



موسسه تبسم مهر فرزندگان سیرجان

اصول تغذیه در فشارخون

تهیه و تدوین:

بتول فرهد (کارشناس ارشد تغذیه)

کارشناس واحد تحقیق و توسعه غذا و داروی شهرستان سیرجان

تنظیم و ویرایش:

سحر سادات موسوی قمی



فشار خون

فشارخون را قاتل خاموش مینامند. علت آن پیشرفت تدریجی و عوارض بسیاری است که فرد مبتلا را دچار میکند. عوارضی همانند سکته قلبی، سکته مغزی، نارسایی قلبی، نارسایی کلیوی، تخریب شبکه چشم و... آمارها حاکی از آن است که از هر ۵ بزرگسال یک نفر به فشار خون مبتلا است. در واقع حدود یک میلیارد نفر در جهان فشارخونی هستند که رقم قابل توجهی میباشد.

فشار خون چیست؟

- فشار خون، فشاری است که از طرف خون بر سطح داخلی رگهای بدن وارد میشود. در صورتیکه این فشار افزایش یابد، گفته می شود فرد به بیماری فشار خون مبتلاست. در ۹۰ تا ۹۵ درصد موارد، هیچ علت قطعی و شناخته شدهای برای ابتلا به فشار خون وجود ندارد و با افزایش سن ایجاد میشود. در ۵ تا ۱۰ درصد موارد معمولاً مشکل از یک بیماری زمینهای (مثل بیماریهای کلیوی، تومورهای غده فوق کلیوی، بیماریهای مادرزادی قلب) شروع می شود.

مهمترین عوامل موثر بر فشار خون

- سن: با افزایش سن، خطر بروز فشار خون بیشتر میشود.



- سابقه خانوادگی: ابتلای یک یا چند نفر از اعضای خانواده به این بیماری، شانس ابتلای دیگر افراد خانواده را افزایش میدهد.
- اضافه وزن: عدم تناسب قد و وزن، احتمال ابتلا را افزایش میدهد.
- استعمال دخانیات و الکل: مواد شیمیایی موجود در تنباکو به دیواره شریانها آسیب رسانده و سبب تنگی آنها می شود. کاهش قطر رگها سبب افزایش فشار خون میگردد. الکل نیز با آسیب به قلب و دیواره رگها باعث افزایش فشار خون میشود.
- استرس: افزایش موقت اما نسبتا شدید فشار خون، از عوارض استرس است.
- سایر عوامل: مواردی همچون کمترکی، مصرف بیش از اندازه نمک، کلسترول بالا، بیماری دیابت، برخی بیماری های کلیوی، حاملگی، وقفه تنفسی حین خواب و ... نیز میتوانند احتمال بروز فشار خون را بیشتر کنند.



علایم افزایش فشار خون

این بیماری علامت خاصی ندارد. موارد محدودی از مبتلایان ممکن است در همان مراحل اولیه بیماری دچار سردردهای گنگ، سرگیجه یا خون دماغ شوند. اما در بیشتر موارد این علایم با پیشرفت بیماری دیده میشوند.

روش های کنترل فشار خون

برای کنترل فشار خون توجه به نکات زیر ضروری است:

- ۱- اصلاح تغذیه: افزایش مصرف میوهها، سبزیجات، حبوبات، مواد غذایی سبوسدار و لبنیات کمچرب، و در مقابل کاهش مصرف نمک و چربی و به خصوص چربیهای اشباع شده از ضروریات اصلاح برنامه غذایی است.
- ۲- کاهش وزن: کم کردن وزن حتی به اندازه ۲ کیلوگرم به همراه ورزش اثر قابل توجهی بر فشار خون خواهد داشت.
- ۳- تنشزدایی: کاهش استرس و اضطراب، اجتناب از افکار مزاحم و منفی، گسترش روابط دوستانه با دیگران و خواب کافی از روشهای زدودن تنشها میباشد.



۴- دوری از دخانیات: عدم مصرف مواد دخانی همانند سیگار و همچنین مواد الکلی برای کنترل فشار خون ضروری است.

۵- اجتناب از خوددرمانی: درمان بیماری فشار خون، حتما باید تحت نظارت پزشک بوده و از مصرف خودسرانه دارو پرهیز شود. همچنین داروی تجویز شده باید طبق دستور پزشک و راس ساعت تعیین شده مصرف گردد.

راهنمای اندازهگیری فشار خون

برای اندازهگیری صحیح فشار خون، رعایت چند نکته ضروری است:

الف- قبل از اندازهگیری فشار خون

- ✓ سی دقیقه قبل از اندازهگیری فشار خون نباید سیگار، چای، قهوه و یا سایر نوشیدنیهای انرژیزا استفاده کرد.
- ✓ سی دقیقه قبل از اندازهگیری فشار خون نباید فعالیت بدنی شدید داشت.
- ✓ در هنگام اندازهگیری فشار خون نباید ناشتا بود.
- ✓ قبل از اندازهگیری فشار خون باید مثانه خالی باشد.

