

فشار خون

بیش از ۵۰ درصد افراد بزرگسال بدون اینکه خود بدانند دچار فشار خون بالا هستند. فشار خون بالا علائم اختصاصی ندارد به همین دلیل بیماری فشاری خون بالا را قاتل بی صدا نام گذاشتند.

علائم فشار خون پایین



عوامل خطر برای فشار خون بالا کدامند؟

سن: هرچه سن بالا تر رود خطر فشارخون بالا بیشتر است. در سنین میانسالی فشارخون بالا در آقایان شایع تر است. فشارخون بالا در خانم ها بعد از یائسگی بیشتر است.

سابقه خانوادگی: احتمال بروز آن برای فرزندان والدینی که بیماری فشار خون بالا دارند، بیشتر است.



چاقی یا وزن بالا: هرچه وزن بیشتر باشد. برای تغذیه و اکسیژن رسانی اندام ها خون بیشتری باید پمپ شود و هرچه حجم خون بیشتر شود، فشار وارد بر دیواره عروق بیشتر می شود.

فعالیت بدنی ناکافی: فردی که فعالیت بدنی کافی ندارد، اصولاً نسبت به فرد فعال تعداد ضربان قلب بالاتری دارد. هرچه تعداد ضربان بیشتر باشد قلب باید در هر انقباض سخت تر کار کند و نیروی وارد بر شریان ها بیشتر است. بی تحرکی خود موجب اضافه وزن و چاقی می شود.

سیگار / تنباکو: سیگار نه تنها فشار خون را سریع (و بطور موقت) بالا می برد، بلکه مواد شیمیائی آن به شدت به لایه داخلی دیواره عروق شریانی آسیب می رساند. این کار موجب تنگ تر شدن شریان ها شده و فشار خون را بالا می برد.

غذاهای پر نمک: خوردن غذاهای پر نمک موجب نگهداشتن مایعات در بدن می شود و با افزایش حجم خون فشار خون بالا می رود.

کمبود پتاسیم در غذاهای روزانه: پتاسیم موجب ایجاد تعادل میزان سدیم در سلولهای بدن می شود. اگر در غذای روزانه پتاسیم کافی نباشد و یا بدن ذخیره پتاسیمی نداشته باشد، سدیم در خون تجمع پیدا می کند.

کمبود شدید ویتامین D در تغذیه: کمبود ویتامین D با تاثیری که روی آنزیم های مترشح از کلیه دارد می تواند روی فشارخون تاثیر بگذارد.

مصرف الکل: مصرف الکل موجب بالا رفتن فشار خون می شود.

استرس: استرس های شدید موجب بالا رفتن فشار خون می شوند، اگرچه این افزایش فشار خون گذرا است، اما اگر استرس ادامه یابد، می تواند بسیار فاجعه آمیز باشد. بعضی با خوردن بیشتر، مصرف سیگار یا مصرف الکل سعی می کنند بر استرس غلبه کنند که این کار ها فشار خون را بیشتر افزایش داده و اوضاع را وخیم تر می کنند.

برخی بیماری های مزمن: بیماری کلیه، دیابت، چربی خون بالا خطر فشارخون بالا را افزایش می دهند. گاهی هم بارداری در خانم ها با افزایش فشارخون همراه است.

برای پیشگیری و کنترل فشاری خون بالا چه اقداماتی موثر است؟

مهمترین کاری که می تواند در پیشگیری و کنترل فشارخون بالا تاثیر گذار باشد، تغییر سبک زندگی است. چه فشار خون طبیعی داشته باشید، چه فشار خون شما بالا باشد، چه تحت درمان دارویی باشید یا خیر، در هر حال باید با تغییر سبک زندگی نگذارید ارزشمندترین سرمایه زندگی شما که سلامتی است، آسیب ببیند.

اقدامات زیر مواردی هستند که شما می توانید به عنوان تغییر سبک زندگی انجام دهید.

۱- غذای سالم بخورید:

تلاش کنید در سبد غذایی خود مواردی را که در جلوگیری از فشارخون بالا موثرند بگنجانید. این غذاها شامل میوه ها، سبزیجات، غلات و غذاهای کم چرب هستند. از چربی های اشباع شده پرهیز کنید. سعی کنید از مواد غذایی دارای پتاسیم هم استفاده کنید. کشمش، زرد آلو، آرد سویا و سبوس گندم، گوجه فرنگی، موز، طالبی و پرتقال مواد غذایی هستند که پتاسیم بالائی دارند.

۲- نمک را در غذای خود کم کنید.

از خوردن غذاهای کنسروی پرهیزید. نمکدان را از سفره غذایی حذف کنید. از غذاهائی آماده (Food Fast) کمتر استفاده کنید. از خوردن ترشیجات که نمک بدن افزوده شده اجتناب کنید. سعی کنید در طبخ روزانه نمک را کم کنید.

۳- وزن خود را در حدود طبیعی نگهدارید.

اگر اضافه وزن دارید، حتی اگر حدود ۲/۵ کیلو وزن کنید، فشار خون شما را پائین می آورد.

۴- فعالیت بدنی خود را افزایش دهید.

فعالیت بدنی منظم می تواند فشار خون شما را پائین بیاورد و وزن شما را تحت کنترل در آورد. انجام حد اقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی منظم و با شدت متوسط (طوری که باعث عرق کردن و افزایش ضربان قلب و تنفس شود ولی در حدی که بتوانید صحبت کنید) را جزء برنامه روزانه خود قرار دهید.

۵- سیگار را کنار بگذارید.

باور داشته باشید که سیگار سلامتی شما را به شدت تهدید می کند. شما فقط به خودتان تعلق ندارید. شما متعلق به یک خانواده هستید. در حالیکه می دانید سیگار یک کشنده بی صدا است، سزاوار نیست خانواده ای را از لذت در کنار شما بودن محروم کنید.

۶- استرس را مدیریت کنید.

تا جایی که می توانید استرس خود را کاهش دهید. روش هایی مانند آرامش سازی یا مراقبه (ریلکسیشن)، تنفس های عمیق و خواب کافی می توانند بسیار تاثیر گذار باشند. در کنار این ها مواد آموزشی هم هستند که می توانند در افزایش آگاهی شما بسیار موثر باشند.

راهکار های تغذیه ای برای کنترل فشار خون:

- برای بهتر کردن طعم غذا به جای نمک از چاشنی ها و ادویه ها، آویشن، گلپر، نعنای خشک، لیموترش تازه یا آب نارنج استفاده کنید
- از خوردن تنقلات شور مثل چیپس و پفک و خیارشور خودداری کنید.
- استفاده از گوشت لخم تازه و مرغ به جای انواع کنسروی یا فرآوری شده.
- خوردن برخی مواد غذایی مانند کرفس، پیاز، سیر، شنبلیله، چای سبز، گلابی، زیتون، تره فرنگی، سویا، گوجه فرنگی و لیموترش توصیه می شود.
- محصولات لبنی (شیر، ماست و پنیر) کلسیم فراوان و ویتامین های متنوعی دارند، لذا خوردن مواد لبنی کم چرب همواره توصیه می شود.

تغذیه در پرفشاری خون

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی: نیلوفر صفری

بیمارستان پورسینا آشفانه

واحد تغذیه