

## فشار خون بالا چیست؟

نیروی که جریان خون به دیواره رگ وارد میکند، فشار خون نامیده میشود. امروزه از هر ۱۰ نفر، ۳ نفر مبتلا به فشار خون بالا هستند و با توجه به عوارض فشار خون بالا، باید به آن بیشتر توجه کرد. فشار خون از دو جز تشکیل شده است که با دو عدد نمایش داده میشود. (برای مثال عدد ۱۲۰ روی ۸۰ که توسط فشار سنج نشان داده میشود.)



در صورت فشار خون بالاتر از ۱۴۰ روی ۹۰ به پزشک مراجعه کنید.

## شرایط صحیح اندازه گیری فشار خون چیست؟

- از مصرف قهوه و استعمال دخانیات و فعالیت بدنی حداقل ۳۰ دقیقه قبل از اندازه گیری فشار خون اجتناب کنید.
- ۵ دقیقه قبل از اندازه گیری فشار خون در حالت آرامش بنشینید.
- در زمان بررسی، دستگاه اندازه گیری فشار خون هم سطح قلب باشد.
- هنگام اندازه گیری فشار خون در صورت امکان روی صندلی بنشینید، به صورتی که کف هر دو پا روی زمین قرار داشته باشد، به پشتی صندلی تکیه بدهید و دست را روی تکیه گاه ثابتی بگذارید.

## فشار خون بالا به چه دلایلی ایجاد میشود؟

فشار خون بالا در اکثر موارد در نتیجه تعامل عوامل محیطی و ژنتیکی می باشد. فشار خون بالا در بقیه موارد می تواند به علت مشکلات کلیوی، مشکلات قلبی-عروقی، مشکلات غده و هورمونی (مانند دیابت و ...)، دلایل عصبی و بعضی داروها ایجاد شود.

## عواملی که میتواند افراد را مستعد فشار خون بالا

بسازد، عبارتند از:

- ۱) سبک نادرست زندگی (مانند عدم فعالیت بدنی، مصرف بیش از حد نمک و ...)
- ۲) مصرف سیگار و الکل
- ۳) سابقه خانوادگی
- ۴) افزایش سن
- ۵) اضطراب و استرس بیش از حد و ...

## عوارض فشار خون بالا چیست؟

مشکلات کلیوی، مشکلات قلبی-عروقی، سکته مغزی، آسیب به چشم و ... از عوارض فشار خون بالاست.



## چگونه از فشار خون بالا پیشگیری کنیم؟

### عادات مفید

- افزایش فعالیت بدنی (برای مثال با انجام ۳۰ دقیقه پیاده روی تند، ۶-۷ روز در هفته)
- جویدن کافی غذای خورده شده (حداقل ۱۵-۲۰ بار برای هر لقمه)
- مصرف غذا تنها پس از گرسنگی و اتمام غذا پیش از سیر شدن
- استفاده بیشتر از میوه ها: بویژه پرتقال، موز، آلبالو، زردآلو و شاتوت
- استفاده از سبزیجات: بویژه کاهو، اسفناج، پیاز، هوی و سیب زمینی
- اضافه کردن غلات سبوس دار به برنامه غذایی: مانند نان سبوس دار، جوکامل، جو دوسر، گندم کامل، ماکارونی سبوس دار و ...)
- مصرف لبنیات کم چرب (شیر، ماست و پنیر)
- استفاده از آپیل های فام و بدون نمک (مانند پسته، بادام، بادام زمینی، فندق و ...) (بعنوان میان وعده)
- کنترل ماهی در برنامه غذایی و مصرف بیشتر گوشت پرندگان (مانند مرغ، بوقلمون، بلدرچین و ...)
- استفاده بیشتر از حبوبات (مانند لوبیا، عرس، سویا و ...)



فشار خون + تغذیه

فاطمه میر- کارشناس تغذیه

واحد تغذیه

بیمارستان فاطمه الانبیا بافت

چگونه از فشار خون پیشگیری کنیم؟

### عادات مضر

- ♦ مصرف بیش از حد نمک (مصرف بیش از نصف قاشق چای فوری نمک در روز برای هر فرد)
- ♦ پر فوری و در هم فوری (مصرف غذاهای مختلف در یک وعده غذایی)
- ♦ خوابیدن بلافاصله بعد از غذا خوردن
- ♦ استفاده از روغن جامد، کره حیوانی و مارگارین
- ♦ مصرف بیش از حد شیرینی جات و مواد غذایی شیرین (مثل نوشابه، کیک، شکلات، ارده، شیره خرما، شیرینی های قنادی و ...)
- ♦ مصرف بیش از حد گوشت قرمز ( بویژه گوشت کوساله )
- ♦ مصرف غذاهای ماضری (Fast Food) ، مواد غذایی کنسروی، انواع سس ها و غذاهای فرآوری شده (مانند سوسیس، کالباس و ...)
- ♦ مصرف پیپس و پفک



اشتباهات رایج در مورد مصرف نمک

باور نادرست: مصرف نمک دریا اثرات بسیار

مفیدی برای بدن دارد.

باور درست : طبق مطالعات و تحقیقات منتشر شده؛

بهترین نمک، نمک ید دار تصفیه شده است و با

توجه به متون قدیمی طب سنتی ایرانی ، نمک دریا

از بدترین انواع نمک ها است.

توجه به عادات مفید و اصلاح عادات مضر

برای پیشگیری از ابتلا به فشار خون بالا

سودمند است؛ توجه به این نکات، درمان کمکی

برای افراد دارای فشار خون بالا است ولی

بایگنیزین مراجعه به پزشک و درمان دارویی نمی

باشد.

فشار خون را چری بگیرید.