



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. در مغز، این مشکل به مویرگ های خونی آسیب میرساند، در نتیجه سکته مغزی بروز میکند. در چشم ها، پرفشاری سبب آسیب به مویرگ های خونی و بروز اختلال بینایی و در کلیه ها نیز سبب نارسایی کلیه میشود. ممکن است علائمی از قبیل سردرد، دردهای قفسه سینه و تنگی نفس نیز بروز کند. مواردی از پرفشاری که در حد مرزی هستند، اغلب بدون درمان باقی میمانند.

تعریف پرفشاری خون:

افزایش فشار خون به معنی بالاتر رفتن فشارخون از ۱۴ روی ۹ میباشد. عدد ۱۴ نشان دهنده ی فشار خون سیستولی یا فشار خون بالایی است و در اصل ۱۴۰ میلیمتر جیوه میباشد. عدد ۹ نشان دهنده ی فشار خون دیاستولی یا فشار خون پایینی است و در اصل ۹۰ 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 پرفشاری خون: (این علائم دلایل حتمی افزایش فشار خون نیستند ولی میتوانند نشانه ای از آن باشند) سردرد یا سرگیجه مخصوصا درد گرفتن پشت سر زمانی که از خواب بیدار میشوید. خونریزی از بینی، تارشدن 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 غیردارویی شامل:** کاهش ۱۵-۱۰ درصد از وزن، کاهش نمک در رژیم غذایی، ترک سیگار و انجام ورزش منظم است. داروهای ضد فشارخون نیز ممکن است تجویز شوند.

رژیم غذایی کاهنده فشار خون

رژیم که اثربخشی آن در حفظ فشار خون در محدوده سلامت و کنترل فشار خون بالا ثابت شده است، رژیمی با ویژگی های زیر است:

- میوه ها و سبزیجات (به میزان حداقل ۹-۸ واحد در روز)، غلات کامل و سبوس دار (به میزان ۶-۵ واحد در روز)، لوبیا 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 کلی شیرینی‌ها، کیک‌ها، نوشیدنی‌های شیرین و... محدود شود.

از ویژگی‌های رژیم سادگی و قابل اجرا بودن آن است، در عین حال که رژیمی بسیار متنوع و خوشمزه نیز می‌باشد.

طبق مطالعات مختلف، پیروی از این رژیم در افراد در مقایسه با گروه کنترل (گروهی با رژیم معمول یعنی رژیمی با مصرف بالای گوشت قرمز، نمک و نوشیدنی‌های شیرین) باعث کاهش فشار سیستولیک و دیاستولیک می‌شود.

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

چه غذاهایی مفید هستند ؟ - افراد دچار پرفشاری، نیاز به کاهش دریافت سدیم دارند. پتاسیم و کلسیم اضافی نیز می‌تواند به کاهش فشارخون کمک کند.

- موز، زردآلو، انجیر، گریپ‌فروت، هلو، انگور و آلو میوه‌هایی سرشار از پتاسیم هستند و سیب‌زمینی، سیر، براکلی، کدو سبز، قارچ و گوجه‌فرنگی و سبزی‌های سرشار از پتاسیم هستند. حبوبات نیز از این نظر غنی‌اند.

- میوه‌ها و سبزی‌ها دارای مقدار کم سدیم هستند و باید به وفور مصرف شوند. مطالعات نشان داده که متوسط فشارخون گیاه‌خواران کمتر است. یکی از علل این تفاوت را دریافت بیشتر پتاسیم در گیاه‌خواران دانسته‌اند.

- مرکبات، توت‌ها و سبزی‌های 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 فشارخون می‌شود.

- گوشت و مرغ طبخ شده بدون نمک برای افراد دچار پرفشاری توصیه می‌شود. برای معطر کردن گوشت می‌توان از سبزیهای معطر، ادویه‌ها و میوه‌ها استفاده کرد. به عنوان مثال برای گوشت گوسفند از مرزنگوش و مریم گلی، برای مرغ از شوید و ترخو ن و برای جگر از پرتقال می‌توان استفاده کرد.

- ماهی تازه، منجمد یا کنسرو شده بدون آب نمک خوب هستند. می‌توان ماهی را با برگ‌بو، شوید، فلفل قرمز و سیاه، ادویه‌ها، مرکبات، سس‌های خانگی بدون نمک و سایر سبزی‌ها معطر کرد. ماهی‌های حاوی اسیدهای چرب مفید از قبیل حلوا، سالمون و قباد چندین بار در هفته توصیه می‌شوند.

- سبزی‌های ریشه‌ای از قبیل سیب‌زمینی، همچنین برنج، ماکارونی، رشته‌ها و حلیم بدون نمک و همچنین مواد نشاسته‌ای دارای سدیم کم هستند و می‌توان به عنوان پایه‌ای برای وعده غذایی از آنها استفاده کرد. - دانه کنجد و سبزی‌های برگ سبز، منابع کم سدیم و تامین کننده کلسیم هستند.

- سیر نیز به کاهش فشارخون کمک می‌کند.

از چه غذاهایی باید پرهیز کرد؟ - از سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، برگرها و سایر فرآورده‌های 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 بطور 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 بیکینگ پودر، جوش شیرین، نمک، انواع غلات، سیب زمینی، ماکارونی، برنج که با نمک تهیه می شوند، خودداری کنید.

- از مصرف ماهی دودی یا کنسرو شده و تن ماهی 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.

- مواد حاوی کافئین از قبیل قهوه، چای، نوشابه‌های کولا و شکلات، سبب افزایش فشارخون 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 فشارخون پیاده روی ۳۰ تا ۴۵ دقیقه در روز و ۳ تا ۵ بار در هفته توصیه می شود.

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

پایان...

