

معدنی مانند کلسیم، پتاسیم و منیزیم، مصرف زیاد سدیم (نمک) استرس و ...

چگونه فشارخون خود را کنترل کنیم:

مهمترین و اولین اقدام جهت کنترل فشارخون "اصلاح سبک زندگی" می باشد. اصلاح سبک زندگی شامل مجموعه اقدامات غیردارویی است که جهت پیشگیری و کنترل بیماری های مزمن نظیر فشارخون توصیه می شود. این اقدامات شامل موارد زیر می باشد:

۱- در صورتی که اضافه وزن دارید حتما زیر نظر کارشناس یا متخصص تغذیه وزن خود را کاهش دهید. تحقیقات نشان داده اند کاهش وزن به میزان ۱۰٪ می تواند تاثیر به سزایی در کاهش فشارخون داشته باشد، خصوصا اگر این کاهش وزن همراه با کاهش سایز دورکمر باشد.

جدول زیر طبقه بندی فشارخون را برحسب (میلی متر جیوه) نشان می دهد:

ردیف	طبقه بندی فشارخون	فشارخون سیستولیک (ماکزیمم)	فشارخون دیاستولیک (می نیمم)
۱	نرمال	کمتر از ۱۲۰	کمتر از ۸۰
۲	پیش فشارخون (مرزی)	۱۲۰-۱۲۹	کمتر از ۸۰
۳	بالا	مرحله ۱	۸۰-۸۹
		مرحله ۲	حداقل ۱۴۰
۴		حداقل ۹۰	

عوامل ایجادکننده فشارخون

سن، نژاد، سابقه خانوادگی، اضافه وزن یا چاقی، رژیم غذایی نامناسب، عدم فعالیت فیزیکی، استفاده از توتون و تنباکو، مصرف الکل، کمبود برخی مواد

تغذیه و فشارخون

پر فشاری خون یکی از مهم ترین فاکتورهای خطر بیماری قلبی است که از آن به عنوان قاتل خاموش نام می برند. بسیاری از افراد مبتلا به پرفشاری خون علایمی نداشته و از بیماری خود بی اطلاعند. اما این مشکل می تواند سبب آسیب حاد یا مزمن به بخش های مختلف بدن شود. در مغز این مشکل به مویرگ های خونی آسیب می رساند، در نتیجه سکتة مغزی بروز می کند. در چشم ها، پرفشاری سبب آسیب به مویرگ های خونی و بروز اختلال بینایی و در کلیه ها نیز سبب نارسایی کلیه می شود. ممکن است علایمی از قبیل سردرد، دردهای قفسه سینه و تنگی نفس نیز بروز کند. در صورتی که شخصی مبتلا به دیابت باشد این عوارض می تواند با شدت بیشتر و یا در مدت زمان کوتاه تری بروز کند.



تغذیه و فشار خون



تهیه و تنظیم: سحرناز راه پیما

واحد تغذیه

مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم

منابع غذایی مفید

منابع کلسیم: شیر و لبنیات، بادام، کنجد و ...
منبع پتاسیم: گوجه، اسفناج، عدس، مرکبات، قارچ، کرفس، بامیه و ...
منابع منیزیم: انواع آجیل ها و مغزیجات، سبزیجات برگی مانند کلم و اسفناج، غلات سبوسدار، حبوبات و ...

درمان دارویی

باید بدانیم جهت کنترل بسیاری از موارد فشارخون، درمان دارویی ضرورت دارد. پزشک معالج برای هر فرد به طور اختصاصی دارو تجویز خواهد کرد. داروهای فشارخون باید طبق دستور پزشک و در زمان مشخص مصرف شوند. تغییر دوز دارو، عدم مصرف منظم، قطع ناگهانی و مصرف خودسرانه داروهای فشارخون می تواند عوارض خطرناکی مانند سکته های قلبی و مغزی را به همراه داشته باشد. بنابراین با مراجعات منظم و پیگیری های دوره ای فشارخون خود را کنترل کنید.

۲- استفاده از رژیم کم سدیم (نمک): حذف فست فودها، غذاهای آماده و کنسروی، سوسیس و کالباس، خیارشور، زیتون شور، چیپس، غذاهای حاوی جوش شیرین. در کشور ما متوسط مصرف نمک در حدود ۱۰ تا ۱۲ گرم برآورد شده است درحالی که میزان توصیه شده ، کمتر از ۵ گرم در روز (معادل یک قاشق مرباخوری) است. به عبارت دیگر ، ما حداقل دو برابر میزان استاندارد نمک مصرف می کنیم.

۳- پیروی از رژیم موسوم به (DASH)، در این رژیم مصرف میوه جات و سبزیجات به میزان زیاد، مصرف گوشت قرمز و چربی های اشباع بسیار اندک و مصرف لبنیات کم چرب روزانه ۲-۳ لیوان توصیه شده است. در این رژیم بر مصرف حبوبات و ماهی های پرچرب مانند سالمون، آزاد و شاه ماهی بسیار تاکید می شود. مصرف نان و غلات در این رژیم بسیار کمتر از رژیم معمول خواهد بود.

۴- پیاده روی سریع ۳۰ تا ۴۵ دقیقه در اکثر روزهای هفته توصیه می شود.

۵- از مصرف الکل و استعمال هرگونه دخانیات بپرهیزید.