

## پرفشاری خون

پرفشاری خون یکی از مهمترین فاکتورهای خطر بیماری قلبی است که از آن به عنوان قاتل خاموش نام میبرند. چاقی و اضافه وزن بالا با فشار خون بالا ارتباط قوی دارد. اکثر افراد مبتلا به پرفشاری خون علائمی ندارند اما این مشکل میتواند سبب آسیب حاد یا مزمن به بخش های مختلف بدن شود. درمغز، این مشکل به مویرگ های خونی آسیب میرساند

در نتیجه سکتة مغزی بروز می کند در چشم ها پرفشاری سبب آسیب به مویرگ های خونی و بروز اختلال بینایی و در کلیه ها نیز سبب نارسایی کلیه می شود ممکن است علائمی از قبیل سر درد، دردهای قفسه سینه و تنگی نفس نیز بروز می کند مواردی از پرفشاری که در حد مرزی هستند، اغلب بدون درمان باقی می ماند.

## تعریف پرفشاری خون

افزایش فشار خون به معنی بالاتر رفتن فشار خون از ۱۴ روی ۹ می باشد. عدد ۱۴ نشان دهنده فشار خون سیستولی یا فشار خون بالایی است و در اصل ۱۴۰ میلیمتر جیوه می باشد. عدد ۹ نشان دهنده ی فشار خون دیاستولی یا فشار خون پایینی است و در اصل ۹۱ میلیمتر جیوه میباشد هر فرد سالم باید فشار خون سیستولی کمتر از ۱۴ و فشار خون دیاستولی کمتر از ۹ داشته باشد. در صورتی که یکی از فشارها بالا رفت گفته میشود شخص دچار افزایش فشار خون شده است.

## علائم پرفشار خون:

این علائم دلایل حتمی افزایش فشار خون نیستند ولی میتوانند نشانه ای آن باشند.

سر درد یا سرگیجه مخصوصا درد گرفتن پشت سر زمانی که از خواب بیدار می شوید، خونریزی از بینی، تار شدن دید، صدا کردن گوش ها، طپش قلب که بیشتر همراه با حالت

نگرانی خاصی است که دلیل مشخصی ندارد. ضعیف شدن و زود به نفس افتادن.

درمان غیر دارویی شامل: کاهش ۱۰-۱۵ درصد از وزن، کاهش نمک در رژیم غذایی، ترک سیگار و انجام ورزش منظم است. داروهای ضد فشار خون نیز ممکن است تجویز شوند.

## رژیم غذایی کاهنده فشار خون یا DASH

رژیم DASH که اثر بخشی آن در حفظ فشار خون در محدوده سلامت و کنترل فشار خون بالا ثبت شده است، رژیمی با ویژگی های زیر است:

- ✓ میوه سبزیجات به میزان حداقل ۹-۸ واحد در روز
  - ✓ غلات کامل و سبوس دار به میزان ۶-۵ واحد در روز و سایر حبوبات ( حداقل ۵ بار در هفته )، مصرف گوشت کم چرب ( به ۱ تا ۲ بار در هفته محدود شود ) و به جای آن از مرغ و ماکیان بدون پوست استفاده شود و مصرف ماهی های چرب حداقل ۲ بار در هفته که از منابع خوب امگا ۳ می باشد: از قبیل سالمون، آزاد، شاه ماهی و ماهی تن
  - ✓ در عین حال تا حد امکان مصرف اسیدهای چرب اشباع و ترانس و دریافت سدیم در حداقل باشد.
  - ✓ مصرف شکر و به طور کل شیرینی های، کیک ها، نوشیدنی های شیرین و ... محدود شود
- از ویژگی های رژیم DASH سادگی و قابل اجرا بودن آن است، در عین حال که رژیمی بسیار متنوع و خوشمزه نیز می باشد طبق مطالعات مختلف پیروی از این رژیم با افراد در مقایسه با گروه کنترل ( گروهی با رژیم معمولی یعنی رژیمی با مصرف بالای گوشت قرمز، نمک، نوشیدنی های شیرین ) باعث کاهش فشار سیستولیک و دیاستولیک می شود.

این رژیم غذایی به جز در بیماران کلیوی ۰ که رژیم غذایی محدود از پتاسیم بایستی داشته باشند ( در تمامی بیماران قلبی، عروقی، دیابتی و سندرم متابولیک سبب بهبود می شود.

## غذاهای مفید

افراد دچار پرفشاری نیاز به کاهش دریافت سدیم دارند، پتاسیم و کلسیم اضافی نیز می تواند به کاهش فشار خون کمک کند.

