بنام خداوند جان وخرد

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی دنا

بخش آموزش به بیمار

تغذیه در فشار خون

آدرس : شیراز، چهار راه ستارخان، کوی دنا، بیمارستان دنا

تلفن : 17-36490411

فاکس : 36490433

www.denahospital.com

شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان	تغذیه در فشار خون
تهیه کننده	ابراهیم اردکانی
سمت	کارشناس پرستاری
سال تهیه	تابستان 1400
ناظر کیفی	م.برومند (سوپروایزرارتقاءسلامت)
تحت نظارت و مشاوره دفتر مدیریت کیفیت بیمارستان دنا	

منابع :

اصول طب هاریسون

برونر و سودارث 2016

تـغـذیـه در پـرفـشـاری خـون :

پرفشاری خون اختلال شایع در جوامع پیشرفته است که با افزایش می یابد. این اختلال ، قاتل خاموش نامیده می شود ، زیرا اغلب تا بروز عوارض جدی آن شامل سکته قلبی یا مغزی و آسیب کلیه ها تشخیص داده نمی شود.

پرفشاری خون موجب آسیب رگ ها و بزرگ شدن قلب می شود و 60٪ مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی به آن نسبت داده می شود.

اگرچه پیشگیری و کنترل فشار خون چندان مشکل نیست ،عدم تشخیص و کنترل به موقع آن موجب شده که 50٪ افراد مبتلا به پرفشاری در اثر بیماری های قلبی – عروقی فوت کنند و 33٪ از سکته مغزی و 15–10٪ در اثر نارسایی کلیوی از بین بروند.

عوارض خطر بروز پرفشاری خون شامل نژاد امریکایی – آفریقایی ، سابقه پرفشاری خون ، اضافه وزن ، مصرف زیاد نمک ، فعالیت بدنی ناکافی و مصرف الکل اند. بجز دو مورد اول سایر عوامل تغییر شیوه زندگی و تغذیه صحیح قابل کنترل اند. در ادامه راهکارهای علمی کنترل فشار خون توضیح داده می شود:

کاهش وزن :

کاهش 5٪ وزن بدن (حداقل 4/5 کیلوگرم) ، نقش مهمی در کاهش فشار خون دارد . در مقابل ، افزایش وزن به میزان 10٪ سببافزایش 7 میلی متر جیوه در فشار خون می شود . مدود کردن انرژی دریافتی و افزایش فعالیت بدنی کمک شایانی به کاهش وزن باید به صورت تدریجی و 1–0.5 کیلوگرم در هفته باشد.

مصرف مناسب نمک

گفته می شود که یکی از دلایل افزایش فشار خون در جوامع پیشرفته ، افزایش مصـرف کلرید سـدیم (نمک طعام) اسـت که به غذا ها ا ضافه می شود . بویژه که م صرف غذاهای فراوردی شده همراه با کاهش م صرف پتا سیم موجب بهم خوردن ن سبت سدیم به پتا سیم ا ست . کاهش م صرف نمک در 50–20 ٪ افراد مبتلا به پرف شاری موجب کاهش فشـار خون می شـود . از آنجایی که کاهش مصـرف سـدیم به 2400 میلیگرم (یا 5 گرم نمک که معادل 1 قاشـق مرباخوری سر صاف ا ست) در روز اثر سوبی ندا شته و کنترل فشار خون در بسیاری افراد می کند ، توصیه می شود مصرف سدیم به این میزان محدود شود.

باید توجه داشت که غاهای فراوری شده مثل کنسروها و سوسیس و کالباس همچنین غذاهای آماده مثل پیتزا حاوی مقدار زیادی نمک می باشند.

افزایش فعالیت بدنی

احتمال پرفشاری خون در افراد با فعالیت کم 50– 30 ٪ بیشتر افراد فعال اسـت . فعالیت ورزشـی حتی اگر تغییری در وزن ایجاد نشـود ، درکاهش فشارخون موثر است . انجام 30 دقیقه فعالیت بدنی هوازی مثل پیاده روی به طور روزانه یا حداقل 3 بار در هفته ، ف شار خون را به مقدار قابل توجهی کاهش می دهد.

مصرف لبنیات کم چربی

برخی مطالعات مصرف لبنیات کافی را با کنترل فشارخون مرتبط می دانند. همچنین بعضی انشمندان مصرف مکمل کلسیم را در کنترل فشارخون موثر دانسته اند . اگرچه اثر آنها بر کاهش فشار خون ثابت نشده ، اما مصرف شیر و لبنیات کم چربی در همه گروه ها مفید بوده و ممکن است در کنترل فشار خون هم نقش داشته باشد.

مصرف میوه و سبزی

میوه ها و سبزیجان منابع خوب ویتامین C ، منیزیم و پتاسیم هستند که فرضیه نقش آنان در کنترل فشار خون مطرح شده است . به علاوه فیبر موجود در این مواد غذایی نقش مهمی در کاهش عوارض فشار خون بالا مثل بروز بیماری های قلبی – عروقی ، سکته و ناراحتی های کلیه دارد.

بنابراین مصرف 2–3 میوه در روز همراه با مصرف سبزیجات در همه وعدهای غذایی نقش مهمی در کنترل فشارخون دارد.

دریافت اسید چرب امگا _3

امروزه از بشر امروز حاوی مقادیر کمی امگا – 3 هستند که بنظر ناکافی می رسد . مطالعات نشان داده اند که دریافت مکمل های امگا –3 اثرات مفیدی مثل کاهش فشار خون ، تنظیم فشارخون ، کاهش عوارض قلبی – عروقی و ... دارد. اما از آنجا که در مطالعاتعوارض مصرف طولانی مدت بررسی نشده ، بهتر است دریافت امگا –3 از طریق غذا افزایش یابد. دانه های روغنی ، آجیل سویا ، ماهی و سایر فرآورده های دریایی منابع خوب این ماده مغذی اند .