



فشار خون چیست؟

به مقدار فشاری گفته می شود که توسط خون در جریان، به دیواره رگ ها وارد می آید و یکی از علائم حیاتی است.

عوامل مؤثر

- **سن:** با افزایش سن، خطر بروز فشارخون بیشتر می شود. افزایش فشارخون در اوایل میان سالی در بین مردان بیشتر است اما زنان بعد از یائسگی بیشتر در معرض این بیماری اند.
- **سابقه خانوادگی:** آنهایی که یک یا چند نفر از اعضای خانواده شان به این بیماری دچار باشند، احتمال ابتلای خود شان هم به فشارخون بیشتر خواهد بود.
- **اضافه وزن:** هرچه وزنتان بیشتر باشد، به این بیماری نزدیک ترید. پس اگر اضافه وزن دارید، حتما به فکر کاهش وزن باشید.
- **کم تحرگی:** هرچه کم تحرک تر باشید، تعداد ضربان های قلب تان بیشتر خواهد بود و هر چه تعداد ضربان های قلب تان بیشتر باشد، انقباضات قلبی تان شدیدتر می شود و این، نیروی وارد بر رگ های تان را افزایش می دهد و طبیعتا فشارخون تان را بالا می برد.
- **استعمال دخانیات و الکل:** مواد شیمیایی داخل تنباکو به دیواره شریان ها آسیب می زند و آنها را تنگ می کند و هرچه قطر رگ کم تر شود، فشارخون بیشتر می شود. الکل نیز می تواند به قلب آسیب برساند و باعث افزایش فشارخون شود.
- **مصرف بیشتر از اندازه نمک:** وقتی از سدیم حرف می زنیم، در واقع از نمک طعام صحبت می کنیم که باعث می شود کلیه ها آب کمتری دفع کنند و به این ترتیب مایع زیادی در بدن محبوس شود. این احتباس آب باعث افزایش حجم خون و در نتیجه، افزایش فشارخون خواهد شد.
- **مصرف کمتر از اندازه پتاسیم:** در بدن ما تعادلی بین سدیم و پتاسیم برقرار است که اگر یکی بالا برود، دیگری پایین می آید. یعنی اگر میزان پتاسیم بدن شما پایین بیاید، میزان سدیم خونتان دچار افزایش می شود و این، یعنی شما در خطر فشار خون هستید.
- **استرس:** استرس باعث افزایش موقت اما شدید فشارخون می شود. پس تا می توانید، از عوامل استرس زا دوری کنید و آرامش تان را حفظ کنید.
- **برخی عوامل دیگر:** کلسترول بالا، بیماری دیابت، بعضی بیماری های کلیوی، حاملگی، وقفه تنفسی حین خواب و برخی عوامل دیگر نیز می توانند احتمال بروز فشارخون را بیشتر کنند.



پیشگیری

- **تغذیه تان را اصلاح کنید:** باید به یک برنامه غذایی هدفدار و مخصوص بیماران فشارخونی رو بیاورید
- **وزن کم کنید:** اگر اضافه وزن داشته باشید، حتما باید وزن کم کنید.
- **تنش زدایی کنید:** بیش از اندازه کار نکنید. فکرهای منفی و مزاحم را دور بریزید. سعی کنید روابط دوستانه خود را با دیگران گسترش بدهید و صبور و خوش بین باشید.



- خواب کافی را هم فراموش نکنید و تا آنجا که می توانید، استرس و اضطراب را از خود دور کنید و تمرین کنید که همیشه آرام و عمیق نفس بکشید.