موز، زرد آلو، انجیر، گریپ فرود، هلو، انگور و آلو میوه های سرشار از پتاسیم هستند و سیب زمینی، سیر، براکلی، کدو سبز، قارچ و گوجه فرنگی و سبزی های سرشار از پتاسیم هستند. حبوبات نیز از این نظر غنی اند

میوه ها و سبزی ها دارای مقدار کم سدیم هستند و باید به وفور مصرف شوند، مطالعات نشان داده که متوسط فشار خون گیاه خواران کمتر است، یکی از علل این تفاوت را دریافت بیشتر پتاسیم در گیاه خواران دانسته اند.

مرکبات، توت ها و سبزی های دارای برگ سبز، منابع خوب ویتامین ث هستند، دریافت کم این ویتامین با پرفشاری ارتباط دارد. مصرف مکمل ویتامین ث در افراد دچار پرفشاری و همچنین افراد سالم سبب کاهش فشار خون می شود.

گوشت و مرغ طبخ شده بدون نمک برای افراد دچار پرفشاری توصیه می شود برای معطر کردن گوشت می توان از سبزی های معطر، ادویه ها و میوه ها استفاده کرد به عنوان مثال برای گوشت گوسفند از مرزنگوش و مریم گلی، برای مرغ از شوید و ترخون و برای جیگر از پرتغال می توان استفاده کرد.

ماهی تازه منجمد یا کنسرو شده بدون آب نمک خوب هستند می توان ماهی را با برگ بو، شوید، فلفل قرمز و سیاه، ادویه ها، مرکبات، سس خانگی بدون نمک و سایر سبزی ها معطر کرد.



## پرفشاری



گروه هدف: بزرگسالان

واحد آموزشی

بیمارستان فوق تخصصی عدل

پاییز ۱۴۰۰

موارد حاوی کافئین از قبیل قهوه، چای، نوشابه های کولا و شکلات، سبب افزایش فشار خون می‌شوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند

### چند نکته مهم

کاهش وزن و حفظ وزن طبیعی از ارکان اساسی هر برنامه طراحی شده جهت مقابله با پرفشاری هستند

نیاز روزانه یک فرد بزرگسال مبتلا به فشار خون نصف قاشق چای خوری می‌باشد

برای کاهش فشار خون پیاده روی ۳۰ تا ۴۵ دقیقه در روز و ۳ تا ۵ بار در هفته توصیه می‌شود

مصرف سیگار سبب تشدید پرفشاری شده بنابراین توصیه به ترک سیگار می‌شود.



آدرس: تهران- بزرگراه یادگار امام شمال به جنوب، جنب مجتمع رفاهی دشت بهشت، خیابان قدوسی، بیمارستان فوق تخصصی عدل

تلفن: ۰۲۱-۲۲۰۶۵۸۸۰

وب سایت: [adlhospital.ir](http://adlhospital.ir)

ماهی های حاوی اسیدهای چرب مفید از قبیل حلوا، سالمون و قباد چندین بار در هفته توصیه می‌شود.

سبزی های ریشه ای از قبیل سیب زمینی، همچنین برنج، ماکارانی، رشته ها و حلیم بدون نمک و همچنین مواد نشاسته ای دارای سدیم کم هستند و می‌توان به عنوان پایه ای برای وعده غذایی از آنها استفاده کرد، دانه کنجد و سبزیهای برگ سبز، منابع کم سدیم و تامین کنند کلسیم هستند.

### غذاهای ممنوعه

از سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، برگرها و سایر فرآورده های گوشتی به علت دارا بودن مقادیر بالای سدیم باید پرهیز کرد. سبزیهای کنسرو شده در آب نمک، زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات شور نیز نباید مصرف شوند.

از مصرف مقادیر زیاد برخی سبزیجات که به طور طبیعی حاوی سدیم بالایی هستند نظیر چغندر، ریواس، کلم پیچ، اسفناج، کرفس، شلغم و انواع کلم ها پرهیز کنید.

از مصرف انواع نان ها، کیک ها و بیسکویت های تهیه شده با بیکنگ پودر، جوش شیرین، نمک، انواع غلات، سیب زمینی، ماکارانی، برنج که با نمک تهیه می‌شوند خودداری کنید.

از مصرف ماهی دودی یا کنسرو شده و تن های سرشار از سدیم هستند اجتناب کنید.

سسها، سوپها، قرصهای گوشت، کنسرو لوبیا و سایر غذاهای آماده مصرف می‌تواند سبب تشدید بیماری شود.

مصرف الکل با فشار بالا ارتباط داشته و می‌تواند سبب تشدید بیماری شود.

در طبخ به جای کره و روغن نباتی جامد بهتر است از روغن زیتون، سویا و کانولا استفاده کرد.