

فشار خون بالا

فشار خون بالا 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 فشار خون بالا در حد خفیف نیز پرعارضه بوده و پیشگیری و کنترل آن باعث سلامتی و زندگی طولانی تر با کیفیت بهتر می شود. فشار خون بالا یک عامل خطر برای بیماری های قلبی و عروقی است و هرچه فشار خون بالاتر باشد خطر سکتة مغزی و بیماری عروق کرونر قلب بیشتر خواهد بود. وراثت وزن بالا و عدم تحرک و عادات غذایی نادرست از جمله دلایل عمده بروز فشار خون هستند...

فشار خون مطلوب : فشار ماکزیمم کمتر از ۱۲۰ میلیمتر جیوه و فشار مینیمم کمتر از ۸۰ میلیمتر جیوه * فشار خون کمی بالاتر از طبیعی : فشار ماکزیمم بین ۱۳۰ تا ۱۴۰ میلیمتر جیوه یا فشار مینیمم بین ۸۵ تا ۹۰ میلیمتر جیوه * فشار خون بالا فشار ماکزیمم ۱۴۰ میلیمتر جیوه و بیشتر یا فشار مینیمم ۹۰ میلیمتر جیوه و بیشتر.

نکات تغذیه برای بیماران با فشار خون بالا

۱. مصرف غذاهای شور (گوشت نمک سود شده، کنسروی، همبرگری، سوسیس و کالباس، سبزی های کنسرو شده، کراکرها، چیپس، پفک، خیار شور، ماهی های شور و دودی، سوپ های آماده، ترشی؛ آجیل شور و نظایر آن) را کاهش دهید.
۲. با توجه به نقش پتاسیم در پیشگیری و درمان فشارخون بالا ، در برنامه غذایی روزانه از میوه ها، سبزی ها، حبوبات و غلات استفاده شود. زردآلو، گوجه فرنگی، کلم بروکلی ، قارچ، هندوانه، موز، انجیر، سیب زمینی، آب پرتقال و گریپ فروت منبع خوبی از پتاسیم هستند. از مصرف کشمش غافل نشوید که غنی از فیبر و پتاسیم است.
۳. دریافت مقادیر مناسبی منیزیم (به عنوان گشاد کننده عروق) از طریق منابع غذایی مانند انواع سبزی با برگ سبز تیره (اسفناج ، برگ چغندر ، کاهو ، جعفری و...) ، مغزها (بادام ، پسته، فندق، گردو از نوع بونداده و کم نمک)، حبوبات، نان و غلات سبوس دار توصیه می شود.
۴. شیر و فرآورده های لبنی کم چرب (کمتر از ۵/۲٪ چربی) مصرف کنید.

۵. به دلیل نقش ویتامین C در کاهش فشار خون ، مصرف سبزی ها (سبزی خوردن) و سالاد (شامل کاهو ، گوجه فرنگی ، کلم ، و فلفل دلمه ای) همراه با غذا و مصرف میوه ها در میان وعده ها توصیه می شود.
۶. کاهش مصرف چربی در کاهش وزن بدن و پیشگیری و کنترل فشار خون بالامناسب است. بنابراین روغن هایی با منبع حیوانی مانند پیه ، دنبه و کره باید کمتر مصرف شوند و به جای آنها روغن های گیاهی مایع مانند روغن ذرت ، کلزا و آفتابگردان استفاده شوند.

محدود کردن سدیم همراه با کاهش وزن در کنترل فشارخون بسیار موثر است. بنابراین استفاده از نمک برای پخت غذا و همچنین برای سفره غذا باید محدود شود و از نمکدان هنگام صرف غذا و سر سفره استفاده نشود.

۷. مصرف مواد غذایی حاوی اسید چرب اشباع و کلسترول (گوشت قرمز، لبنیات پر چرب، زرده تخم مرغ، چربی های حیوانی، مارگارین، روغن های جامد و کره) در برنامه غذایی روزانه کاهش یابد. پوست مرغ هم حاوی



وزارت بهداشت و درمانی قزوین
دانشگاه علوم پزشکی

پیشگیری و کنترل فشار خون بالا



واحد تغذیه و آموزش سلامت

بیمارستان شهید رجایی قزوین

تلفن تماس: ۰۲۸-۳۳۳۴۷۰۰۵

کلسیم و منیزیم هستند که باید در برنامه غذایی منظور شوند.

۱۱. به جای نمک از چاشنی هایی مانند سبزی های معطر تازه یا خشک مانند (نعناع، مرزه، ترخون، ریحان و...) یا سیر، لیموترش تازه و آب نارنج برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک استفاده شود. مصرف روزانه سیر را فراموش نکنید سیر و مکمل سیر می تواند در کاهش فشار خون موثر باشد.

۱۲. در هنگام خرید مواد غذایی آماده مانند انواع کنسروها، بسیاری از سس ها، انواع شورها، ترشی ها و تنقلات بسته بندی یا بوداده به میزان سدیم آن توجه شود.

۱۳. تا حد امکان مصرف غذا در رستوران ها محدود شود. زیرا در این قبیل اماکن برای بهبود طعم غذا از نمک و روغن فراوان استفاده می شود

پیاده روی در کاهش فشارخون و همچنین پیشگیری از ابتلا به آن بسیار موثر است. روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی تند برای کنترل وزن و پیشگیری از فشار خون بالا توصیه می شود.

مقدار زیادی چربی است و باید قبل از پخت ، پوست مرغ جدا شود.

علائم فشارخون بالا را جدی بگیرید

در صورت مشاهده این علائم سریعاً " به پزشک مراجعه نمائید:

- سردرد شدید و کوبنده
- سرگیجه
- تپش قلب
- درد قفسه سینه

۸. در میان وعده ها و بعنوان تنقلات ، به جای مصرف چیپس و پفک ، چوب شور و سایر تنقلات پرنمک ، از مغزها (بادام ، پسته ، فندق ، گردو از نوع بونداده و کم نمک) ، ماست کم چرب، ذرت بدون نمک ، میوه ها و سبزی ها استفاده شود.

۹. از غلات، نان و ماکارونی تهیه شده از گندم کامل (سبوس دار) به دلیل داشتن فیبر، ویتامین و املاح از جمله پتاسیم استفاده شود.

۱۰. ماهی هایی مانند ماهی آزاد، قزل آلا، ساردین، خال مخالی، شاه ماهی منبع غنی امگا ۳،