سبزی های کنسرو شده در آب نمک، زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات شور نباید مصرف شوند.
غذاهای رستورانی نیز اکثراً بیش از حد لازم حاوی نمک می باشند و لذا مصرفشان مضر است. ماهی دودی یا کنسرو شده و تن ماهی سرشار از سدیم است.سس ها، سوپ ها، کنسرو لوبیا و سایر غذاهای آماده مصرف می تواند سبب تشدید بیماری شود. مواد حاوی کافئین از قبیل قهوه، چای، نوشابه های کولا و شکلات سبب افزایش فشار خون می شوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند.
عادت کنید از روی برچسب مواد غذایی پی به میزان سدیم آن ببرید در صورتی که مقدار سدیم آن زیاد است مصرفش نکنید.از مصرف خودسرانه مانند شربت های ضداسید معده یا آنتی بیوتیک که ممکن است نمک زیاد داشته باشد خودداری کنید.

سیگار

سیگار و سایر دخانیات باعث افزایش فشارخون می شود که در نهایت ممکن است منجر به بروز سکته مغزی یا قلبی شود همچنین اثر داروهای ضد فشارخون را کاهش می دهد و وضعیت چربیهای بدن را مختل می کند.ترک سیگار خطر بیماری قلبی- عروقی ریوی و سرطان را به میزان قابل توجهی کاهش می دهد. بنابر این مصرف سیگار و دخانیات را به طور کامل ترک نمائید.

استرس

استرس یکی از مهمترین عوامل ایجادکننده بیماری فشار خون است بنابراین در هنگام عصبانیت آرامش و خونسردی خود را حفظ کنید. از نگرانی و عصبانیت بی مورد بپرهیزید. راهی برای کاهش استرس هایتان پیدا نمایید. ورزش، ریلاکسیشن (قراردادن بدن در شرایطی آرام، بی دغدغه، بدون فشار، تنش و تنفس عمیق) راهی خوب برای بدست آوردن و بازیابی انرژی تان و احساس سبکی و راحتی است.

فعالیت و ورزش

فعالیت بدنی و ورزش منظم و مداوم داشته باشید و حداقل روزانه 30 دقیقه حرکات سبک را انجام دهید. پیاده روی تند و بمدت 35 تا 45 دقیقه در روز می تواند شما را درکاهش فشار خونتان کمک نماید اگر مشکل قلبی دارید قبل از برنامه ریزی در مورد ورزش کردن و نحوه انجام آن حتما با پزشک خود مشورت نمائید. حرکات ورزشی باید بتدریج شروع شود و درصورت پیدایش تنگی نفس، سرگیجه یا درد جلوی قلبی متوقف گردد.
بیماران مبتلا به افزایش فشارخون باید از ورزش و کارهای سنگین و ناگهانی مانند وزنه برداری ،کشتی، پارو زدن، هل دادن یاکشیدن اجسام سنگین خودداری کنند، ممکن است فشارخون آنها را تا حد خطرناکی بالا ببرد. با رعایت رژیم غذایی، ورزش و فعالیت و مصرف بموقع داروها می توانید عوارض فشارخون را کنترل و از زندگی طبیعی برخوردار باشید.

منبع: برونر و سودارث 2018

کد سند: QMS-PM-ED-024-00

فشار خون

گروه هدف: بیماران با فشارخون بالا

تهیه کننده : گروه آموزش به بیمار



بیمارستان امام جعفر صادق (ع) الیگودرز

بهار ۱۴۰۵

شماره تماس : ۴-۰۶۶۴۳۳۲۳۰۹۲
داخلی :۱۰۳۵

فشار خون بالا هنگامی ایجاد می شود که فشار خون داخل رگهای خونی افزایش یابد، قلب، سیستم عصبی و سیستم کلیوی عواملی هستند که در اندازه فشارخون مؤثر می باشند.

در 95٪ افرادی که به این بیماری مبتلا می شوند علت ابتلا کاملاً مشخص نیست اگرچه پزشکان توانسته اند این بیماری را تشخیص دهند و درمان کنند اما هنوز ابتلا به این بیماری مشخص نیست.

اکثر افراد مبتلا به پرفشاری علایمی 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 درنتیجه سکته مغزی بروز می کند در چشم ها پرفشاری سبب آسیب به مویرگ های خونی و بروز اختلال بینایی و در کلیه نیز سبب نا رسایی کلیه می شود ممکن است علایمی ازقبیل سردرد، دردهای قفسه ی سینه و تنگی نفس نیز بروز کند.

