

خون برای گردش موثر در عروق بدن از نیرو و فشاری برخوردار است که آن را به نقاط مختلف بدن می رساند ، به این فشار ، فشارخون طبیعی اطلاق می شود .

پرفشاری خون یا فشارخون بالا است که بیماری تلقی می شود و بعضاً خطرناک می باشد .

به پرفشاری خون گاهی **قاتل خاموش** نیز گفته می شود چون اگرچه معمولاً **بی علامت** است ولی می تواند منجر به حمله قلبی و سکته مغزی شود .

تقریباً در حدود یک نفر از هر ۴ نفر از فشارخون بالا رنج می برند .

این بیماری در مردان شایع تر است ولی در سنین بالاتر در زنان بیشتر از مردان است .

پرفشاری خون باعث ایجاد بیماریهای نظیر : **نارسائی مزمن کلیوی ، بیماری عروق محیطی شامل سکته قلبی و مغزی و اختلال در بینایی** میگردد .

عوامل مستعد کننده فشارخون بالا کدامند ؟

سن ، ژنتیک ، نژاد (سفید پوستان و نژاد هند و اروپایی بیشتر دچار افزایش فشارخون می شوند) - عوامل محیطی ، بیماری کلیوی ، بیماریهای غدد درون ریز ، داروها و سموم ، (افزایش فشارخون می تواند عارضه جانبی استروئیدها ، الکل ، کوکائین ، سیکلوسپورین و اریتروپوئیتین باشد) مصرف مواد حاوی تیروزین مانند برخی از پنیرها در افرادی که از داروهای ضد افسردگی خاصی استفاده می کنند ممکن است منجر به حمله افزایش فشارخون در این افراد شود .

خطر افزایش فشارخون در زنانی که در قرص های ضد بارداری استفاده می کنند ، بیشتر است ، اشکال در سیستم

عصبی خودکار و یا سیستم هورمونی کلیه (رنین آنژیوتانسین) مقاومت به انسولین و فشارخون بالا در اوایل بارداری ممکن است نشان دهنده افزایش فشارخون اولیه باشد ، فشارخون بالا در نیمه دوم حاملگی پره اکلامپسی نامیده می شود که معمولاً اگر کنترل شود پس از زایمان از بین می رود و مشکل جدی ایجاد نمی کند .

علائم :

گرچه این بیماری دارای علامت خاصی نمی باشد ، ولی علائم زیر می توانند به تشخیص آن کمک کنند

- سردرد - خواب آلودگی - گیجی
- کرختی و مور مور شدن دستها و پاها
- سرفه خونی و خونریزی ازبینی وتنگی نفس شدید

از چه غذاهایی باید پرهیز کرد ؟

مواد غذایی زیر باید محدود شوند زیرا حاوی سدیم بالایی هستند :

چیپس و پفک ، چوب شور ، بادام شور ، بادام زمینی شور ، انواع تخمه های شور ، زیتون پرورده ، خیار شور ، کلم شور ، ترشی ها ، رب ها ، سوسیس و کالباس ، کنسرو گوشت ، برگرها و سایر فرآورده های گوشتی ، ماهی دودی ، تن ماهی ، پنیرهای شور و کنسروی و فرآیند شده ، سس سویا ، سس و رب گوجه فرنگی، خردل ، ادویه های مرکب (کاری) و چاشنی های آماده مخصوص سالاد ، میزان سدیم بطور ذاتی در غذاهای با منشاء حیوانی مثل انواع گوشتها ، شیر ، پنیر و تخم مرغ بالاست .

چه غذاهایی مفید هستند :

مصرف مواد غذایی حاوی پتاسیم ، منیزیم ، ویتامین C و کلسیم در بهبود فشارخون بسیار موثر است .

- منابع منیزیم از قبیل خرما ، جوانه گندم برشته ، بادام زمینی ، سیب زمینی ، اسفناج ، شیر ، نان سبوسدار و مرغ .
- سبزی های غنی از پتاسیم از قبیل نخود ، اسفناج ، سیر ، کدو سبز ، آووکادو ، چغندر ، کرفس ، قارچ ، بامیه ، سیب زمینی آب پز ، کدو حلوائی ، گوجه فرنگی ، اسفناج و کلم بروکسل

- میوه های غنی از پتاسیم از قبیل : آلو بخارا ، انجیر خشک ، برگه زردآلو ، زردآلو ، آلو ، پرتقال ، شلیل ، طالبی ، کیوی ، مرکبات ، توتها و سبزیجات برگ سبز که منابع غنی ویتامین C نیز هستند مصرف مکمل ویتامین C سبب کاهش فشارخون می شود .

