



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمانشاه

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی فارابی

تغذیه در فشارخون



فشارخون بالا (هیپرتانسیون) به حالتی گفته می‌شود که فشارخون معمول فرد $140/90$ میلی‌متر جیوه یا بالاتر باشد. فشارخون بالا شایع‌ترین مشکل کشورهای در حال توسعه است که اغلب به آن کشنده آرام می‌گویند؛ زیرا ممکن است افراد مبتلا به هیپرتانسیون سالیان طولانی را بدون علامت سپری کنند ولی در پایان با یک حمله قلبی و یا سکته از پا در آیند. اگرچه هیچ درمان قطعی برای پرفشاری خون وجود ندارد پیشگیری، میزان شیوع فشار و بیماری‌های مرتبط را کاهش می‌دهد.

فشار خون بالا به دو دسته کلی «اولیه و ثانویه» تقسیم می‌گردد. ۹۵٪ موارد دارای فشارخون اولیه می‌باشند که به معنای آن است که دلیل پزشکی مشخصی برای آن پیدا نشده است. ۵٪ موارد دچار فشار خون ثانویه هستند یعنی فشارخون بالا ناشی از عارضه‌ای دیگر نظیر اختلالات کلیوی، تیروئید، سایر غدد و مصرف برخی داروهاست که معمولاً بعد از درمان بیماری‌ها برطرف می‌شود.

در اینجا به تغذیه فشار خون بالا می‌پردازیم.

تاکید بر اصلاح شیوه زندگی افراد و استفاده از یک رژیم غذایی صحیح نقش عمده در پیشگیری و کنترل هیپرتانسیون دارد.

درمان دارویی:

اگر پس از ۶-۱۲ ماه اصلاح شیوه زندگی فشارخون هم چنان بالا باقی بماند درمان با داروهای ضد فشارخون نیز شروع می‌شود.

الگوی رژیمی:

تغییر و اصلاح شیوه زندگی به عنوان درمان قطعی برای برخی افراد و درمان جنبی برای کلیه اشخاص مبتلا به فشارخون به شمار می‌آید. رعایت الگوی رژیمی خاص می‌تواند در کاهش فشارخون بسیار موثر باشد

اثر بخشی تغییرات رژیم غذایی ۸-۳ هفته طول می‌کشد.

رژیم غذایی فشارخون بر دریافت میوه‌ها، سبزیجات، لبنیات کم چرب، غلات کامل، ماکیان، ماهی و مغزها تمرکز دارد. همچنین در این رژیم محدودیت در دیابت چربی‌ها، گوشت قرمز، شیرینی‌ها و نوشیدنی‌های حاوی قند دیده می‌شود. فاکتورهای مربوط به رژیم غذایی تغییر در ۴ عامل قابل اصلاح در پیشگیری و کنترل فشار خون نقش دارند. این فاکتورها عبارتند از: اضافه وزن، مصرف زیاد نمک، کمبود پتاسیم، عدم فعالیت بدنی

کاهش وزن:

ارتباط محکمی بین فشارخون و نمایه توده بدن وجود دارد و تاثیر کاهش وزن هم در بیماران با فشارخون شدید و هم خفیف بسیار مهم است. بنابراین کاهش وزن و نگهداری وزن مناسب از اهداف اصلی برای بسیاری از اشخاص به خصوص زنان می‌باشد. لذا در صورت چاقی بدون یک رژیم غذایی که از نظر کالری کنترل شده باشد لازم است.

نمک:

ارتباط بین نمک و فشارخون با افزایش سن بیشتر می‌شود. در حال حاضر توصیه می‌شود که مصرف کمتر از ۶ گرم نمک (تقریباً یک و نیم قاشق چایخوری) در روز برای پیشگیری از فشارخون بالا موثر است.

برای محدود کردن نمک:

محصولات کم نمک یا بی‌نمک مانند غلات یا سبزیجات آماده نمک نزن استفاده کنید. هنگام طبخ غذا به جای نمک از ادویه‌ها استفاده کنید. غذاها را با انواع چاشنی، ادویه، لیمو ترش تازه یا سرکه خوش طعم کنید. هنگام صرف غذا از نمکدان استفاده نکنید. به جای آن از یک چاشنی بدون نمک استفاده کنید.

غذاهای کنسروی و آماده به دلیل نمک بالا حذف شود. غذاهای شور مانند انواع چیپس‌ها، کراکر، پنیر شور، انواع شور و ترشی حذف شود.

پتاسیم:

بین پتاسیم غذایی و فشارخون رابطه عکس وجود دارد، به

این معنا که افزایش دریافت پتاسیم با کاهش فشارخون در ارتباط است. بنابراین توصیه می‌شود مقادیر کافی پتاسیم از گریپ فروت، پرتغال، موز، سیب‌زمینی و سایر میوه‌ها و سبزی‌ها فراهم شود.

فعالیت جسمانی:

انجام فعالیت ورزشی به عنوان راه‌کاری جهت پیشگیری اولیه از ابتلا به فشارخون ضروری است. فعالیت ورزشی با شدت متوسط مانند پیاده‌روی تند یا دوچرخه‌سواری به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه زمانی می‌تواند در کاهش فشارخون موثر باشد که حداقل ۳ بار در هفته انجام شود.

فشارخون در سالمندان:

بیش از نصف سالمندان دچار بیماری فشارخون هستند ولی این بیماری نتیجه طبیعی روند پیری نیست. تغییر و اصلاح روش زندگی اولین قدم در درمان افراد مسن است. کاهش وزن و کاهش مصرف سدیم در سالمندان در کاهش فشارخون خیلی موثر است اما چگونگی آسان کردن این تغییرات نیاز به مشاوره و برنامه‌ریزی دارد.