

بسمه تعالی

پرفشاری خون، یک بیماری مزمن است که در آن فشار وارد شده به رگ ها توسط خون بالا می‌رود.

به دنبال این افزایش فشار، قلب باید برای حفظ گردش خون در رگ‌های خونی شدیدتر از حالت طبیعی فعالیت کند.

اگر میزان فشارخون، ۱۲ روی ۸ (۱۲/۸) و کمتر از آن باشد: فشار نرمال است؛

ولی اگر فشارخون بالاتر از ۱۴ روی ۹ (۱۴/۹) باشد: شخص مبتلا به پرفشاری خون است.

علائم فشار خون بالا:

- * سردرد های مکرر و سرگیجه
- * اختلال در بینایی و تاری دید
- * تنگی نفس و درد قفسه سینه
- * خونریزی از بینی
- * اختلالات گوارشی

عوارض فشار خون بالا:

بیماری های کلیوی / سکتته های مغزی و قلبی /
بیماری های قلبی-عروقی / آسیب های چشمی

انواع فشار خون:

فشارخون بالا ممکن است در اثر عوامل ارثی و ژنتیکی و عوامل محیطی ایجاد شود. عوامل محیطی شامل: مصرف نمک زیاد در رژیم غذایی / مصرف کم میوه و سبزیجات / سیگار / عدم فعالیت بدنی و ورزش / استرس / چاقی / افزایش سن.

همچنین ممکن است پرفشاری خون در اثر عوارض برخی بیماری ها مثل: بیمار های کلیوی، قلبی-عروقی، دیابت، کم کاری و پرکاری تیروئید ایجاد شود.

نکات خود مراقبتی

* داروهای خود را به صورت منظم مصرف کنید و از قطع خودسرانه ی داروها پرهیزید.

* سیگار را به طور کامل از برنامه ی زندگی خود حذف کنید.

* هر روز زمانی را برای استراحت در نظر بگیرید زیرا کارکردن بی وقفه بیشترین فشار را بر سلامتی شما وارد میکند. حتی اگر عادت به خوابیدن در میانه ی روز ندارید، برای دقایقی چشم ها را روی هم گذاشته و به استراحت پردازید

* تحقیقات نشان داده پیاده روی ۲٪ میزان فشارخون را کاهش می دهد. ورزشهایی مثل: پیاده روی و شنا ورزش های مناسبی برای پایین آوردن فشار خون به شمار می آیند. روزانه ۳۰-۴۵ دقیقه پیاده روی منظم داشته باشید.

توصیه های تغذیه ای:

• از اضافه کردن نمک هنگام طبخ غذا و استفاده از نمکدان در کنار سفره غذایی پرهیزید.

* به جای نمک می توانید از سبزیجات تازه یا خشک (گلپر، آویشن، پونه، نعناع خشک) ، ادویه جات مفید (زردچوبه، دارچین و...)، پودر سیر و آبغوره یا آب لیموی تازه استفاده کنید.

* مغزهای خام مثل: گردو، پسته، بادام حاوی مواد مغذی فراوانی هستند. میتوانید از آنها به عنوان میان وعده روزانه بهره ببرید.

* نان های سبوس دار، نان سنگک و نان جو مصرف کنید. مصرف جو به صورت نان جو و سوپ جو مفید است.

* مصرف قند و شکر، نوشابه ها، مربا، ژله، شکلات، کیکها و شیرینی ها را محدود یا حذف کنید.

خودمراقبتی در

" فشار خون بالا "



تهیه و تنظیم - سال : ۱۳۹۷

منیره نصیریان راد (مسئول واحد تغذیه)

زیر نظر: دکتر مسعود غلامی

گروه هدف : بیماران

منبع: اصول تغذیه کراوس و تغذیه در بیماری ها

کد پمفلت : RH.PM1.P4

تداخلات دارویی:

* مکمل امگا ۳ نباید همراه وارفارین و آسپرین مصرف شود.

* همچنین سیر و پیاز خام و گیاه شیرین بیان با وارفارین و آسپرین تداخل دارد.

* مکمل ویتامین E به دلیل احتمال خونریزی نباید همراه با وارفارین مصرف شود.

* از مصرف گریپ فروت همراه آلپرازولام، سیکلوسپورین، لوزارتان و استاتین ها اجتناب شود.

* از مصرف غذاهای کنسروی و آماده، فست فودها، خیارشور، پنیرشور، سس ها، گوشت های فراوری شده و سوسیس و کالباس اجتناب کنید.

* مواد غذایی حاوی پتاسیم ممکن است باعث پیشگیری و کاهش پرفشاری خون شود؛ مثل: آناناس، موز، کیوی، پرتقال، زردآلو، انجیر، گریپ فروت، هلو، انگور، آلو، سیب زمینی، سیر، بروکلی، کدوسبز، قارچ، گوجه فرنگی، سبزی ها و حبوبات

* مصرف چای و قهوه و شکلات را محدود کنید و از چای کم رنگ و نجوشیده و مخلوط با شیر استفاده کنید.

* روزانه از شیر و لبنیات کم چرب استفاده شود.

* گوشت قرمز بیشتر از دو بار در هفته استفاده نشود و حتما از نوع کم چربی باشد.

* به جای گوشت قرمز از گوشت های سفید (مرغ و ماهی) بدون پوست استفاده شود.