

فشار خون چیست؟

فشارخون فشاری است که خون موقع عبور از رگ های خونی به دیواره آن وارد می کند. نوسانات فشار خون طبیعی اند. مثلاً فشارخون وقتی استراحت می کنید یا خوابیده اید افت می کند و وقتی فعالیت یا ورزش می کنید بالا میرود ولی اگر فشارخون بالا بماند طبیعی نیست.

فشار خون بالا

فشارخون بالای یک بیماری طبی وخیم است که هایپر تانسیون نیز نامیده می شود.

فشارخون بالا به فشارخون سیستولی 140 میلی متر جیوه یا بالاتر و فشارخون دیاستولی 90 میلی متر جیوه یا بالاتر اطلاق میشود.

فشارخون بالا تهدید جدی محسوب میشود زیرا باعث میشود قلب شدیدتر کار کند که نیاز آن به اکسیژن را افزایش داده در ایجاد آنژین دخالت دارد. در صورتی که این مشکل تحت کنترل قرار نگیرد خطر حمله قلبی، سکته مغزی و بیماری کلیوی را افزایش می دهد.



چه غذاهایی مفید هستند؟

مصرف مواد غذایی حاوی پتاسیم، منیزیم و کلسیم در بهبود فشارخون بسیر موثر میباشد و مصرف کم مواد غذایی حاوی سدیم و چربی های اشباع موجب کاهش فشارخون خواهد شد.

موز، زرد آلو، پرتغال، انجیر، گریپ فروت، هلو، انگور و آلو میوه های سرشار از پتاسیم هستند.

سیب زمینی، سیر، کلم بروکلی، کدوسبز، قارچ، گوجه فرنگی و سبزی های سرشار از پتاسیم هستند. حبوبات نیز از این نظر غنی اند.

منابع منیزیم شامل جوانه گندم برشته، بادام زمینی، سیب زمینی، اسفناج، شیر، نان سبوس دار و مرغ است.

منابع غذایی حاوی کلسیم شامل شیر، لبنیات و ماهی میباشد.



چندین نکته:

گوشت و مرغ طبخ شده بدون نمک برای شما توصیه میشود. میتوانید برای معطر کردن گوشت از سبزی های معطر، ادویه ها و میوه ها استفاده کنید.

ماهی تازه، منجمد یا کنسرو شده ی بدون آب نمک برای شما مفید میباشد.

از سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، برگر ها و سایر فرآورده های گوشتی به علت بالا بودن مقادیر بالای سدیم پرهیز کنید.

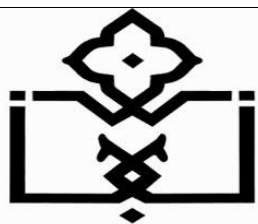
از مصرف سبزی های کنسرو شده در آب نمک، زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات شور پرهیز کنید.

غذاهای آماده مانند کنسروها، سس ها، سوپ ها، قرص های گوشت سبب تشدید بیماری شما میشود.

از مصرف الکل پرهیز کنید.

در طبخ به جای کره و روغن نباتی جامد از روغن زیتون، ذرت، سویا و کانولا استفاده کنید.

مواد حاوی کافئین از قبیل قهوه، چای، نوشابه های کولا، شکلات باعث افزایش فشارخون میشود، باید در حد اعتدال مصرف کنید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی استان زنجان

مرکز آموزشی درمانی الغدير ابهر

واحد آموزش بیمار

تغذیه در بیماران مبتلا به فشارخون بالا



شماره تلفن بیمارستان الغدير جهت پاسخگویی به
سوالات بیماران 02435368200 بخش

یک واحد از این مواد شامل: نصف لیوان غذاهای پخته
شده، 1 لیوان میوه و سبزیجات خام، 2 قاشق غذاخوری
آجیل و دانه ها میباشد.

افرادی که دچار فشارخون بالا هستند بایستی
سبزیجات، سالاد و غذاهای گیاهی را به مقدار زیاد مصرف
کنند ولی مصرف گوشت قرمز و مرغ را کاهش
دهند. زیرا گوشت ها حاوی سدیم بالایی هستند
و فشارخون را بالا میبرند



تهیه کننده: شادی مرادیان کارشناس پرستاری
با تایید دکتر محمد رضا عیدی متخصص قلب
و عروق

منبع: برونر سودارث قلب و عروق

2018

تدوین: واحد آموزش به بیمار

DASH رژیم غذایی ضد فشارخون بالا

این رژیم غذایی، روش های غذایی برای جلوگیری
از فشارخون بالا نام دارد.

مطالعات نشان میدهد برای کاهش فشارخون
بالا باید مقدار زیادی میوه، سبزی، غلات سبوس
دار، حبوبات، آجیل و سایر دانه های خوراکی و لبنیات کم چرب
مصرف کرد و دریافت مواد غذایی دیگر را محدود کرد.

رژیم DASH در یک روز حاوی مواد زیر است:

8 واحد غلات کامل

5 واحد سبزیجات

5 واحد میوه

2-3 واحد شیر، ماست، پنیر کم چرب یا بدون چربی

1-2 واحد گوشت قرمز، مرغ یا ماهی

5 واحد در هفته آجیل، حبوبات و دانه های خوراکی
مصرف شیرینی جات و چربی ها محدود شود.

