

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



## **تغذیه و فشار خون بالا**

**دکتر فاطمه شیرانی**

**متخصص تغذیه و رژیم درمانی**

**عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان**

**زمستان ۱۴۰۲**

## تعریف پرفشاری خون

فشار خون در حقیقت فشاری است که در اثر حرکت خون در عروق به دیواره رگ‌ها وارد می‌شود. این فشار نشان دهنده میزان **سرعت حرکت خون در بدن** است.

**پرفشاری خون یا فشار خون بالا** به معنی داشتن

فشار **سیستولیک** ۱۴۰ میلی متر جیوه یا بالاتر

و فشار **دیاستولیک** ۹۰ میلی متر جیوه یا بالاتر می‌باشد.

**فشار خون بالا** همانند ولتاژ بالا در وسایل برقی است که باعث آسیب به عروق قلب، مغز، کلیه‌ها، چشم و سایر بافت‌ها می‌شود.

**بیش از ۲۰٪ افراد بالغ جامعه در معرض افزایش فشار خون باشند.**

## فشار خون طبیعی و پرفشاری خون در بزرگسالان

دسته بندی فشار خون	فشار خون سیستولیک		فشار خون دیاستولیک
طبیعی (normal)	<120 mm Hg	and	<80 mm Hg
افزایش یافته (elevated)	120-129 mm Hg	and	<80 mm Hg
پرفشاری خون خفیف (stage 1)	130-139 mm Hg	or	80-89 mm Hg
پرفشاری خون شدید (stage 2)	$\geq 140$ mm Hg	or	$\geq 90$ mm Hg

## پرفشاری خون

قاتل خاموش نامیده می شود.



ممکن است افرادی که به پرفشاری خون مبتلا هستند

به مدت چندین سال **بدون علامت بیماری** باشند

و **ناگهانی** دچار سکته ی مغزی (۳۳٪) یا مشکلات قلبی عروقی شوند.

**شایع ترین** مرحله پرفشاری خون **۱۴۰-۱۵۹ بر ۹۰-۹۹** میلی متر جیوه است

که مبتلایان **بالاترین احتمال** سکته را دارند.

## عوارض پرفشاری خون



- ایجاد لخته‌های خونی
- حمله قلبی و نارسایی قلبی
- سکته قلبی و مغزی
- ضخیم شدن، تنگ شدن یا پاره شدن رگ‌های خونی چشم
- بزرگ شدن دیواره‌ی سرخرگ
- بیماری کلیوی
- مشکلات عملکرد مغز و حافظه

## Primary hypertension

در بیش از ۹۰٪ موارد دلیل خاصی برای افزایش فشار خون شناسایی نشده است. پر فشاری خون اولیه در اثر تداخل **عوامل ژنتیکی و سبک زندگی** رخ می دهد.

## Secondary hypertension

افزایش فشار خون فرد در مواردی که دلیل آن شناخته شده است مثل

اختلالات غدد درون ریز (بیماری‌های مرتبط با غده تیروئید و یا غدد فوق کلیه)

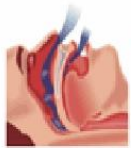
مصرف داروهایی خاص

وجود بیماری زمینه‌ای مانند بیماری کلیوی

اختلالات عروق بزرگ

آپنه انسدادی خواب

### Secondary Hypertension Cause



Obstructive  
Sleep Apnea



Illegal Drugs



Thyroid



Pregnancy



Renal  
Failure

## پر فشاری خون اولیه: تداخل عوامل ژنتیکی و سبک زندگی

✓ علت شناخته شده ای برای پرفشاری خون اولیه مشخص نشده است.



