



مرکز آموزشی و درمانی امیرالمؤمنین علی

(ع) مراغه

موضوع:

فشار خون



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش سلامت

بهار 1402

از مصرف مواد حاوی افزودنی‌ها و غذاهایی که حاوی مقدار زیادی نمک و ادویه هستند، مثل انواع سوسیس و کالباس، غذاهای کنسروی، شور، ترشی و چاشنی‌های کارخانه ای جداً خودداری کنید.

چای، قهوه و شکلات را بسیار محدود کنید و تا 1 ساعت پس از صرف غذا چای ننوشید.

از مصرف نمک و غذاهای پر ادویه پرهیزید.
به جای نمک می توانید از سبزیجات تازه یا خشک، ادویه‌جات مفید (زردچوبه، دارچین و...)، پودر سیر، پیاز و آب لیموی تازه استفاده کنید.

مصرف گوشت قرمز و گوشت مرغ را کاهش دهید و به جای آنها ماهی به صورت کباب شده، یا بخارپز استفاده کنید.

مصرف سیر و پیاز را در تهیه مواد خوراکی و یا به صورت خام، مثلاً نصف پیاز در روز و یک حبه سیر رنده شده در هر وعده غذایی افزایش دهید. موادی مثل کره، خامه، مارگارین، دنبه، سس‌ها و روغن‌های جامد را از برنامه ی غذایی حذف کرده و به جای آنها از روغن زیتون، روغن‌های گیاهی مایع و روغن ماهی استفاده کنید.

مغزها و دانه‌های گیاهی مثل گردو حاوی مواد مغذی بی شماری هستند، می توانید از آنها در رژیم غذایی روزانه بهره ببرید.

❖ هر روز زمانی را برای استراحت در نظر بگیرید و به خاطر داشته باشید حتی اگر عادت به خوابیدن در میانه روز ندارید، برای دقایقی چشم‌ها را روی هم گذاشته و به استراحت پردازید.

❖ ورزش‌هایی مثل: پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری ورزش‌های مناسبی برای پایین آوردن فشار خون به شمار می آیند. بنابراین حداقل 3 بار در هفته و هر بار حداقل 30 دقیقه ورزش کنید.



توصیه های غذایی جهت پیشگیری و درمان پر فشاری خون:

همه ی سبزی جات و میوه ها بسیار ارزشمند می باشند ولی در میان میوه ها، سیب، پرتقال، گریپ فروت، آلو، انگور موز، انجیر، هلو، زرد آلو و در بین انواع سبزی جات، مصرف سبزیجات دارای برگ سبز، کرفس، هویج، گوجه فرنگی، سیر، کدو سبز و قارچ در کاهش فشار خون بالابسیار مؤثر می باشد.

مصرف فرآورده‌های لبنی کم چرب، مثل شیر و ماست را افزایش دهید.

مصرف قند و شکر و سایر فرآورده‌های تهیه شده از آنها مثل نوشابه‌ها، مربا، ژله، شکلات، کیک و شیرینی را محدود یا حذف کنید.

فشار خون :

فشار خون نیرویی است که خون به رگ‌های خونی وارد می‌کند. این فشار ، خون را از قلب به اعضای بدن از جمله مغز ، کلیه ها ، معده و.... می‌رساند.

فشار خون بالا:

ابتلا به فشارخون بالا، زمانی تایید می‌شود که چندین بار فشار خون فرد بالا باشد. در حقیقت در اغلب بزرگسالان وقتی فشارخون سیستول (شماره بالایی) 140 یا بیشتر و فشارخون دیاستول (شماره پایینی) 90 یا بیشتر باشد، می‌گوییم که فرد به بیماری فشار خون بالا مبتلا است .

اگر فشارخون بالا درمان نشود به قسمت های مهم بدن شما آسیب می‌رساند، این آسیب می‌تواند باعث حمله قلبی، سکته مغزی و نارسایی کلیه شود .

علائم فشار خون بالا:

1- سردرد 2- خواب آلودگی 3- سردرگمی

4- خونریزی از بینی 5- برافروختگی

درمان

- انواع دیورتیک‌ها مانند تیازیدها، فورزماید و اسپیرونولاکون
- بلوک‌کننده‌های سمپاتیک، مانند داروهای بلوک‌کننده ی بتا (آنتولول) یا آلفابلوکرها (پرازوسین)
- شل‌کننده‌های عروق، مانند بلوک‌کننده ی کانال کلسیم (نیفدپین) و نیتروپروساید سدیم
- مهارکننده‌های آنزیم مبدل آنژیوتانسین، مانند انالاپریل یا بلوک‌کننده‌های آنژیوتانسین مانند لوزارتان

گیاهان زیر همه باعث کاهش فشار خون می‌شوند:

- عصاره سیر
- قطره خوراکی لیموترش
- عناب
- برگ زیتون
- شاه‌توت
- سیاه‌دانه
- چای ترش
- چای سبز



برای جلوگیری از ابتلا به فشار خون و کنترل فشار خون به توصیه های زیر توجه کنید:

❖ اگر اضافه وزن دارید وزن خود را کم کنید.



❖ از نوشیدن مشروبات الکلی پرهیزید.

❖ اگر سیگاری هستید، ترک کنید یا میزان مصرف آن را کم کنید. سیگار و فشار خون بالا، خطر ابتلای شما به عوارضی مثل حملات قلبی و سکته‌های مغزی را افزایش می‌دهند. بنابراین بازهم به شما توصیه می‌کنیم که اگر سیگاری هستید ، در این مورد تجدید نظر کنید.

❖ لازم است افراد سالم حداقل سالی یک بار، فشار

خون خود را اندازه‌گیری نمایند.

افراد مبتلا به پرفشاری خون نیز، زیر نظر پزشک معالج خود بطور منظم، فشار خون خود را اندازه‌گیری نمایند.

با فراگرفتن روش اندازه‌گیری فشار خون، می‌توان از تغییرات آن به موقع باخبر شد و به پزشک مراجعه نمود.

❖ از استرس پرهیزید، زیرا یکی از عوامل بالا بردن فشار خون که بسیار سریع هم عمل می‌کند، استرس و عصبانیت است.