

به نام خدا

فشار خون بالا

فشار خون عبارتند از فشاری که در هر انقباض عضله قلب در اثر برخورد خون به دیواره سرخرگها وارد میشود.

فشار خون طبیعی در اغلب افراد کمتر از 120/80 میلیمتر جیوه است و اگر فشار خون سیستولیک فردی بیشتر از 140 میلیمتر جیوه و فشار خون دیاستولیک از 90 میلیمتر جیوه بالاتر باشد مبتلا به فشار خون بالا بوده و حتماً باید به پزشک مراجعه نماید.

عوارض و میزان مرگ و میر

میزان مرگ و میر ناشی از عوارض ایجاد شده در اثر ابتلا به پرفشاری خون :

✚ 50٪ بیماری قلبی یا حمله قلبی

✚ 33٪ سکته قلبی

✚ 10 - 15٪ نارسائی کلیه

افرادی که فشارخون آنها بالاتر از 140/90 میلیمتر جیوه است به هیچ عنوان به غذا نمک نزنند.

رژیم غذایی در افراد فشاخون بالا

- پتاسیم و کلسیم اضافی می‌تواند به کاهش فشارخون کمک کند.
- موز، زردآلو، انجیر، هلو، مرکبات، گریپ فروت، انگور و آلو و سیبزمینی، سیر، براکلی، کدو سبز، قارچ و گوجه‌فرنگی و سبزی‌ها سرشار از پتاسیم هستند و مصرفشان توصیه می‌شود.
- حبوبات مثل عدس نخود و ... غنی از پتاسیم هستند و مصرفشان توصیه می‌شود.
- میوه‌ها و سبزی‌ها دارای مقدار کم سدیم هستند و باید به وفور مصرف شوند.
- در مطالعات مقایسه‌ای میان گیاه‌خواران با افراد غیرگیاه‌خوار، مشاهده شده است که متوسط فشارخون گیاه‌خواران کمتر است. یکی از علل این تفاوت را دریافت بیشتر پتاسیم در گیاه‌خواران دانسته‌اند.
- مرکبات، توت‌ها و سبزی‌های دارای برگ سبز، منابع خوب ویتامین ث هستند سبب کاهش فشارخون می‌شود.
- مصرف مکمل ویتامین ث در افراد دچار پرفشاری و همچنین افراد سالم سبب کاهش فشارخون می‌شود.
- از سبزیجات و میوه‌های پتاسیم استفاده کنید، گوجه فرنگی، اسفناج، بامیه، کرفس، خرمالو، گرمک، طالبی، پرتقال، کیوی، موز، انار، شلیل
- از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ شده خودداری کنید.

- گوشت و مرغ طبخ شده بدون نمک برای افراد دچار پرفشاری توصیه می‌شود. برای معطرکردن گوشت می‌توان از سبزیهای معطر، ادویه‌ها و میوه‌ها استفاده کرد. به عنوان مثال برای گوشت گوسفند از مرزنگوش و مریم گلی، برای مرغ از شوید و ترخون و برای جگر از پرتقال می‌توان استفاده کرد.
- ماهی تازه، منجمد یا کنسرو شده بدون آب نمک خوب هستند. می‌توان ماهی را با برگ بو، شوید، فلفل قرمز و سیاه، ادویه‌ها، مرکبات، سس‌های خانگی بدون نمک و سایر سبزی‌ها معطر کرد. ماهی‌های حاوی اسیدهای چرب مفید از قبیل حلوا، قزل‌آلا و قباد چندین بار در هفته توصیه می‌شوند. (حداقل 2 وعده در هفته خوراک ماهی مصرف کنید)
- سبزی‌های ریشه‌ای از قبیل سیب‌زمینی، همچنین برنج، ماکارونی، رشته‌ها و حلیم بدون نمک و همچنین مواد نشاسته‌ای دارای سدیم کم هستند.
- دانه کنجد و سبزی‌های برگ سبز، منابع کم سدیم و تامین کننده کلسیم هستند.
- سیر نیز به کاهش فشارخون کمک می‌کند.
- جوانه گندم به دلیل داشتن پتاسیم و منیزیم زیاد باعث کاهش فشارخون بالا می‌شود. پتاسیم و منیزیم بر خلاف سدیم در کاهش فشار خون موثرند.
- مصرف پسته برای پایین آوردن فشارخون موثر است زیرا حاوی مقدار زیادی پروتئین گیاهی و پتاسیم و منیزیم است.



بیمارستان خصوصی گروه پزشکی شمس

رژیم غذایی در افراد فشارخون بالا



تهیه و تنظیم :

سحر بابائی سرپرستار بخش اورژانس
رباب پذیرش کارشناس بهبود کیفیت
آرزو فکری کارشناس تغذیه

تاریخ تدوین : مرداد ماه 1396

تاریخ آخرین بازنگری : مرداد 1401

از چه غذاهایی باید پرهیز کرد؟

- از سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، برگرها و سایر فرآورده‌های گوشتی به علت دارا بودن مقادیر بالای سدیم باید پرهیز کرد. سبزی‌های کنسرو شده در آب نمک، زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات شور نیز نباید مصرف شوند.
- ماهی دودی یا کنسرو شده و تن ماهی سرشار از سدیم (نمک) هستند.
- سس‌ها، سوپ‌ها، قرص‌های گوشت، کنسرو لوبیا و سایر غذاهای آماده مصرف می‌تواند سبب تشدید بیماری شود.
- مصرف الکل با فشار بالا ارتباط داشته و می‌تواند سبب تشدید بیماری شود.
- در طبخ به جای کره و روغن نباتی جامد بهتر است از روغن زیتون، سویا و کانولا استفاده کرد.
- مواد حاوی کافئین از قبیل قهوه، چای، نوشابه‌های کولا و شکلات، سبب افزایش فشارخون می‌شوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند.

قاتل خاموش یا کشنده آرام

نام دیگر پرفشاری خون

- برگ زیتون حاوی ترکیباتی موثر در کاهش فشارخون است که می‌تواند به عنوان یک درمان کمکی مناسب برای کنترل خطر پیشرفت عوارض قلبی عروقی در بیماران مبتلا به پرفشاری خون استفاده شود.
- آلو از افزایش فشارخون، بروز بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان و بیماری‌های گوارشی پیشگیری می‌کند و به عنوان منبعی غنی از پتاسیم در کاهش فشارخون بالا مؤثر است.
- روغن کنجد یکی از روغن‌های غیر اشباع و مفید برای بدن است این روغن نه تنها کلسترول خون را بالا نمی‌برد، بلکه آن را کاهش می‌دهد. کره کنجد فشارخون را کاهش می‌دهد. اما برای معده ضعیف مناسب نیست زیرا هضم آن سنگین است. که باید همراه با عسل یا سرکه بخورند.
- نوشیدن دو لیوان آب پرتقال در روز می‌تواند فشارخون را به میزان قابل توجهی پایین بیاورد و خطر بروز بیماری‌های قلبی را کاهش دهد.
- هندوانه حاوی یک نوع اسید آمینه است که عملکرد شریان‌ها را تقویت می‌کند و می‌تواند به کاهش فشارخون آئورت کمک کند.