### عوامل ایجاد کننده (سبک زندگی نامناسب)

✓ مصرف زیاد منابع سدیم از جمله مصرف نمک و غذاهای شور

✓ مصرف کم لبنیات

✓ مصرف ناکافی میوه و سبزی

✓ دریافت ناکافی منابع کلسیم، پتاسیم و منیزیم،

✓ فعالیت بدنی ناکافی

✓ سیگار کشیدن و مصرف الکل

✓ اضافه وزن و چاقی

✓ استرس





## فشارخون بالا در شاغلین و دلایل آن



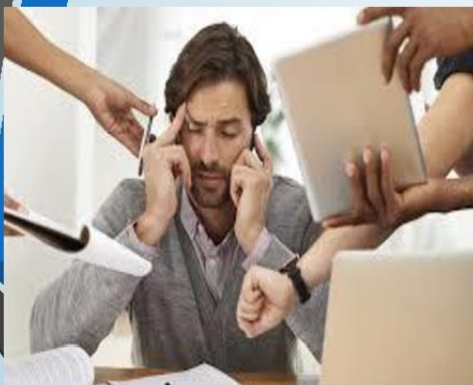
استرس و فشار کاری

تغذیه و برنامه غذایی نامناسب

عدم اختصاص زمان کافی به فعالیت های بدنی

کمبود زمان استراحت

زمان بندی نامناسب ساعات خواب



# اضافه وزن و افزایش خطر پرفشاری خون

میزان شیوع پرفشاری خون در **افراد دارای اضافه وزن** نسبت به افراد با وزن نرمال **۶-۲ برابر** بیشتر است.

اضافه وزن در طول دوران بزرگسالی عامل اصلی پرفشاری خون در دوران سالمندی می باشد.

افزایش وزن باعث **افزایش التهاب** در بدن خصوصا **افزایش التهاب عروقی** می شود.

در مقابل کاهش وزن و حفظ وزن در محدوده نرمال نقش قوی و موثری در کاهش پرفشاری خون دارد.

توجه به کنترل اضافه وزن و چاقی برای جلوگیری از ابتلا به پرفشاری خون

باید از **سنین کودکی و نوجوانی** مد نظر قرار گیرد.

کاهش وزن به عنوان **یک روش بسیار موثر** در پیشگیری و درمان پرفشاری خون توصیه می شود.



## دریافت نمک

بررسی های اپیدمیولوژی نشان می دهد: کاهش دریافت نمک باعث

کاهش پرفشاری خون و کاهش خطر بیماری های قلبی و عروقی و انواع سکته می شود.

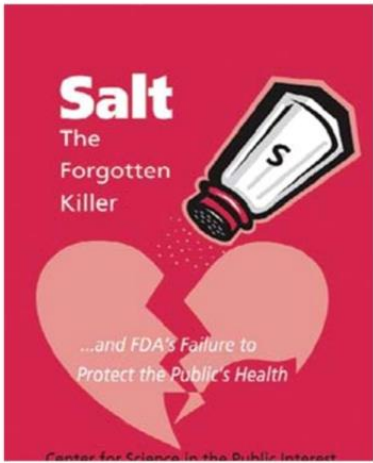
بر اساس راهنماهای علمی

دریافت سدیم باید کم تر از **۲۳۰۰ میلی گرم در روز** باشد که معادل **۶ گرم نمک** است.

مصرف نمک در جامعه ایرانی نزدیک به **۱۵-۲۰ گرم** یعنی **دو تا سه برابر** مقدار مجاز است.

مصرف غذاهای آماده و فرآوری شده

بیشترین علت دریافت بالای سدیم در برنامه غذایی افراد می باشد.



## حساس به نمک یا مقاوم به نمک

در برخی از مبتلایان به پرفشاری خون، کاهش مصرف نمک باعث کنترل بهتر فشار خون آنها می شود. این افراد اصطلاحاً **حساس به نمک** نامیده می شوند.

در گروهی دیگر با کاهش نمک دریافتی، پرفشاری خون کمتر کنترل می شود و این افراد اصطلاحاً **مقاوم به نمک** هستند.

✓ در همه افراد چه حساس به نمک و چه مقاوم به نمک، کاهش مصرف نمک و سدیم دریافتی باعث

کاهش پرفشاری خون، کاهش نارسایی قلبی و آسیب کلیوی، پیشگیری از سرطان معده و جلوگیری

از دفع ادراری کلسیم و پوکی استخوان می شود.



رژیم غذایی یکی از ریسک فاکتورهای اصلی در بروز پرفشاری خون می باشد.

