



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی شهریار
Shahriar General Hospital

بیمارستان تخصصی شهریار

تغذیه و فشار خون

تهیه کننده واحد تغذیه :

مینا عباسپور ناصح

با تأیید : شهلا فسروشاهی

سوپروایزر آموزشی-دکترای مدیریت آموزشی

اینستاگرام واحد آموزش سلامت : @shahriar.salamat.group

تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۱

❖ مکملیاری با دز از بالای روغن ماهی حدود ۳/۷ گرم در روز باعث کاهش فشار خون سیستولی و دیاستولی میشود.

❖ مصرف منابع ساکارز و گلوکز مثل قند و شکر باعث افزایش حساسیت فرد مبتلا به پرفشاری خون به نمک میشود.

❖ ویتامین د نیز در کاهش فشارخون نقش دارد.

❖ برخلاف اسیدهای چرب امگا۳ اسیدهای چرب امگا۶ اثر مستقلى روی فشار خون ندارند.

❖ اصلاح شیوه زندگی با کاهش استرس و مشاوره رفتاری و ورزش برای مدت ۶ تا ۱۲ ماه قبل از درمان دارویی در برخی افراد باعث درمان پرفشاری خون و در بقیه باعث افزایش کارایی داروها میگردد.

منابع:

Krause and food nutrition and diet therapy
Modern nutrition

غذاهای مضر برای بیماران مبتلا به پرفشاری

خون:

- غذاهای کنسرو شده مثل تن ماهی، کنسرو لوبیا، زیتون پرورده و ...
- غذاهای فراوری مثل سوسیس و کالباس
- رب گوجه فرنگی و انواع سس ها مانند سس گوجه فرنگی و مایونز و ...
- آجیل شور و چیپس و پفک و نوشابه های گازدار و چای و قهوه پررنگ
- فست فودها و غذاهای رستورانی
- مصرف بیش از سه بار در هفته تخم مرغ

نکات تغذیه ای مهم در مورد پرفشاری خون:

- ❖ ۵۰ درصد افزایش وزن باعث ۲۰ تا ۳۰ درصد افزایش فشارخون میشود.
- ❖ افزایش مصرف لبنیات اثری بر فشار خون ندارد ولی دریافت مکمل کلسیم به میزان ۱۰۰۰ تا ۲۰۰۰ میلیگرم در روز برای کنترل و پیشگیری فشارخون توصیه میشود.
- ❖ رابطه معکوسی بین میزان منیزم رژیم غذایی و فشارخون وجود دارد. منبع غذایی منیزیم عبارتند از دانه ها و مغزها و حبوبات و غلات

فشار خون چیست؟

مقدار نیرویی که خون به دیواره رگ ها وارد میکند. فشار خون به عنوان شاخص حجم خونی است که قلب به داخل سیستم گردش خون محیطی میفرستد. محدوده طبیعی فشارخون در مورد فشار سیستولی کمتر از ۱۳۰ میلیمتر جیوه و در مورد فشار دیاستولی کمتر از ۸۵ میلیمتر جیوه میباشد. خطر پرفشاری خون که قاتل خاموش نامیده میشود زمانی آغاز میگردد که فشار سیستولی از ۱۴۰ و فشار دیاستولی از ۹۰ میلیمتر جیوه بیشتر شود.

۳۰ الی ۵۰ درصد افراد مبتلا به پرفشاری خون به نمک حساسند ولی بعلت تشخیص مشکل این افراد محدودیت نمک به زیر ۶ گرم در روز برای همه افراد مبتلا به پرفشاری خون توصیه میگردد.

مهمترین عوارض افزایش فشارخون بصورت احساس درد و فشار در سر و خستگی و کاهش قدرت جسمانی و نهایتا احساس در در ناحیه قلب و تنگی نفس در هنگام کار میباشد ودر طولانی مدت باعث آسیب های جدی به قلب و کلیه ها و مغز میگردد.

مهمترین فاکتورهای خطر در پرفشاری خون:

۱. استعمال دخانیات
۲. چاقی
۳. بالا بودن شاخص های چربی خون
۴. دیابت
۵. سن بالای ۶۰ سال
۶. رژیم غذایی نامطلوب
۷. عدم تحرک
۸. مصرف الکل
۹. استرس
۱۰. عوامل ژنتیکی

پیشگیری اولیه پرفشاری خون:

۱. **کاهش وزن:** اثر کاهش وزن در کاهش فشارخون بیش از رژیم کم سدیم و پرتاسیم می باشد. در افرادی که وزن آنها ۱۵ درصد وزن ایده آل می باشند رژیم کمک کالری و ورزش به طوری که در هفته ۱ کیلوگرم وزن بکاهد توصیه میشود.

۲. اصلاح چربی رژیم روزانه:

اسیدهای چرب باند زنجیر غیر اشباع

امگا ۳ که در روغن زیتون و روغن ماهی به وفور یافت میشوند پیش ساز پروستوگلاندینها می باشد و باعث شل شدن دیواره عروق و دفع کلیوی سدیم میشود.

۳. ورزش: افزایش فعالیت فیزیکی به ۳۰

الی ۴۵ دقیقه در روز و حداقل سه بار در هفته

۴. کاهش مصرف نمک: با سه راهکار زیر

امکان پذیر است: پخت غذا با نمک کم , نیاوردن نمکدان به سر سفره, اجتناب از خوردن غذاهای شور و فراوری شده و فست فودها

غذاهای مفید برای بیماران مبتلا به پرفشاری

خون :

- مصرف فراوان میوه جات و سبزیجات تازه
- جایگزینی گوشت قرمز با گوشتهای سفید مانند گوشت ماهی و مرغ
- جایگزینی چربیهای جامد و اشباع با روغنهای مایع با کیفیت و فاقد ناخالصی مانند روغن زیتون, کانولا و روغن ماهی
- افزایش مصرف غذاهای پرتاسیم مانند میوه جات و سبزیجات و محصولات لبنی
- افزایش مصرف پروتئین سویا