

"خود مدیریتی در پرفشاری خون"



پرفشاری خون و تغذیه



تهیه و تنظیم: شهربانو دانیالی (دانشجوی دکتر آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت) کریم محمدی (کارشناس تغذیه)

فشار خون چیست؟

به نیروی حاصل از پمپ خون از قلب به درون رگها فشار خون گفته می شود.

فشار خون طبیعی:

اولین عدد فشارخون سیستولی است، درحالت مطلوب باید حداکثر ۱۲۰ میلی متر جیوه باشد.

عدد پایین تر فشارخون دیاستولی است، در حالت مطلوب باید حداکثر ۸۰ میلی متر جیوه باشد.

جدول پایین، اعداد طبیعی و غیر طبیعی فشارخون در بزرگسالان را نشان می دهد. لازم به ذکر است بدانیم اگر در

طبقه	سیستول (عدد بالایی) mmHg	دیاستول (عدد پایینی) mmHg
مطلوب/طبیعی	کمتر از ۱۲۰ و	کمتر از ۸۰
در آستانه افزایش	۱۲۰-۱۳۹ یا	۸۰-۸۹
فشارخون بالا:		
مرحله ۱	۱۴۰-۱۵۹ یا	۹۰-۹۹
مرحله ۲	۱۶۰ و بیشتر یا	۱۰۰ و بالاتر
مرحله ۳	بالاتر از ۱۸۰ یا	۱۱۰ و بالاتر

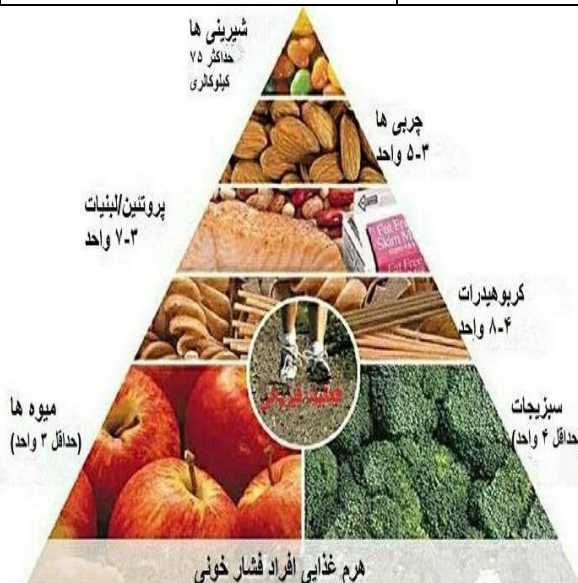
اکثر اوقات، این اعداد بالای مقادیر طبیعی باشد، در معرض خطر هستید.

در صورتی که به بیماری دیابت یا بیماری مزمن کلیوی مبتلا باشید، مقدار فشارخون سیستول ≤ 130 میلیمتر جیوه و دیاستول ≤ 85 میلی متر جیوه، به عنوان فشارخون بالا در نظر گرفته می شود.

پس لازم است مقدار فشار خون خود را بدانیم

بیمار مبتلا به فشارخون باید علاوه بر مصرف دارو، با تغییر شیوه ی زندگی خود، بیماری خود را مدیریت کند.

علل رفتاری قابل اصلاح	راهکارهای رفتاری
رژیم غذایی ناسالم	رژیم غذایی پر میوه و سبزیجات
بی تحرکی	ورزش و زندگی پر تحرک (کاهش وزن)
مصرف نمک	کاهش نمک به میزان کمتر از ۱ قاشق چایخوری
مصرف دارو نامنظم	مصرف منظم و به موقع دارو ها طبق تجویز پزشک
استرس	تنش زدایی و تمرینات تن آرامی
مصرف سیگار و قلیان	قطع مصرف
مشروبات الکلی	قطع مصرف



در چه مواد غذایی پیداش کنم؟؟	چرا باید بخورم؟؟	چی باید بخورم؟؟	
عدس، لوبیا قرمز، لوبیا سفید، آلو، اسفناج، سبوس جو دوسر، آجیل	کلسترولم میاد پایین، گرسنگیم کمتر میشه	فیبر	درشت مغذی ها
تخم کدو، تخم کتان، گردو ماهی(قزل، تن)	برای پیشگیری از بیماری های قلبی و کم کردن فشار خون خوبه	امگا-۳	
آب، میوه ها، سبزیجات	عملکرد و دمای بدن را حفظ میکنه	آب	
آجیل، فندق، گردو، دانه ی کتان، روغن زیتون، روغن ذرت	فشار خون را کم میکنه، از پیری، سرطان، آلزایمر، بیماری های قلبی جلوگیری میکنه	ویتامین ای	ویتامین ها
لیمو شیرین، توت فرنگی، پرتقال خیار، سیب	فشار خون را کم میکنه، از سکتہ های مغزی جلوگیری میکنه، سیستم ایمنی را قوی میکنه	ویتامین ث	
غلات و نان سبوس دار، جگر و گوشت ها، جوانه ی گندم و جو (آمپول، قرص یا شربت - کمپلکس)	خشم، عصبانیت، استرس را کم میکنه(پس یک از عوامل فشار خون بالا حذف میشه!!)	ب - کمپلکس	
میوه ها و سبزیجات	فشار خون را کم میکنه	پتاسیم	
سبزی های برگ سبز، مغزها، نان و غلات سبوس دار	فشار خون را کم میکنه	منیزیم	مواد معدنی
لبنیات کم چرب	این هم فشار خون را کم میکنه	کلسیم	