

پر فشاری خون



پرفشاری خون یکی از مهم ترین مشکلات بهداشتی است که در صورت درمان نشدن موجب بروز بیماری های قلبی عروقی، که به عنوان دومین عامل مرگ و میر در جهان مطرح است، می شود. سکتة مغزی، بیماری های قلبی، نارسایی کلیوی و سایر بیماری ها تنها به افرادی که فشارخون بالا دارند محدود نمیشود بلکه در افرادی که فشارخون آنها کمی بالاتر از حد طبیعی است نیز بروز می کند. پرفشاری بیشتر از دوره میانسالی یا سالمندی

آغاز می شود. چاقی و اضافه وزن مسلماً با فشارخون بالا ارتباط دارد. فشارخون در مردان به ازای هر ۱۰ درصد افزایش وزن، ۶/۶ میلیمترجیوه بالاتر می رود.

● عواملی که فشار خون را بالا می برد :

استرس، چاقی، کم تحرکی، سوابق فامیلی، مصرف دخانیات، بیماری های کلیوی و هورمونی، تغذیه نامناسب (دریافت زیاد چربی اشباع و نمک از طریق رژیم غذایی). اگرچه داروهایی برای درمان پرفشاری در دسترس است اما تحقیقات نشان داده اند که با اصلاح شیوه زندگی از جمله رژیم غذایی می توان به درمان این بیماری کمک کرد و آن را به تاخیر انداخت.

● توصیه های کلیدی تغذیه ای

▪ مصرف غذاهای شور (گوشت نمک سود شده، کنسروی، همبرگر، 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) کاهش یابد. ▪ با توجه به نقش

پتاسیم در پیشگیری و درمان پرفشاری خون در

برنامه غذایی روزانه (در صورت نداشتن بیماری

کلیوی) از میوه ها، سبزی ها، حبوبات و غلات

استفاده شود. زردآلو، گوجه فرنگی، هندوانه، موز،

سیب زمینی و آب پرتقال منبع خوبی از پتاسیم

هستند. ▪ دریافت مقادیر مناسبی **منیزیم** (به عنوان

گشاد کننده عروق) از طریق منابع غذایی مانند انواع

سبزی با برگ سبز تیره، مغزها، حبوبات، نان و غلات

سبوس دار توصیه می شود ▪ عنصر **کلسیم** نیز در

کاهش فشار خون نقش دارد بنابراین دریافت کافی

کلسیم (در صورت نداشتن بیماری کلیوی) از طریق

مصرف منابع غذایی آن به ویژه شیر و فرآورده های

لبنی کم چرب توصیه می شود. ▪ به دلیل نقش **ویتامین C** در کاهش فشار خون مصرف سبزی ها و میوه ها در غذای اصلی و میان وعده ها توصیه می شود. همچنین می توان از میوه ها به عنوان میان وعده در محل کار یا در مدرسه استفاده کرد. ▪ با توجه به نقش **کاهش مصرف چربی** در کاهش وزن بدن یک رژیم غذایی با چربی محدود برای پیشگیری و کنترل پرفشاری خون مناسب است. بنابراین روغن هایی با منبع حیوانی مانند پیه و کره باید کمتر مصرف شوند و به جای آنها روغن های گیاهی مانند ذرت و آفتابگردان و زیتون استفاده شوند. ▪ مصرف مواد غذایی حاوی **اسید چرب اشباع** (گوشت قرمز، لبنیات پر چرب، چربی های حیوانی، مارگارین، روغن های جامد، کره) در برنامه غذایی روزانه کاهش یابد. ▪ **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. ▪ به جای مصرف چیپس از مغزها، ماست کم چرب، ذرت بدون نمک و کره و انواع سبزی خام استفاده شود. ▪ از غلات، نان و ماکارونی تهیه شده از گندم کامل به دلیل داشتن فیبر، ویتامین و املاح از جمله پتاسیم استفاده شود. ▪ **ماهی** هایی مانند قزل آل، ساردین، خال مخالی، شاه ماهی **منبع غنی امگا ۳**، کلسیم و منیزیم هستند که باید در برنامه غذایی منظور شوند. ▪ مصرف بعضی از سبزی های حاوی مقادیر زیاد سدیم مانند اسفناج، کرفس، ریواس و شلغم به ویژه در افراد مبتلا به فشارخون بالا کاهش یابد ▪ 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. ▪ در هنگام خرید مواد غذایی آماده مانند انواع کنسروها، بسیاری از سس ها، انواع شورها، ترشی ها و تنقلات بسته بندی یا بوداده مانند چیپس، پفک و .. به میزان سدیم آن توجه شود. ▪ تا حد امکان از مصرف غذا در رستوران ها پرهیز شود زیرا در این قبیل اماکن برای بهبود طعم غذا از نمک و روغن فراوان استفاده می شود.

چند نکته:

- نیاز روزانه یک فرد بزرگسال به نمک نصف قاشق چایخوری است. مقادیر بیشتر نمک فقط در شرایط آب و هوایی گرم لازم است .
- برای کاهش فشارخون پیاده روی سریع ۳۰ تا ۴۵ دقیقه در روز و ۳ تا ۵ بار در هفته توصیه می شود.