

پیشگیری از افزایش فشارخون با تغذیه مناسب

پر فشاری خون یکی از مهم ترین فاکتور های خطر بیماری قلبی است که از آن به عنوان قاتل خاموش نام می برند. چاقی و اضافه وزن با فشارخون بالا ارتباط قوی دارد. اکثر افراد مبتلا به پرفشاری خون علائمی ندارند، 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 سکته 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 علائمی از قبیل سردرد، دردهای قفسه سینه و تنگی نفس نیز بروز کند. مواردی از پرفشاری که در حد مرزی هستند، اغلب بدون درمان باقی می ماند.

درمان غیردارویی شامل: کاهش ۱۰-۱۵ درصد از وزن، کاهش نمک در رژیم غذایی، ترک سیگار و انجام ورزش منظم است. داروهای ضد فشارخون نیز ممکن است تجویز شوند

رژیم غذایی کاهنده فشار خون یا DASH:

✓ رژیم DASH که اثر بخشی آن در حفظ فشار خون در محدوده سلامت و کنترل فشار خون بالا ثابت شده است، رژیمی با ویژگی های زیر است:

✓ میوه ها و سبزیجات (به میزان حداقل ۹-۸ واحد در روز)، غلات کامل و سبوسدار (به میزان ۵-۶ واحد در روز)، محصولات لبنی بدون چربی و کم چرب (به میزان ۲-۳ واحد در روز)، لوبیا و سایر حبوبات (حداقل ۵

بار در هفته)، مصرف گوشت کم چرب (به ۱ تا ۲ بار در هفته محدود شود) و به جای آن از ماکیان بدون پوست استفاده شود و مصرف ماهی های چرب حداقل ۲ بار در هفته که از منابع خوب امگا-۳ می باشد (از قبیل سالمون، آزاد، شاه ماهی و ماهی تن)

✓ در عین حال تا حد امکان مصرف اسید های چرب اشباع و ترانس و دریافت سدیم در حداقل باشد.

✓ مصرف شکر و به طور کلی شیرینی ها، کیک ها، نوشیدنی های شیرین و... محدود شود.

✓ از ویژگی های رژیم DASH سادگی و قابل اجرا بودن آن است، در عین حال که رژیمی بسیار متنوع و خوشمزه نیز می باشد.

✓ طبق مطالعات مختلف، پیروی از این رژیم در افراد در مقایسه با گروه کنترل (گروهی با رژیم معمول یعنی رژیمی با مصرف بالای گوشت قرمز، نمک و نوشیدنی های شیرین) باعث کاهش فشار سیستولیک و دیاستولیک می شود

✓ . این رژیم غذایی به جز در بیماران کلیوی (که رژیم غذایی محدود از پتاسیم بایستی داشته باشند)، در تمامی بیماران قلبی-عروقی، دیابتی و سندرم متابولیک سبب بهبود می شود.

چه غذاهایی مفید هستند؟

افراد دچار پرفشاری، نیاز به کاهش دریافت سدیم دارند. پتاسیم و کلسیم اضافی نیز می تواند به کاهش فشارخون کمک کند.

موز، زردآلو، انجیر، گریپ فروت، هلو، انگور و آلو میوه هایی سرشار از پتاسیم هستند و سیب زمینی، سیر، براکلی، کدو سبز، قارچ و گوجه فرنگی و سبزی ها سرشار از پتاسیم هستند. حبوبات نیز از این نظر غنی اند.

