

تغذیه در پرفشاری خون

فشار خون بالا (هیپرتانسیون) به حالتی گفته می شود که فشار خون معمول فرد 140/90 میلی متر جیوه یا بالاتر باشد.

فشار خون بالا شایعترین مشکل کشورهای در حال توسعه است که اغلب به آن کشنده آرام می گویند زیرا ممکن است افراد مبتلا به هیپرتانسیون سالیان طولانی را بدون علامت سپری کنند ولی در پایان با یک حمله قلبی و یا سکته از پا در آیند. اگر چه هیچ درمان خاصی برای پرفشاری خون وجود ندارد پیشگیری و کنترل آن میزان شیوع فشار و بیماریهای مرتبط را کاهش می دهد.

تاکید بر اصلاح شیوه زندگی افراد و استفاده از یک رژیم غذایی صحیح نقش عمده در پیشگیری و کنترل هیپرتانسیون دارد.

درمان دارویی

اگر پس از 6-12 ماه اصلاح شیوه زندگی فشار خون هم چنان بالا باقی بماند درمان با داروهای ضد فشار خون شروع می شود.

الگوی رژیمی

تغییر و اصلاح شیوه زندگی به عنوان درمان قطعی برای برخی از افراد و درمان جنبی برای کلیه اشخاص مبتلا به فشار خون به شمار می آید. رعایت الگوی رژیمی خاص می تواند در کاهش فشار خون بسیار موثر باشد. یکی از این نوع رژیم ها رژیم غذایی DASH (دش) است.

اثر بخشی تغییرات رژیم غذایی 2-8 هفته طول می کشد.

رژیم DASH بر دریافت میوه ها، سبزیجات، لبنیات کم چرب، غلات کامل، ماکیان، ماهی و مغزها تمرکز دارد. همچنین در این نوع رژیم محدودیت چربی ها، گوشت قرمز، شیرینی جات و نوشیدنی های حاوی قند دیده می شود.

کاهش وزن

ارتباط محکمی بین فشار خون و نمایه توده بدن وجود دارد و تاثیر کاهش وزن در بیماری فشار خون شدید و هم خفیف بسیار مستند است. بنابراین کاهش وزن و نگهداری وزن مناسب از اهداف اصلی برای بسیاری از اشخاص به خصوص زنان می باشد لذا در صورت چاق بودن یک رژیم که از نظر کالری کنترل شده باشد لازم است.

نمک

ارتباط بین نمک و فشار خون با افزایش سن بیشتر می شود. در حال حاضر توصیه می شود که مصرف کمتر از 6 گرم نمک (تقریباً یک و نیم قاشق چای خوری) در روز برای پیشگیری از فشار خون بالا موثر است.

محدود کردن نمک

محصولات کم نمک یا بی نمک مانند غلات یا سبزیجات آماده نمک نزنه استفاده کنید.

هنگام طبخ غذا به جای نمک از ادویه جات استفاده کنید. غذاها را با انواع چاشنی، ادویه، لیمو ترش تازه یا سرکه خوش طعم کنید.

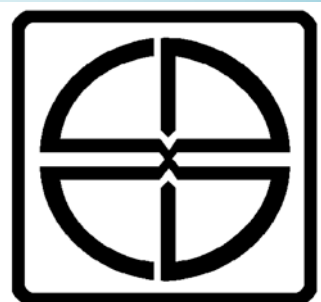
هنگام مصرف غذا از نمکدان استفاده نکنید. به جای آن از یک چاشنی استفاده کنید.

غذاهای کنسروی و آماده به دلیل نمک بالا حذف شود.

غذاهای شور مانند انواع چیپس ها، کراکر، پنیر شور، انواع شور و ترشی حذف شود.

پتاسیم

بین پتاسیم غذایی و فشار خون رابطه عکس وجود دارد به این معنا که افزایش دریافت پتاسیم با کاهش فشارخون در ارتباط است. بنابراین توصیه می شود مقادیر کافی پتاسیم از گریپ فروت، پرتقال، موز، سیب زمینی و سایر میوه ها و سبزی فراهم شود.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان سمنان

تغذیه در پرفشاری خون

تأیید کننده: نجمه ابراهیمی

کارشناس تغذیه

ATF83/1/98.12



مدیریت تغذیه و اصلاح شیوه زندگی

رعایت رژیم DASH

کاهش وزن و حفظ وزن مناسب

کاهش نمک رژیم غذایی

فعالیت بدنی مناسب

اعتدال در مصرف نوشیدنی کافئین دار(قهوه) -

چای - شکلات و...)

فعالیت جسمانی

انجام فعالیت ورزشی به عنوان راهکاری جهت پیشگیری اولیه از ابتلا به فشار خون ضروری است. فعالیت ورزشی با شدت متوسط مانند پیاده روی تند یا دوچرخه سواری به مدت 30-45 دقیقه زمانی می تواند در کاهش فشار خون موثر باشد که حداقل 3 بار در هفته انجام شود.

فشارخون کودکان

در کودکان مهمترین هدف عبارتست از ممانعت از به وجود آمدن عادت کودک در برابر عواملی مانند اضافه وزن، مصرف زیاد نمک و بی تحرکی که همه منجر به هیپر تانسیون میشوند.

فشارخون در سالمندان

بیش از نصف سالمندان دچار فشار خون هستند ولی این بیماری نتیجه طبیعی روند پیری نیست. تغییر و اصلاح روش زندگی اولین قدم در درمان افراد مسن است. کاهش وزن و کاهش مصرف سدیم در سالمندان در کاهش فشار خون خیلی موثر است اما چگونگی آسان کردن این تغییرات نیاز به مشاوره و برنامه ریزی دارد.