصرف قرص های ضد بارداری شامل استروئیدها و بعضی از داروهای مهار کننده اشتها
- بیماری دیابت (قند خون بالا)
- بسیاری از افرادی که دچار فشار خون بالا هستند احساس

علائم:

سردرد، سرگیجه خواب آلودگی، گیجی، کوفتگی و گاهی در مواردی که فشار خون خیلی بالا می رود تنگی نفس و خونریزی از بینی رخ می دهد. با وجود این تنها راه تشخیص فشار خون بالا اندازه گیری میزان آن است. اصلاح شیوه زندگی و استفاده از برنامه غذایی صحیح نقش عمده ای در پیشگیری و کنترل پرفشاری خون دارد.

پیشگیری و کنترل فشار خون

رژیم غذایی مناسب جهت کنترل فشار خون :

۱- وزن خود را کنترل و مدیریت کنید

ارتباط قوی بین توده بدنی و پرفشاری خون وجود دارد. به طوری که ۷۵٪ موارد فشار خون با چاقی، به خصوص افزایش وزن در دوران بزرگسالی مرتبط می باشد. بنابراین گام اول در کنترل فشار خون مدیریت و کنترل وزن است. اگرچه رسیدن به وزن ایده آل، بسیار مطلوب است ولی کم کردن وزن به میزان ۱۰٪ وزن فعلی نیز، به کنترل فشار خون کمک زیادی می نماید.

۲- مصرف نمک را کاهش دهید.

لازم است توجه داشته باشیم که مقدار قابل توجهی از نمک مصرفی روزانه در درون مواد غذایی مصرفی مانند نان، رب گوجه فرنگی، انواع سس ها، پنیر و... پنهان است بنابراین با در نظر گرفتن نمک پنهان موجود در رژیم غذایی لازم است مقدار نمک مصرفی خود را به ۲ تا ۳ گرم در روز یعنی

مقدار نمک مصرفی خود را به ۲ تا ۳ گرم در روز یعنی حدود نصف قاشق چایخوری کاهش دهید.

در خرید مواد غذایی حتما به برچسب غذایی آن دقت کنیم و از مواد غذایی با مقادیر پایین تر نمک و یا سدیم خریداری نمایید.

برای طعم دادن به غذاها از چاشنی ها، سبزیجات معطر و ادویه جات به جای نمک استفاده کنید.

۳- مصرف لبنیات کم چرب را در برنامه غذایی خود افزایش دهید.

غذاهای لبنی کم چرب یا بدون چربی منابع خوبی برای کلسیم و پروتئین هستند که کمک میکنند فشار خونتان در حد سالم بماند. سه سهم در روز لبنیات مصرف کنید. شیر بدون چربی یا کم چرب (۱ درصد چربی)، دوغ بدون چربی و پنیر کم چرب یا بدون چربی بخورید. یک سهم معادل یک لیوان ماست یا شیر یا ۴۰ گرم پنیر است.

۴- غلات کامل مصرف کنید.

مصرف غلات کامل مانند نان تهیه شده از آرد کامل (به جای آرد تصفیه شده)، برنج قهوه ای، غلات صبحانه تهیه عوارض فشار خون بالا چیست؟

(۱) سکته قلبی- نارسایی قلبی : ۶۹٪ سکته های قلبی و ۷۴٪ نارسایی قلبی به علت فشار خون بالا ایجاد می شود.
(۲) سکته مغزی: ۷۷٪ سکته های مغزی به علت فشار خون بالا ایجاد می شود.

(۳) بیماری کلیه : ۲۸٪ نارسایی های کلیه مربوط به فشار خون بالا می باشد.

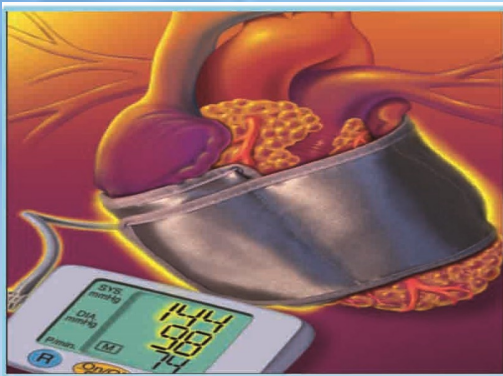
(۴) آسیب های چشمی: شایعترین آسیب های چشمی ناشی از فشار خون بالا، تاری دید و نابینایی است.





