

مقدمه

فشارخون بالا یک عامل خطر ساز مهم برای بیماری های قلبی و عروقی و کلیوی می باشد .

عوامل موثر در افزایش فشار خون شامل عوامل تغذیه ای کم تحرکی، الکل، سیگار، ارث، استرس و نژاد می باشد .

فشار خون طبیعی: کمتر از ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه

در معرض خطر: از ۱۲۰/۸۰ تا ۱۳۹/۸۹ میلی متر جیوه

فشارخون بالا: مساوی یا بیشتر از ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه

کنترل پر فشاری خون

* اولین قدم در کنترل پرفشاری خون در بیماران اصلاح شیوه زندگی می باشد.

* دومین قدم در بیماران با فشارخون بالا علاوه بر اصلاح شیوه زندگی دارودرمانی لازم می باشد..

اصلاح شیوه زندگی

* رژیم غذایی سالم: رژیم غذایی متناسب با نیاز فرد، کم چربی، غنی از میوه و سبزی، حاوی لبنیات کم چربی

(۱)

* وزن‌تان را در محدوده طبیعی نگه دارید.

* فعالیت بدنی منظم: حداقل نیم ساعت فعالیت منظم در روز مانند پیاده روی

* عدم مصرف دخانیات

* عدم مصرف الکل

* کنترل استرس

نکات مهم در رژیم پر فشاری خون

۱- پتاسیم در کاهش فشارخون موثر می باشد:

مواد غذایی حاوی پتاسیم مانند پرتقال، گوجه، موز، حبوبات، انبه و دیگر سبزی ها و میوه ها .

۲- کلسیم در کاهش فشارخون موثر می باشد: مواد غذایی حاوی کلسیم شامل شیر، ماست و پنیر می باشد.

۳- منیزیم در کاهش فشارخون موثر می باشد: مغزها به خصوص پسته، تخمه آفتادگردان، دانه کنجد و جوانه گندم منابع خوب منیزیم هستند.

(در صورت چاقی، دیابت و یا بیماریهای کلیوی حتماً از نظر مقدار مصرفی با متخصص تغذیه مشورت کنید).

(۲)

۴- از انواع ماهی های دریا مانند ساردین، سالمون و ... در هفته حداقل ۲ مرتبه مصرف کنید. توجه کنید ماهی تن به علت مقدار جیوه آن کمتر مصرف شود.



۵- چربیهای آشکار گوشت، پیه، دنبه، روغن جامد، روغن سرخ کردنی، کره، سرشیر، خامه و... را از برنامه غذایی خود حذف کنید و به جای آن از روغن مایع کانولا، سویا و زیتون در حد اعتدال و مجاز استفاده کنید.

۶- سیگار و الکل را از برنامه خود حذف کنید.

توجه: یکی از موارد بسیار مهم در کنترل پر فشاری خون، پرهیز از غذاهای حاوی سدیم (پر نمک) می باشد

(۳)



بیمارستان حشمتیه نایین

توصیه های غذایی

برای بیماران مبتلا به فشار خون



تهیه و تنظیم : پ-سلیمانی کارشناس تغذیه

واحد آموزش به بیمار - بهار ۱۳۹۳

باز نگری ۱۳۹۵

کد پمفلت : ۴۵ - پ - ۹۳



* در ترکیب بسیاری از داروهای سدیم وجود دارد بویژه آنتی بیوتیک ها مانند: پنی سیلین، آنتی اسیدها، مسهل ها، داروهای ضد سرفه و در صورت مصرف دارو حتماً به پزشک خود اطلاع دهید.

- شما می توانید نمکهای حاوی پتاسیم را جایگزین نمک معمولی کنید، البته در این مورد (بخصوص در بیماریهای کلیوی) حتماً با پزشک مشورت کنید.

* برای مزه دارشدن غذا از چاشنیهای بدون نمک، پودر سیر، سبزیهای معطر مثل پونه، آویشن، نعناع، لیمو ترش و آبغوره در پخت غذا و سر سفره استفاده کنید.

* در حین پخت غذا مصرف نمک را کاهش دهید.

نمک پاش را از سر سفره بردارید

(۵)

مواد غذایی موثر در افزایش فشار خون

انواع مواد غذایی کنسروی مثل تن ماهی حاوی نمک، پنیر شور، گوشتهای نمک زده و دودی، سوسیس و کالباس، آجیل و مغزهای شور مثل بادام زمینی و پسته شور، چیپس، چوب شور، سبزیهای کنسروی، خیار شور، کلم شور، ترشی های تهیه شده با نمک، آبغوره شور، زیتون شور، سوپهای کنسروی، سس گوجه و رب گوجه فرنگی، سس کچاپ، سیر شور، پیاز شور، چاشنی های نمک، نان های حاوی جوش شیرین، نخودفرنگی و لوبیاهای کنسرو شده با نمک، میوه هایی که همراه نمک یا افزودنی های غیر مجاز خشک شده باشد، موادی که در تهیه آن از پکینگ پودر یا ترکیبات حاوی سدیم استفاده شده است .

((قبل از خرید مواد غذایی بسته بندی، حتماً برچسب آن را بخوانید.))

* سبزیهایی مثل کرفس، اسفناج، برگهای چغندر، شلغم سفید، که غنی از سدیم اند، کمتر مصرف کنید.

(۴)