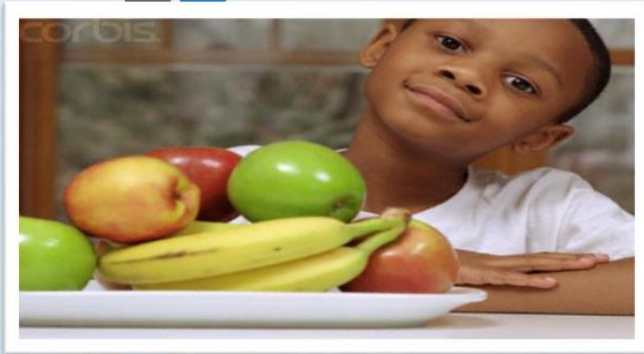
# رژیم غذایی DASH

## مهمترین رژیم غذایی کاهش دهنده پرفشاری خون

Follow the DASH diet to potentially lower your blood pressure.



ADAM.



# DASH Diet

یک الگوی غذایی مناسب برای حفظ سلامتی و کنترل پرفشاری خون در نوجوانان و بزرگسالان است.

**DASH Diet** بر مصرف غلات کامل، سبزی ها، میوه ها، حبوبات، گوشت بدون چربی و لبنیات کم چرب تاکید

دارد و غنی از منیزیم، پتاسیم، کلسیم، فیبر غذایی و اسید چرب غیر اشباع است.

مقدار سدیم، چربی های اشباع و چربی کل در این رژیم پایین است.

**تاکید** رژیم غذایی **DASH** بر **کاهش** مصرف گوشت قرمز، شیرینی ها و نوشابه ها می باشد.

## درشت مغذی ها:

- در این رژیم دریافت کربوهیدرات ها متعادل و بصورت غلات کامل، غنی از فیبر و با نمایه گلیسمی پایین می باشد
- چربی رژیم در حد متوسط و از منابع خوب (انواع ماهی، مغزها و روغن های گیاهی حاوی MUFA و PUFA) تامین می شود.







- رژیم DASH اثر مطلوبی بر روی فشار خون و نیز چربیهای خون دارد.
- رژیم غذایی DASH از نظر **سدیم** محدودیت دارد
- و حاوی سطوح بالای **کلسیم** و **پتاسیم** است که نقش مهمی در تنظیم فشار خون دارند.
- معمولاً بعد از **دو هفته رعایت**، تاثیرات رژیم در کنترل پرفشاری خون آشکار می شود.

## برای موفقیت در رعایت این رژیم باید تغییراتی در الگوی غذایی فرد ایجاد شود



مصرف واحد های روزانه میوه، سبزی، لبنیات کم چرب **دو برابر** شود.

دریافت **گوشت به یک سوم** دریافت معمول کاهش یابد.

دریافت میان وعده های شیرین و انواع قند های ساده و اسنک ها **به یک چهارم** کاهش یابد.



مصرف معمول روغن ها **به یک دوم** کاهش یابد.

مصرف **۸-۱۰ لیوان آب در روز** ضروری است.

برای رسیدن به دریافت **۱۰-۸ واحد میوه و سبزی** در روز،

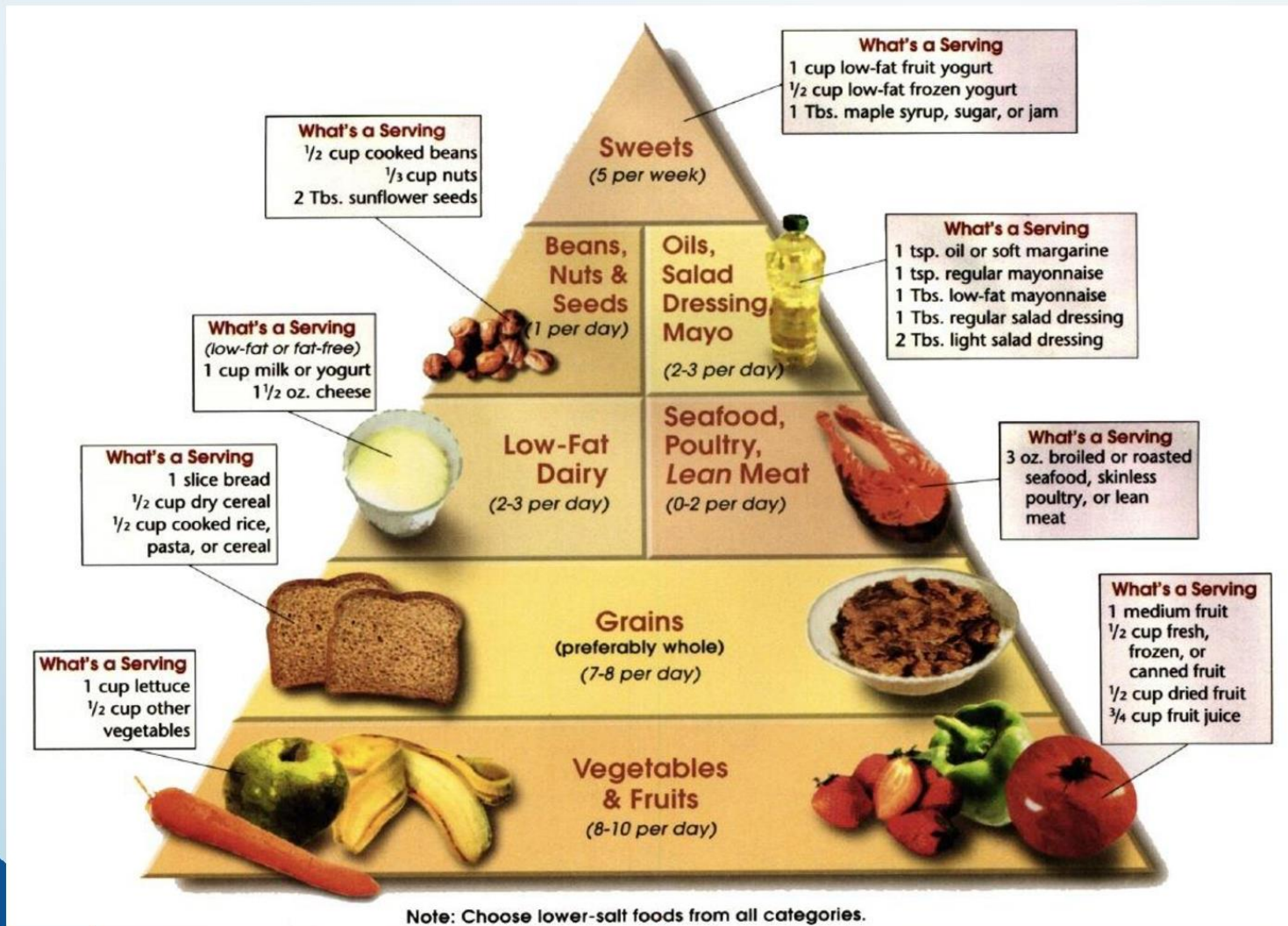
باید **در هر وعده غذایی ۲-۳ واحد** میوه و سبزی مصرف شود.

بدلیل اینکه رژیم غذایی **DASH** غنی از **فیبر غذایی** است،

باید میوه و سبزی و غلات کامل **بصورت تدریجی** در برنامه غذایی افزایش یابد

تا دستگاه گوارش به دریافت فیبر غذایی بالا عادت کند.





علاوه بر اثرات مفیدی DASH بر اساس مطالعات متعدد رژیم غذایی که در پیشگیری و کنترل پرفشاری خون دارد.

برای کنترل سایر بیماری‌های مزمن مانند چاقی، بیماری‌های قلبی - عروقی، دیابت، سرطان، کبد چرب و سندرم متابولیک توصیه می‌شود.



# پیشگیری از پرفشاری خون

مصرف حداقل ۵ وعده  
میوه و سبزی در روز



کاهش وزن در  
صورت اضافه وزن



کاهش مصرف نمک و  
مصرف کمتر غذاهای  
فرآوری شده و پر نمک



انجام فعالیت بدنی  
با شدت متوسط به مدت  
حداقل ۳۰ دقیقه در اکثر  
روزهای هفته ترجیحا"  
هر روز هفته



اندازه گیری منظم  
فشارخون، چربی خون  
و قند خون



ترک مصرف دخانیات



# اثرات فعالیت بدنی

افراد با فعالیت بدنی کم ۳۰-۵۰٪ بیشتر از افراد فعال در معرض خطر پرفشاری خون می باشند.

فعالیت بدنی یا شدت متوسط به مدت حداقل ۴۰ دقیقه و حداقل ۳-۴ روز در هفته

راهکار مهم و تکمیل کننده در کنترل پرفشاری خون است.



Unregistered Version

از توجه شما سپاسگزارم

Unregistered Version

Unregistered Version