مرکز آموزشی درمانی قلب شهید دکتر چمران

فشار خون بالا



تهیه کننده:

زهرا رضائی (سوپروایزر آموزش سلامت)

رضوان کاظمی (کارشناس ارشد تغذیه)

نایید کننده:

دکتر علیرضا خسروی

متخصص قلب و عروق، فوق تخصص آنژیوپلاستی

کد پمفلت: A/01/98

۸- حبوبات و مغزهای گیاهی بخورید.

حبوبات، مغزهای گیاهی و تخمه ها سرشار از منیزیم، پتاسیم و فیبر هستند. گردو سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است که به کاهش خطر بیماریهای قلبی کمک میکند. ۵ سهم در هفته میتوانید از این مواد غذایی مصرف کنید. هر سهم برابر با یک سوم لیوان مغزهای گیاهی، ۲ قاشق غذا خوری تخمه یا نصف فنجان نخود یا لوبیای خشک پخته است. یک مشت تخمه یا مغزهای گیاهی میان وعده بسیار خوبی است. میتوانید لوبیا یا نخود را به سالاد یا سوپ خود بیفزایید.

۹- مصرف روغنها و چربیها را کاهش دهید.

چربی زیاد کلسترول را بالا برده و احتمال بیماری قلبی را افزایش میدهد. لازم است مصرف چربی و روغن به دو تا چسه سهم در روز محدود نمایید. هر سهم برابر با ۵ گرم روغن مایع است. هنگام پخت روغن گیاهی مانند روغن زیتون یا کانولا به جای کره یا روغنهای حیوانی استفاده کنید.

۱۰- حواستان به شکر باشد.

لازم نیست از همه شیرینی ها صرف نظر کنید اما باید سعی کنید در هفته ۵ سهم بیشتر شیرینی جات نخورید. هر سهم برابر با یک قاشق غذا خوری شکر یا مربا یا نصف لیوان شربت است. شیرینی جاتی انتخاب کنید که چمقدار کمی شکر داشته باشند مثل شکلات تلخ

منابع:

(۱) فشارخون بالا، کاپلان، نورمن ترجمه: دکتر غلامحسین شیروانی، ۱۳۸۷.

(۲) پرفشاری خون و مراقبت های آن بر اساس گایدلاین JNC7 و JNC8

(۳)

Krause's Food & the Nutrition Care Process
(Krause's Food & Nutrition Therapy) 14th
Edition

شماره تماس در صورت داشتن هر گونه سؤال:

(داخلی ۲۹۵) - ۲۶۰۰۹۶۱۴ (۰۳۱۱)

www.chamran.mui.ac.ir

شده از غلات کامل، جوی دو سر، رشته و ماکارونی تهیه شده از آرد کامل و ذرت منبع خوبی از فیبر هستند. استفاده از نان تهیه شده از گندم کامل علاوه بر ایجاد سیری بیشتر، به دریافت کافی منیزیم شما نیز کمک می نماید.

۵- بشقاب خود را پر از سبزیجات کنید.

سبزیجات فیبر، ویتامین و مواد معدنی زیادی در اختیار شما قرار میدهند در حالی که کالری یا چربی زیادی ندارند و برای کنترل فشار خون بسیار مناسبند.

چهار تا پنج سهم سبزیجات در روز مصرف کنید. هر سهم نصف لیوان سبزیجات پخته، یک لیوان سبزیجات برگری خام یا نصف لیوان آب سبزیجات است. مصرف سبزیجات را با افزودن سالاد به نهار یا شام خود شروع کنید.

۶- میوه را فراموش نکنید.

میوه مقدار زیادی فیبر و ویتامین در اختیار شما قرار داده و برای قلبتان بسیار مفید است. بسیاری از میوه ها پتاسیم و منیزیم دارند که فشار خون را کاهش میدهد. چهار تا پنج سهم میوه در روز مصرف کنید. یک سهم به اندازه یک سیب یا پرتقال متوسط یا نصف لیوان میوه هایی مانند گیلاس، توت فرنگی و... است.

۷- ماهی و گوشت بدون چربی بخورید.

در این رژیم میتوانید گوشت قرمز بخورید اما باید بدون چربی باشد. گوشت، مرغ و ماهی، منابع خوبی برای پروتئین، روی و منیزیم هستند. ماهی و مرغ بدون پوست نیز در این رژیم قرار دارند. تعداد سهم گوشت و ماهی مصرفی خود را به ۱۸۰ گرم یا کمتر در روز محدود کنید. نباید در یک وعده غذایی بیشتر از ۸۵ گرم گوشت قرمز مصرف کنید. زرده تخم مرغ نباید بیشتر از چهار عدد در هفته مصرف کنید.