میوه ها و سبزی ها دارای مقدار کم سدیم هستند و باید به وفور مصرف شوند. مطالعات نشان داده که متوسط فشارخون گیاه خواران کمتر است. یکی از علل این تفاوت را دریافت بیشتر پتاسیم در گیاه خواران دانسته اند. مرکبات، توت ها و سبزی های دارای برگ سبز، منابع خوب ویتامین ث هستند. دریافت کم این ویتامین با پرفشاری ارتباط دارد. مصرف مکمل ویتامین ث در افراد دچار پرفشاری و همچنین افراد سالم سبب کاهش فشارخون می شود. گوشت و مرغ طبخ شده بدون نمک برای افراد دچار پرفشاری توصیه می شود. برای معطر کردن گوشت می توان از سبزیهای معطر، ادویه ها و میوه ها استفاده کرد. به عنوان مثال برای گوشت گوسفند از مرزنگوش و مریم گلی، برای مرغ از شوید و ترخون و برای جگر از پرتقال می توان استفاده کرد.

ماهی تازه، منجمد یا کنسرو شده بدون آب نمک خوب هستند. می توان ماهی را با برگ بو، شوید، فلفل قرمز و سیاه، ادویه ها، مرکبات، سس های خانگی بدون نمک و سایر سبزی ها معطر کرد. ماهی های حاوی اسیدهای چرب مفید از قبیل حلوا، سالمون و قباد چندین بار در هفته توصیه می شوند. سبزی های ریشه ای از قبیل سیب زمینی، همچنین برنج، ماکارونی، رشته ها و حلیم بدون نمک و همچنین



خود مراقبتی و پیشگیری از افزایش فشارخون با

تغذیه مناسب

کد شناسایی: wd-pf-۱۲



مشاور علمی: دکتر رزیتا شریف روحانی متخصص طب

داخلی

واحد آموزش سلامت همگانی و بیماران

بیمارستان شهید بهشتی اصفهان

بازبینی زمستان ۱۳۹۹

- کاهش وزن و حفظ وزن طبیعی از ارکان اساسی هر برنامه طراحی شده جهت مقابله با پرفشاری هستند.
- نیاز روزانه یک فرد بزرگسال به نمک یک دهم در شرایط آب و هوایی گرم و یا در طول شیردهی لازم است. در این موارد یک قاشق چای خوری نمک کافی خواهد بود.
- برای کاهش فشارخون پیاده روی سریع ۳۰ تا ۴۵ دقیقه در روز و ۳ تا ۵ بار در هفته توصیه می شود. مصرف سیگار سبب تشدید پرفشاری شده بنابراین توصیه به ترک سیگار می شود

منبع: Krause food and nutrition. ۲۰۱۸

مواد نشاسته ای دارای سدیم کم هستند و می توان به عنوان پایه ای برای وعده غذایی از آنها استفاده کرد. دانه کنجد و سبزی های برگ سبز، منابع کم سدیم و تامین کننده کلسیم هستند. سیر نیز به کاهش فشارخون کمک می کند.

از چه غذاهایی باید پرهیز کرد؟

از سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، برگرها و سایر فرآورده های گوشتی به علت دارا بودن مقادیر بالای سدیم باید پرهیز کرد. سبزی های کنسرو شده در آب نمک، زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات شور نیز نباید مصرف شوند. از مصرف مقادیر زیاد برخی سبزیجات بطور طبیعی حاوی سدیم بالایی هستند نظیر چغندر، ریواس، کلم پیچ، اسفناج، کرفس، شلغم و انواع کلم ها پرهیز کنید. انواع نان ها، کیک ها و بیسکویت های تهیه شده با بیکینگ پودر، جوش شیرین، نمک، انواع غلات، سیب زمینی، ماکارونی، برنج که با نمک تهیه می شوند. ماهی دودی یا کنسرو شده و تن ماهی سرشار از سدیم هستند. سس ها، سوپ ها، قرص های گوشت، کنسرو لوبیا و سایر غذاهای آماده مصرف می تواند سبب تشدید بیماری شود. مصرف الکل با فشار بالا ارتباط داشته و می تواند سبب تشدید بیماری شود. در طبخ به جای کره و روغن نباتی جامد بهتر است از روغن زیتون، سویا و کانولا استفاده کرد. مواد حاوی کافئین از قبیل قهوه، چای، نوشابه های کولا و شکلات، سبب افزایش فشارخون می شوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند.

چند نکته مهم: