

به نام خدا

تغذیه در پرفشاری خون :



پرفشاری خون اختلال شایع در جوامع پیشرفته است که با افزایش سن ، شیوع آن افزایش می یابد. این اختلال ، قاتل خاموش نامیده می شود ، زیرا اغلب تا بروز عوارض جدی آن شامل سکته قلبی یا مغزی و آسیب کلیه ها تشخیص داده نمی شود.

پرفشاری خون موجب آسیب رگ ها و بزرگ شدن قلب می شود و ۶۰٪ مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی به آن نسبت داده می شود .

اگرچه پیشگیری و کنترل فشار خون چندان مشکل نیست ، عدم تشخیص و کنترل به موقع آن موجب شده که ۵۰٪ افراد مبتلا به پرفشاری بر اثر بیماری های قلبی - عروقی فوت کنند و ۳۳٪ از سکته مغزی و ۱۰٪ در اثر نارسایی کلیوی از بین بروند.

عوامل خطر بروز پرفشاری خون شامل نژاد امریکایی-افریقایی ، سابقه فامیلی پرفشاری خون ، اضافه وزن ، مصرف زیاد نمک ، فعالیت بدنی نا کافی و مصرف الکل اند. به جز 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 میلیمتر 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.

مصرف مناسب نمک :

گفته می شود که یکی از دلایل افزایش فشار خون در جوامع پیشرفته ، افزایش مصرف کلرید سدیم (نمک طعام) است که به غذا ها اضافه می شود. به ویژه که مصرف غذاهای فرآوری شده همراه با کاهش مصرف پتاسیم موجب بهم خوردن سدیم به پتاسیم می شود

کاهش مصرف نمک در ۵۰-۲۰٪ افراد مبتلا به پرفشاری موجب کاهش فشار خون می شود. از آنجایی که کاهش مصرف سدیم به ۲۴۰۰ میلی گرم (۵ گرم نمک که معادل یک قاشق مربا خوری سرصاف است) در روز اثر سویی نداشته و کنترل فشار خون در بسیاری افراد می کند ، توصیه می شود مصرف سدیم به این میزان محدود شود.

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 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 حد اقل ۳ بار در هفته ، فشار خون را به مقدار قابل توجهی کاهش می دهد.



تغذیه

در

پرفشاری خون

تهیه و تنظیم: واحد آموزش دفتر پرستاری - بهار ۱۴۰۳
منبع: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی -
معاونت بهداشت - دفتر آموزش ارتقاء سلامت

دریافت اسید چرب امگا-۳

امروزه از اثرات امگا-۳ زیاد صحبت می شود. امگا-۳ نوعی اسید چرب است .

غذاهای بشر امروز حاوی مقادیر کمی امگا-۳ هستند که به نظر نا کافی می رسد. مطالعات نشان داده اند که دریافت مکمل های امگا-۳ اثرات مفیدی مثل کاهش فشار خون ، تنظیم قند خون ، کاهش عوارض قلبی - عروقی و ... دارد. اما از آنجا که در این مطالعات عوارض مصرف طولانی مدت بررسی نشده ، بهتر است دریافت امگا-۳ از طریق غذا افزایش یابد.

دانه های روغنی ، آجیل سویا ، ماهی و سایر فرآورده های دریایی منابع خوب این ماده مغذی اند.

قابل توجه مددجویان محترم :

واحد ارتقاء سلامت بیمارستان آماده پاسخگویی به سؤالات شما در خصوص پیشگیری ، درمان ، مراقبت از بیماری و نحوه پیگیری می باشد .
در صورت نیاز ، می توانید از ساعت ۱۴-۱۲ با شماره تلفن بیمارستان (۷- ۴۵۳۵۵۹۵۳ ، داخلی ۳۰۵) تماس حاصل نمایید.

<https://emamhasan.abzums.ac.ir/>

با سپاس - و واحد ارتقاء سلامت

با آرزوی سلامتی برای شما

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 .

اگرچه اثر آنها بر کاهش فشار خون ثابت نشده، اما مصرف شیر و لبنیات کم چربی در همه گروه ها مفید بوده و ممکن است در کنترل فشار خون هم نقش داشته باشد.

مصرف میوه و سبزی :

میوه ها و سبزیجات منابع خوب ویتامین C ، منیزیم و پتاسیم هستند که فرضیه نقش آنان در کنترل فشار خون مطرح شده است .به علاوه فیبر موجود در این مواد غذایی نقش مهمی در کاهش عوارض فشار خون بالا مثل بروز بیماری های قلبی - عروقی ، سکته و ناراحتی های کلیه دارد .

بنابراین مصرف ۲-۳ میوه در روز همراه با مصرف سبزیجات در همه وعده های غذایی نقش مهمی در کنترل فشار خون دارد.

