

میزان توصیه شده نمک در افراد سالم حدود یک قاشق چای خوری سر صاف معادل ۵ گرم بوده ولی در افراد با فشار خون بالا یک چهارم قاشق چای خوری یا ۲ گرم می باشد. باید توجه داشت که غذاهای فرآوری شده مثل کنسروها و سوسیس و کالباس همچنین غذاهای آماده مثل پیتزا حاوی مقدار زیادی نمک می باشند.

افزایش فعالیت بدنی

احتمال پرفشاری خون در افراد با فعالیت کم ۵۰٪- ۳۰ بیشتر از افراد فعال است. فعالیت ورزشی حتی اگر تغییری در وزن ایجاد نشود، در کاهش فشار خون موثر است. انجام ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی هوازی مثل پیاده روی به طور روزانه یا حداقل ۳ بار در هفته، فشار خون را به مقدار قابل توجهی کاهش می دهد.

عوامل خطر بروز پرفشاری خون شامل نژاد آمریکایی آفریقایی، سابقه فامیلی پرفشاری خون، اضافه وزن، مصرف زیاد نمک، فعالیت بدنی ناکافی و مصرف الکل اند. بجز دو مورد اول سایر عوامل با تغییر شیوه زندگی و تغذیه صحیح قابل کنترل اند. در ادامه راهکارهای عملی کنترل فشار خون توضیح داده می شود:

کاهش وزن

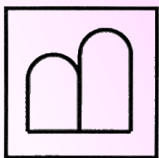
کاهش ۵٪ وزن بدن حداقل ۴/۵ کیلوگرم نقش مهمی در کاهش فشار خون دارد. در مقابل افزایش وزن به میزان ۱۰٪ سبب افزایش ۷ میلی متر جیوه در فشار خون می شود محدود کردن انرژی دریافتی و افزایش فعالیت بدنی کمک شایانی به کاهش وزن خواهد کرد. کاهش وزن باید به صورت تدریجی و ۱-۰/۵ کیلوگرم در هفته باشد.

محدودیت مصرف نمک

هیپرتانسیون یا فشار خون بالا به عنوان فشار خون بیشتر از ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه در طی یک دوره مداوم بر اساس اندازه گیری دوبار یا بیشتر فشار خون می باشد. پرفشاری خون اختلال شایع در جوامع پیشرفته است که با افزایش سن، شیوع آن افزایش می یابد. این اختلال به علت اینکه افراد فاقد علامتند به قاتل خاموش معروف است.

پرفشاری خون موجب آسیب رگها و بزرگ شدن قلب می شود و ۶۰٪ مرگ و میر ناشی از بیماریهای قلبی به آن نسبت داده می شود. اگر چه پیشگیری و کنترل فشار خون چندان مشکل نیست، عدم تشخیص و کنترل به موقع آن موجب شده که ۵۰٪ افراد مبتلا به پرفشاری در اثر بیماریهای قلبی- عروقی فوت کنند و ۳۳٪ از سکنه مغزی و ۱۵-۱۰٪ در اثر نارسایی کلیوی از بین بروند.

**



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی

درمانی اردبیل

شبکه بهداشت و درمان مشگین شهر

بیمارستان ولیعصر (عج) مشگین شهر

درمانگاه قلب و عروق



عنوان آموزش:

رژیم غذایی در پرفشاری خون

تهیه و تنظیم:

دکتر رضا پاکدل (متخصص قلب و عروق)

علی حکمتی (کارشناس پرستاری)

وگوجه فرنگی سبزی های سرشار از پتاسیم می باشند. منابع سرشار از منیزیم شامل جوانه گندم، بادام زمینی، سیب زمینی، اسفناج، شیر، نان سبوس دار و مرغ می باشد. بنابراین مصرف ۲-۳ میوه در روز همراه با مصرف سبزیجات در همه وعده های غذایی نقش مهمی در کنترل فشار خون دارد.

دریافت اسیدهای چرب امگا-۳

مطالعات نشان داده اند که دریافت مکمل های امگا-۳ اثرات مفیدی مثل کاهش فشار خون، تنظیم قند خون، کاهش عوارض قلبی-عروقی دارد. دانه های روغنی، آجیل، سویا، ماهی و سایر فراورده های دریایی منابع خوب این ماده مغذی اند.

مصرف لبنیات کم چربی برخی مطالعات مصرف لبنیات کافی را با کنترل فشار خون مرتبط می دانند. همچنین بعضی دانشمندان مصرف مکمل کلسیم را در کنترل فشار خون موثر دانسته اند.

مصرف میوه و سبزی

میوه ها و سبزیجات منابع خوب ویتامین C، منیزیم و پتاسیم هستند. به علاوه فیبر موجود در این مواد غذایی نقش مهمی در کاهش عوارض فشار خون بالا مثل بروز بیماریهای قلبی-عروقی، سکته و ناراحتی های کلیه دارد. موز، زردآلو، پرتقال، انجیر، گریپ فروت، هلو، انگور، آلو میوه های سرشار از پتاسیم بوده و سیب زمینی، سیر، کلم بروکلی، کدو سبز، قارچ