عده ای از افراد که فشارخون بالا دارند فکر می کنند اگرفقط داروهای تجویز شده را مصرف کنند فشارخون آنها درمان خواهد شد در صورتی که درمان های غیردارویی در کاهش فشارخون اهمیت زیادی دارد.

پزشکان و دانشمندان برای جلوگیری از ابتلا و همچنین مراقبت بهتر از بیماران مراحل زیر را پیشنهاد می کنند:

- ✓ تصحیح اضافه وزن
- ✓ تصحیح رژیم غذایی
- ✓ اجتناب از کشیدن سیگار

چاقی

چاقی و اضافه وزن مسلماً با فشار خون بالا ارتباط دارد. شیوع این مشکل در افراد جوان دچار اضافه وزن دو برابر و در افراد مسن و چاق 50 درصد بیشتر از افراد دارای وزن طبیعی است. در مردان به ازای هر 10 درصد افزایش وزن، فشارخون6/6 میلی متر جیوه بالا می رود.کاهش وزن موجب پایین آمدن فشار ماکزیمم و مینیمم می شود.بیماران مبتلا به افزایش فشارخون ملزم به رعایت رژیم هستند تا وزن آنها با قد و استخوان بندیشان متناسب می شود.

رژیم غذایی

افراد مبتلا به افزایش فشار خون باید مقدار نمک را در رژیم غذایی خود کاهش داده و از طرفی میزان پتاسیم و کلسیم دریافتی را افزایش دهند مصرف نمک باعث احتباس آب و مایعات در داخل رگ ها شده و در نتیجه حجم خون را افزایش می دهد و باعث افزایش فشار خون می شود بنابراین میزان مصرف نمک را محدود کنید. افزایش پتاسیم رژیم غذایی باعث کاهش فشار خون و کاهش احتمال بروز سکته مغزی و بیماری قلبی میگردد. البته مصرف نابجا و بیش از حد پتاسیم ممکن است خطرناک باشد. بنابراین برای تامین میزان متناسب پتاسیم توصیه می شود از مصرف غذاهای آماده خودداری و مصرف انواع میوه و حبوبات که غنی ترین منابع پتاسیم هستند، به اندازه کافی مورد استفاده قرار گیرد.

موز، زردآلو، انجیر، گریپ فروت، انگور و آلو میوه هایی سرشار از پتاسیم هستند و سیب زمینی، سیر، کلم بروکلی، کدوسبز، قارچ و گوجه فرنگی سبزی های سرشار از پتاسیم هستند.حبوبات نیز از این نظر غنی اند.

میوه ها و سبزی ها دارای مقادیر کم سدیم هستند و باید زیاد مصرف شوند به همین دلیل در کسانی که رژیم غذایی شان بیشتر سبزیجات و میوه جات است فشار خون پایین تری دارند.

مرکبات، توت فرنگی و سبزی های دارای برگ سبز، منبع خوب ویتامین ث هستند در کسانیکه کمتر از این مواد استفاده می کنند فشار خون بالاتر است.

گوشت و مرغ طبخ شده بدون نمک برای افراد دچار فشارتوصیه می شود برای معطر کردن گوشت می توان از سبزیهای معطر، ادویه جات و میوه ها استفاده کرد.

ماهی تازه منجمد یا کنسرو شده بدون آب نمک خوب است.

می توان ماهی را با برگ مو، شوید، فلفل قرمز و سیاه، ادویه ها مرکبات، سس های خانگی بدون نمک و سایر سبزی ها معطر کرد.ماهی ها حاوی اسیدهای چرب مفید از قبیل حلوا، قزل آلا و قباد چندین بار در هفته توصیه می شود.

سبزی های ریشه ای از قبیل سیب زمینی مانند برنج و ماکارونی همچنین مواد نشاسته ای دارای سدیم کم هستند و می توان به عنوان پایه ای برای وعده غذایی از آن استفاده کرد.

دانه کنجد و سبزیهای برگ سبز، منابع و تامین کننده کلسیم هستند و برای بیماران بسیار مفید است. سیر نیز به کاهش فشارخون کمک می کنند.

رژیم غذایی کم چربی فشارخونتان را کاهش می دهد. اگر در منزلتان غذا می خورید فقط مقدار کمی نمک به غذا اضافه کنید(در صورت امکان اصلاً اضافه نکنید) از مصرف نمک سر سفره نیز خودداری کنید. در طبخ به جای کره و روغن نباتی جامد بهتر است از روغن زیتون، سویا و روغن مایع استفاده کرد.

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