- منابع غنی کلسیم از قبیل ماهی ، شیر و لبنیات ، دانه کنجد و سبزیجات برگ سبز

- حبوبات از منابع بسیار خوب فیبرهای محلول در آب هستند و استفاده از آنها برای کاهش فشارخون نافع است
- مصرف دو الی سه حبه سیر به کاهش فشارخون کمک می کند

- پیاز نیز به پایین آوردن فشارخون کمک می کند .
- کرفس ، حاوی ماده ای است که به گشاد شدن رگها کمک می کند و بدین طریق در کاهش فشارخون تاثیر دارد .

- گرد تخم شنبلیله آسیاب شده ، کلسترول خون را پایین می آورد و بدنبال آن ، منجر به کاهش فشارخون می شود
- جای سبز سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی بسیاری از جمله پتاسیم ، فسفر ، منیزیم ، کلسیم و ... است .

- افرادی که پس از هر وعده غذایی چند دانه توت فرنگی مصرف می کنند ، احتمال ابتلا به پرفشاری خون در آنها کمتر است



خوراکی رژیمی ویژه فشار خونی ها



تهیه و تنظیم:

اکرم بربریان

کارشناس و مشاور تغذیه و رژیم درمانی

بیمارستان امام خمینی (ره) بناب

گروه هدف: عموم مردم (افراد باسواد)

۱۴۰۴

مبتلایان با پرفشاری خون ماش بخورند چراکه پتاسیم آن فراوان است، ماش از نظر منگنز و سلنیم نیز غنی است.



فشارخون بالا چگونه درمان می شود؟

هدف از درمان، رساندن فشارخون به کمتر از ۱۴۰/۹۰ در افراد معمولی و کمتر از ۱۳۰/۸۵ در بیماران مبتلا به بیماری کلیوی یا دیابت است با این هدف که در دراز مدت خطر عوارض وخیم آن کاهش پیدا کند برای کمک به کاهش عوارض به نکات زیر توجه نمایید

- سیگار ترک شود تا آسیب عروقی کمتر گردد.
- کاهش وزن با رژیم غذایی و یا ورزش
- کاهش مصرف نمک و اجتناب از مصرف غذاهایی که شور تهیه می شوند.
- افزایش فعالیت بدنی و ورزش منظم
- کاستن از استرس

برای کنترل فشارخون پزشک ممکن است داروهای مختلفی تجویز کند که مکانیسم های متفاوتی دارند. معمولاً یک نوع دارو همراه تغییر شیوه زندگی بکار می رود اگر به اندازه کافی موثر نباشد داروهای دیگری اضافه می شوند انتخاب دارو به عوامل متعددی از جمله شرایط جسمانی فرد بستگی دارد.

منبع: مجله دنیای تغذیه

خواص برگ زیتون:

تحقیقات نشان می دهد که چون برگ زیتون عوامل زمینه فشارخون، چاقی و کلسترول خون را کنترل می کند می تواند باعث کاهش فشارخون نیز شود مردم منطقه مدیترانه کمتر از سایر مناطق دنیا به بیماریهای قلبی - عروقی مبتلا میباشند یکی از دلایل آن را مصرف فرآورده های مختلف زیتون می دانند: قسمت های مورد استفاده زیتون، روغن، میوه و برگ آن است، از بین این قسمتها برگ زیتون دارای خواص مفید بیشتری است زیرا در هنگام تهیه مواد موثر آن کمتر آسیب می بیند.

نحوه استفاده از برگ زیتون:

برگ زیتون را میتوانید به دو صورت استفاده کنید:

- ۱- روزی دو بار همانند چای آن را دم کرده و میل کنید
- ۲- روزی یکبار به میزان یک قاشق غذاخوری از آن را به سالاد اضافه کنید.

نکته: در نظر داشته باشید که طعم برگ زیتون کمی تلخ است برای برطرف کردن طعم تلخ آن میتوانید از یک شیرین کننده یا طعم دهنده مناسب مانند نعناع استفاده نمایید. همچنین عرق برگ زیتون هم محصول دیگر از برگ زیتون میباشد که میتواند روزی دو فنجان صبح و عصر میل شود. در پایان توصیه میگردد ضمن کنترل وزن و داشتن رژیم غذایی همراه با ورزش همیشگی در صورت داشتن فشارخون بالا حتماً به پزشک متخصص مراجعه نموده و توصیه های دارویی را اجرا نمایید.