فشار خون بالا

یکی از مهم ترین مشکلات بهداشتی کشورهای پیشرفته و در حال توسعه است که در صورت عدم درمان موجب بروز بیماری های قلبی عروقی خطرناک می‌شود.

افزایش فشار خون چیست؟

فشار خون نیرویی است که همزمان با پمپ خون توسط قلب به دیواره عروق وارد می شود. فشار خون بالا به فشارخونی گفته می‌شود که به طور مداوم بالاتر از حد طبیعی باشد.

فشارخون ایده آل معمولا ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه است ولی می تواند بعد از ورزش، استراحت یا تغییرات روحی و روانی بالاتر یا پایین‌تر برود.

فشار خون بالا از هر سنی ممکن است شروع شود ولی بیشتر، از دوره میانسالی و سالمندی آغاز می شود.

فشار خون بالا در افراد عادی:

فشار خون بیشتر یا مساوی ۱۴۰ روی ۹۰ میلی متر جیوه.

فشار خون بالا در افراد دیابتی:

فشار خون بیشتر یا مساوی ۱۳۰ روی ۸۵ میلی متر جیوه.

فشار خون بالا در حاملگی:

فشار خون بیشتر یا مساوی ۱۴۰ روی ۹۰ میلی متر جیوه یا به عبارتی دیگر اگر فشار خون سیستولیک حاملگی به اندازه ۲۰ میلی متر جیوه و فشار خون دیاستولیک حاملگی به اندازه ۱۰ میلی متر جیوه نسبت به قبل حاملگی افزایش یابد فشار خون حاملگی نامیده می شود.

عواملی که خطر فشار خون بالا را افزایش می دهند:

- افزایش سن ، جنس مذکر ، فاکتورهای ارثی و نژاد (فاکتورهای غیرقابل کنترل).
- چاقی، مصرف نمک ، کم تحرکی ، دیابت ، کلسترول بالا، استرس ، سیگار ، الکل، استفاده از برخی داروهای ضد بارداری ، مصرف کافئین ، بیماری های کلیوی، اختلالات هورمونی و تومورهای فوق کلیه (فاکتورهای قابل کنترل).

تغذیه در بیماران با فشار خون بالا:

- میزان توصیه شده نمک طعام ۶ گرم (۱ قاشق مربا خوری سر پر) در روز یا ۲۴۰۰ میلی گرم سدیم در روز است. در این حالت غذاها باید کم نمک تهیه شده و سر سفره از نمک استفاده نشده و از خوردن غذاهای شور و فرایند شده خودداری شود. در ضمن ارتباط بین مصرف نمک و فشار خون با افزایش سن بیشتر می شود.
- جهت پیشگیری و کنترل فشار خون مصرف چربی ها باید محدود شود.
- میوه های غنی از پتاسیم مثل موز ، زردآلو ، پرتقال، انجیر، گریپ فروت ، هلو ، انگور ، آلو ، خرما ، شلیل ، طالبی ، کیوی ، گرمک، گلابی ، خربزه و سبزیجات غنی از پتاسیم مثل سیب زمینی، سیر ، کلم بروکلی ، کدو سبز و حلوایی ، قارچ ، کرفس ، گوجه فرنگی و چغندر را مصرف کنید.

– مواد غذایی حاوی منیزیم شامل جوانه گندم برشته ، بادام زمینی ، سیب زمینی ، اسفناج، نان سبوس دار ،مرغ و ماهی را مصرف کنید.

– منابع غنی کلسیم شامل لبنیات کم چرب ، کنجد و ماهی با استخوان ریز و مغزها مخصوصا بادام مصرف کنید.

– برای طعم دار کردن غذاها به جای نمک از سبزیجات خشک و چاشنی های طبیعی استفاده کنید.

از مصرف چه غذاهایی باید پرهیز کرد؟

– سوسیس ، کالباس ، برگرها و سایر فرآورده های گوشتی.

– سبزی های کنسرو شده در آب نمک، زیتون شور ، چیپس و سایر تنقلات شور.

– ماهی دودی یا کنسرو شده.

– انواع سس ها ، کنسرو ها و سایر غذاهای آماده .

– از مصرف زیاد مواد غذایی حاوی کافئین از قبیل قهوه ، چای ، نوشابه های کولا و شکلات خودداری کنید.

– از مصرف الکل خودداری کنید.

– در طبخ غذا، به جای کره و روغن نباتی جامد بهتر است از روغن زیتون ، روغن ذرت و روغن سویا استفاده کنید.

توصیه‌هایی در بیماران با فشار خون بالا:

– رژیم غذایی خود را رعایت کنید.

– وزن خود را در حد مطلوب حفظ کنید.

– جهت کنترل وزن انجام تمرینات ورزشی بسیار مفید می‌باشد. برنامه ورزشی باید تحت نظر دقیق پزشک باشد. برنامه ورزشی را به تدریج آغاز کنید و شدت و مدت اثر آنرا در حد تحمل افزایش دهید.

– برای کاهش فشار خون پیاده روی سریع ۳۰ تا ۴۵ دقیقه در روز و ۳ تا ۵ بار در هفته توصیه می شود.

– از برداشتن وزنه های سنگین خوداری کنید.

– مصرف سیگار سبب تشدید پرفشاری خون میشود بنابراین توصیه به ترک سیگار می شود.

دانشگاه علوم پزشکی وخدمات بهداشتی درمانی شیراز

بیمارستان شهید چمران

تغذیه و فشارخون بالا

شناسنامه ی بروشور آموزشی		کد:pm-06-33-A
عنوان	تغذیه و فشار خون بالا	
تهیه کننده	آذرمحمدی کارشناس پرستاری	
تایید کننده	کارگروه آموزش به بیمار	
سال تهیه : ۱۴۰۱	بازبینی : ۱۴۰۳	بازبینی مجدد : ۱۴۰۷
منابع:	۱) برونر و سودارث – پرستاری داخلی جراحی (قلب و عروق) ۲۰۲۲ – انتشارات اندیشه رفیع. 2) http://www2.irib.ir/health	
پزشک تایید کننده: دکتر سیدعلی هاشمی		
ناظر کیفی: دکترسیدعباس رخشا		