

روز جهانی فشارخون World Hypertension Day

راز عمری طولانی تر:
اندازه گیری دقیق
فشار خون و
کنترل آن

راهنمای پیشگیری و کنترل فشارخون بالا

بیماری فشارخون بالا بی سروصدا پیشرفت می کند و عوارض خود را ایجاد می کند. مشکلاتی که به دنبال این بیماری بوجود می آید، متنوع است و مهم ترین آن ها عبارتند از سکت قلبی، سکنه مغزی، نارسایی قلبی، نارسایی کلیوی، آنوریسم (اتساع عروقی) و تخریب شبکه چشم. از سویی دیگر اگر فشارخون بالا به موقع به تشخیص و درمان برسد، کاملاً قابل کنترل و مدیریت خواهد بود.

- خوردن برخی مواد غذایی مانند کرفس، پیاز، سیر، شنبلیله، چای سبز، خرما، گلایه، زیتون و برگ زیتون، تره فرنگی، سویا، گوجه فرنگی، گریپ فروت و لیموترش توصیه می شود.
- خوردن پتاسیم به کنترل فشارخون کمک می کند. تامین پتاسیم را می توان با خوردن موز، آناناس، زردآلو، انجیر، گریپ فروت، هلو، انگور، آلو، سیبزمینی، سیر، کلم بروکلی، کدو سبز، قارچ، گوجه فرنگی، انواع سبزی و حبوبات انجام داد.
- محصولات لبنی (شیر، ماست، پنیر) کلسیم فراوانی دارند. ویتامین های متنوعی هم در آنها وجود دارد.
- حبوبات سرشار از فیبرهای محلول در آب هستند و استفاده از آن ها می تواند به کاهش فشارخون کمک کند. حبوبات منبع تامین کننده پروتئین مورد نیاز بدن نیز به حساب می آیند.
- در بین انواع گوشت ها، ماهی بهترین انتخاب است. چربی ماهی نه تنها عوارض قلبی عروقی ندارد، بلکه به سلامت قلب و عروق کمک می کند.
- نوشیدنی های کافئین دار مانند قهوه و نوشابه ها فشارخون را زیاد می کنند و باید در حد اعتدال مصرف شوند.
- کره، خامه، سس، مارگارین، دنبه، چربی های هیدروژنه و روغن های جامد باید از برنامه غذایی کنار گذاشته شوند.



وزارت بهداشت و آموزش پزشکی



سازمان تحقیقات، آموزش و ترویج بهداشت

www.behdasht.gov.ir
Tabasom.ihio.gov.ir

• کاهش استرس: برای کاهش استرس باید از روش های مختلفی استفاده کرد. کار نکردن بیشتر از اندازه عادی، داشتن خواب کافی، تنفس آرام و عمیق، پرهیز از اضطراب، کنار گذاشتن افکار منفی و مزاحم، گسترش روابط دوستانه با دیگران، سیوری و خوش بین بودن.

• اندازه گیری فشارخون در خانه: این کار باید طبق یک روال ثابت انجام بگیرد. اندازه گیری فشارخون در خانه، این حسن را دارد که فشار اندازه گیری شده به اندازه واقعی بسیار نزدیک است و تحت استرس و خستگی افزایش نیافته است.

• مصرف درست داروها: دارو باید طبق دستور و در ساعت های تعیین شده مصرف شود. اگر عوارض دارو آزار دهنده است یا دارو گران است، پیش از هر تصمیمی و انجام هر کاری باید با پزشک مشورت نمود.

• ویژگی مرتب پزشک: در درمان بیماری فشارخون، دو نفر مهم ترین نقش را دارند اولی بیمار و دوم پزشک این بیمار. بنابراین وقتی درمان فشارخون به درستی انجام خواهد شد که این دو نفر نهایت همکاری را برای درمان داشته باشند.

• کاهش مصرف نمک: اثرات در مصرف نمک یکی از مهم ترین عوامل خطر ساز در ابتلا به فشار خون بالا است.

راهنماهای بیشتر تغذیه ای برای کنترل فشارخون

• باید مصرف نمک در غذا محدود شود. مقدار مصرف نمک روزانه در بیماران باید کمتر از ۲.۳ گرم باشد. البته کاهش این مقدار به کمتر از ۱.۵ گرم در روز اثر بخشی بیشتری برای کنترل فشارخون دارد.

• باید از خوردن تنقلات شور مثل چیپس، انواع پفک، خیارشور و شور سبزی ها خودداری و از محصولات کهنک یا بی نمک مانند غلات یا سبزی های آماده بدون نمک استفاده کرد.

• استفاده از مرغ و گوشت تخم تازه به جای انواع دودی، کنسرو یا فرآوری شده سبب

مصرف کمتر نمک می شود.

• در صورت استفاده از کنسرو، می توان مواردی مانند خیارشور، زیتون و نخود فرنگی را شست تا مقداری از نمک آن خارج شود.

