



دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

عنوان آموزش:

پیشگیری از فشار خون بالا



Code: R.H.P₁₀ (W)

علائم کمبود آن در بدن شامل موارد زیر است:
خستگی، خواب آلودگی، ضعف عضلانی، یبوست، نامنظمی ضربان قلب، تأخیر در تخلیه معده.

1. مصرف روزانه پنج نوبت میوه و سبزی
2. مصرف حداقل دوبار در هفته ماهی
3. مصرف گوشت بدون چربی



تهیه کننده:

سمیرا رجبی کارشناس ارشد پرستاری
توانبخشی

واحد آموزش به بیمار

خوردن غذاهای حاوی کلسیم بالا مثل لبنیات کم چرب:

لسیم یک ماده معدنی است که در استخوانها وجود دارد و کمبود آن موجب پوکی استخوان می شود و به میزان فراوان در شیر وجود دارد. کمبود کلسیم موجب افزایش فشارخون و در نتیجه ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی می شود.

کلسیم در شیر، ماست، پنیر و کشک وجود دارد. بستنی نیز از منابع خوب کلسیم است ولی چون میزان کالری آن بالاست و می تواند موجب اضافه وزن و چاقی بشود در مصرف آن نباید زیاده روی کرد. مطالعات انجام شده نشان داده است در جوامعی که منابع غذایی کلسیم مثل شیر و لبنیات به میزان توصیه شده مصرف می شود، شیوع فشار خون بالا کمتر است



مصرف غذاهای حاوی پتاسیم بالا مثل موز، پرتقال،
گوجه فرنگی و کیوی

پتاسیم یکی از مهمترین الکترولیت های موجود در بدن است که باعث بهبود عملکرد کلیه ها، غدد فوق کلیوی، قلب، سلول های عصبی و عضلانی و نیز باعث حفظ تعادل آبی و اسیدی بدن می شود.

فشار خون بالا

پرفشاری خون اختلالی شایع در جوامع پیشرفته است که با افزایش سن شیوع آن بیشتر می شود. این اختلال را قاتل خاموش می نامند، زیرا اغلب تا بروز عوارض جدی شامل، سکته قلبی یا مغزی و یا 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.

فشار خون بالا به طور معمول هیچ گونه علامتی ندارد. تنها راه اطمینان از ابتلا به فشار خون بالا اندازه گیری آن می باشد. فردی که به فشار خون بالا و درمان نشده مبتلا می باشد ممکن است دچار علائمی نظیر سردرد، سرگیجه، خونریزی از بینی، طپش قلب و برافروختگی صورت شود.

افزایش سن، سابقه خانوادگی، مصرف نمک، اضافه وزن، مصرف سیگار و الکل و فعالیت بدنی ناکافی می تواند خطر ابتلا به فشار خون را افزایش دهد.

به جز دو مورد اول سایر عوامل با تغذیه صحیح و اصلاح شیوه زندگی قابل کنترل می باشند.

کاهش وزن:

بالا بودن وزن شانس ابتلا به فشار خون بالا را افزایش می دهد. وزن بالا کار قلب را افزایش داده و سطح کلسترول و تری گلیسیرید خون را نیز افزایش می دهد. محدود کردن انرژی دریافتی و افزایش فعالیت بدنی کمک شایانی به کاهش وزن خواهد کرد. کاهش وزن باید به صورت تدریجی و 0/5-1 کیلو در هفته باشد.



مصرف مناسب نمک:

کاهش مصرف نمک در 20٪-50٪ افراد مبتلا به فشارخون بالا موجب کاهش فشارخون می شود.



میزان مصرف توصیه شده نمک در روز ۲۳۰۰ میلی گرم تعیین شده است. با این حال اگر دارای فشار خون هستید بهتر است کمتر از ۱۵۰۰ میلی گرم نمک در روز مصرف کنید.

از سس ها، سوپ ها، قرص های گوشت، کنسرو لوبیا و سایر غذاهای آماده مصرف، سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، برگرها و سایر فرآورده های گوشتی به علت دارا بودن مقادیر بالای سدیم باید پرهیز کرد.



افزایش فعالیت بدنی:

انجام 30 دقیقه فعالیت بدنی هوازی مثل پیاده روی به طور روزانه یا حداقل 3 بار در هفته، فشار خون را به مقدار قابل توجهی کاهش می دهد.