ب- حین اندازه گیری فشار خون



- ✓ اندازه‌گیری فشار خون باید در حالت نشسته یا دراز کشیده و در وضعیتی کاملاً آرام باشد. زانوها نباید در حالت آویزان باشند و زیر پا حتماً باید تکیه‌گاه قرار داشته‌باشد.
- ✓ دستی که قرار است فشار خون از طریق آن اندازه‌گیری شود، باید روی تکیه‌گاه قرار گیرد. از خم کردن یا مشت کردن دست خودداری شود.
- ✓ بهتر است فشار خون از دست راست اندازه‌گیری شود.
- ✓ در حین اندازه‌گیری فشار خون باید فرد بی‌حرکت و ساکت باشد.
- ✓ آستین لباس باید نازک و به اندازه کافی گشاد باشد تا به بازو فشار نیاورد.
- ✓ اگر فرد داری فشار خون مصرف می‌کند، بهتر است فشار خون در حالت ایستاده یا دراز کشیده نیز اندازه‌گیری شود.

ج- دستگاه فشارسنج

- ✓ برای اندازه‌گیری فشار خون باید از دستگاه فشارسنجی که بازو بند متناسب با دور بازو داشته‌باشد، استفاده کرد.
- ✓ کیسه فشارخون باید حدود دو انگشت (۲ تا صفر سانتیمتر) بالای چین آرنج بسته شود.



✓ از باد کردن مکرر بازوبند به دلیل تاثیر بر مقدار فشارخون باید خودداری کرد.

✓ لوله لاستیکی دستگاه فشارسنج نباید گره یا پیچ بخورد.

✓ برای اطمینان از عملکرد درست دستگاه فشارسنج، هر شش ماه یک بار باید آن را با یک دستگاه دقیق و سالم تنظیم کرد.

د- سایر نکات

✓ در صورتی که نیاز است فشار خون به طور روزانه اندازه گیری شود، بهتر است هر روز این کار در زمان مشخصی انجام گردد.

✓ اگر فشار خون در یک نوبت چند بار اندازه گیری میشود، بین هر بار اندازه گیری باید یک دقیقه صبر کرد.

✓ در افراد مسن فشار خون باید از هر دو دست گرفته شود. چنانکه نتیجه متفاوت بود، مقدار فشاری که بالاتر است باید در نظر گرفته شود.

✓ برخی افراد در زمان مراجعه به پزشک فشارخون بالا دارند اما فشار خون منزل طبیعی است. بنابراین اندازه گیری فشار خون در منزل نیز مفید است.



بایدها و نبایدهای تغذیه ای در فشارخون

- برخی مواد غذایی میتوانند به طور طبیعی سبب کاهش فشار خون شوند. کرفس، پیاز، سیر، شنبلیله، چای سبز، خرما، گلایبی، زیتون، برگ زیتون، ترهفرنگی، سویا، گوجهفرنگی، گریپفروت و لیموترش از آن جمله‌اند.
- نکته مهم اینکه مصرف این مواد اصلا به معنی قطع درمان دارویی نیست.
- تامین پتاسیم بدن برای بیماران مبتلا به فشارخون ضروری است. موز، آناناس، زردآلو، انجیر، گریپفروت، هلو، انگور، آلو، سبزمینی، سیر، بروکلی، کدوسبز، قارچ، گوجهفرنگی، انواع سبزیجات و حبوبات از منابع خوب پتاسیم هستند.
- به جای استفاده از نمک میتوان از گلپر، آویشن، نعنا خشک و یا کنجد استفاده کرد.
- سوسیس، کالباس، فرآوردههای گوشتی، چیس و سایر تنقلات شور، ماهی دودی یا کنسرو شده، انواع سسها و سوپها حاوی نمک فراوان هستند و مصرف آنها را باید محدود کرد.



- محصولات لبنی (شیر، ماست، پنیر و...) حاوی کلسیم فراوان و انواع ویتامینها هستند. اما نوع کمچرب آنها توصیه میشود.
- حبوبات سرشار از فیبرهای محلول در آب هستند و استفاده از آنها میتواند به کاهش فشار خون کمک کند. همچنین میتوانند تامین کننده پروتئین مورد نیاز بدن باشند.
- در بین انواع محصولات گوشتی، ماهی بهترین انتخاب است. چربی ماهی نه تنها موجب عوارض قلبی عروقی نمیشود، بلکه به سلامت قلب و عروق کمک میکند.
- نوشیدنیهای حاوی کافئین همچون قهوه، چای و نوشابه - های گازدار سبب افزایش فشارخون میشود و باید در حد اعتدال مصرف شوند. میتوان به جای آنها از انواع چای و دم کردنیهای گیاهی یا دوغ کم نمک استفاده کرد.