- **فشار خون خود را در خانه اندازه بگیرید:** این کار باید طبق یک روال ثابت انجام بگیرد. اندازه گیری فشار خون در خانه، این فایده را دارد که فشار اندازه گیری شده به اندازه واقعی بسیار نزدیک است و تحت استرس و خستگی افزایش نیافته است. این کار به شما و پزشک کمک می کند تا به میزان اثربخشی دارو و عوارض احتمالی بیماری آگاهی پیدا کنید.
- **دور الکل و سیگار خط بکشید:** مصرف الکل بر قلب اثر می گذارد و باعث افزایش فشار خون می شود. سیگار نیز با صدمه شدیدی که به دیواره شریان ها می زند، روند سفت شدن (تصلب) آنها را تسریع می کند. قطع مصرف این دو، برای کنترل بهتر فشار خون، ضروری است.
- **به طور مرتب نزد پزشک بروید:** در درمان بیماری فشار خون، یک تیم درمانی دوفره وجود دارد که اعضای آن را شما و پزشک معالج تان تشکیل می دهید. پس تک روی نکنید و هرگز خودسرانه دارو نخورید.
- **داروهایتان را درست مصرف کنید:** دارو را طبق دستور و راس ساعت مقرر مصرف کنید. اگر عوارض دارو یا هزینه های تامین آن آزاردهنده است، اقدام به قطع خودسرانه یا تغییر دارو نکنید. این کار باید با نظر پزشک انجام بگیرد

توصیه های رژیم غذایی

- برخی مواد غذایی می توانند به طور طبیعی فشار خون را پایین بیاورند. کرفس، پیاز، سیر، شنبلیله، چای سبز، خرما، گللابی، زیتون و برگ زیتون، تره فرنگی، سویا، گوجه فرنگی، گریپ فروت و لیموترش از این جمله اند. اما یادتان باشد که مصرف این مواد اصلا به معنی قطع درمان دارویی نیست. بد نیست برای مصرف آنها نظر پزشک خود را هم جویا شوید، به خصوص در رابطه با گریپ فروت؛ چون این میوه می تواند غلظت برخی داروهای فشار خون را بالا ببرد و عوارض جانبی آنها را تشدید کند.
- تامین پتاسیم بدن برای بیماران مبتلا به فشار خون ضروری است. موز، آناناس، زردآلو، انجیر، گریپ فروت، هلو، انگور، آلو، سیب زمینی، سیر، بروکلی، کدو سبز، قارچ، گوجه فرنگی، انواع سبزیجات و حبوبات از منابع خوب پتاسیم هستند.
- از آنجا که در حین طبخ از نمک استفاده می شود، دیگر لزومی ندارد هنگام صرف غذا دست به نمکدان ببرید. می توانید از گلپر، آویشن، نعناع خشک یا کنجد به عنوان جانشین های نمک استفاده کنید. در تهیه غذاهای آماده و نوشابه ها نیز سدیم فراوانی به کار می رود. سوسیس، کالباس، فرآورده های گوشتی، چیپس و سایر تنقلات شور، ماهی دودی یا کنسرو شده، انواع سس ها و سوپ ها حاوی نمک فراوان هستند و باید مصرفشان را محدود کنید.
- محصولات لبنی (شیر، ماست، پنیر) کلسیم فراوانی دارند. ویتامین های متنوعی هم در آنها وجود دارد اما باید سراغ انواع کم چرب آنها بروید.
- حبوبات سرشار از فیبرهای محلول در آب هستند و استفاده از آنها می تواند به کاهش فشار خون کمک کند و همچنین تامین کننده پروتئین مورد نیاز بدن باشد.
- در بین انواع گوشت ها، ماهی بهترین انتخاب است. چربی ماهی نه تنها موجب عوارض قلبی عروقی نمی شود، بلکه به سلامت قلب و عروق کمک می کند.
- نوشیدنی های حاوی کافئین از قبیل قهوه، چای و نوشابه های کولادار سبب افزایش فشار خون می شوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند. می توانید به جای آنها از انواع چای و دم کردنی های گیاهی یا دوغ کم نمک استفاده کنید.



منبع: تغذیه و رژیم درمانی کراوس ۲۰۱۷

تهیه کننده: زهرا فلاحی کارشناس تغذیه

تأیید کننده: دکتر سمیه محبی متخصص قلب و عروق



رژیم غذایی در فشار خون بالا



شماره سند: ب-۱-۱۰-۶۲

واحد آموزش ارتقاء سلامت

تابستان ۱۴۰۰