

فشار خون چیست؟

فشار خون در واقع همان نیروی خون است که بر رگ ها وارد می شود. قلب خون را به درون رگ ها پمپ می کند و به این ترتیب

خون در تمام بدن حل می شود

امروزه فشار خون بالا یکی از مشکلات بهداشتی در جهان محسوب می شود. ۳۰٪ انسان ها در سراسر جهان مبتلا به فشار خون هستند. این نسبت با سن افزایش می یابد و از ۱ نفر از هر ۱۰ نفر در دهه دوم و سوم زندگی به ۵ نفر از هر ۱۰ نفر در دهه پنچ زندگی می رسد.

پرفشاری خون سبب افزایش خطرات حملات قلب، سکته و نارسایی کلیه می شود. فشار خون بالای کنترل نشده می تواند د منجر به نابینایی، نامنظمی ضربان قلب و نارسایی قلبی می شود. خطر این عوارض در صورت وجود عوامل خطر بیماری های قلب- عروقی مانند دیابت افزایش می یابد.

فشار خون بالا قابل پیشگیری و درمان است.

با پیشگیری و کنترل فشار خون بالا، مرگ و ناتوانی ناشی از بیماری های قلبی کاهش می یابد.

خطر پیشرفت فشار خون بالا با رعایت موارد زیر کاهش می یابد:

۱- کاهش مصرف نمک

۲- رعایت رژیم غذایی متادل

۳- فعالیت بدنی منظم



۷- کله پاچه و مغز حاوی مقادیر زیادی چربی (کلسترول) است و مصرف آن ها باید بسیار محدود شود.

۸- روغن زیتون از منابع خوب روغن و حاوی اسید اولئیک فراوان است که مصرف متعادل آن با کاهش کلسترول خون برای سلامت قلب و عروق مفید است.

۹- روغن نباتی جامد را حذف کنید و به جای آن از انواع روغن مایع از جمله: کلزا، آفتابگردان، ذرت، روغن زیتون و روغن کنجد استفاده کنید.

۱۰- سس های چرب مثل سس مایونز کم استفاده کنید. به جای آن میتوانید با مخلوط کردن ماست کم چربی، آبلیمو، سرکه و با آب نارنج، کمی نمک و فلفل و سبزی های معطر و روغن زیتون یک سس سالاد سالم در منزل تهیه و مصرف کنید.



با کاهش مصرف چربی و روغن از بیماری های قلبی- عروقی پیشگیری کنیم.

بیماری های قلبی- عروقی یکی از دلایل اصلی مرگ و میر در دنیا است. ۴۰٪ مرگ و میر ها در کشور های پیشرفته و ۲۵٪ در کشور های در حال توسعه ناشی از بیماری های قلبی- عروقی است.

در کشور ما نیز بیماری های قلبی- عروقی یکی از شایع ترین علل مرگ و میر است.



عوامل زیادی در بروز بیماری های قلبی- عروقی موثرند که از مهم ترین آنها می توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱- رژیم غذایی نامناسب ۵- استرس

۲- فشار خون بالا ۶- فشار های روحی- روانی

۳- چاقی ۷- استعمال دخانیات

۴- کم تحرکی ۸- اختلال در چربی های خون

رعایت موارد تغذیه ای ذیل می تواند از بروز بیماری های قلبی عروقی پیشگیری نمایند:

۱- در تهیه غذا هایی که نیاز به سرخ کردن ندارند حداقل مقدار روغن را استفاده کنید.

۲- پنیر خامه ای مملو از چربی است. به جای آن از پنیر کم چرب و کم نمک استفاده کنید.

۳- شیر و ماست کم چرب (کمتر از ۲/۵ چربی) را جایگزین انواع پر چرب آن کنید. شیر و ماست پر چرب دارای مقادیر زیادی اسید های چرب اشباع است که تنگی و انسداد عروق و در نهایت سکته قلبی را به دنبال دارد و ضمن اینکه به دلیل



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لرستان
بیمارستان آیت الله بروجردی

ویژه بیماران

تضمین سلامتی با کاهش مصرف نمک و چربی



تهیه و تنظیم:
واحد آموزش سلامت

چگونه می توانید مقدار نمک دریافتی را کاهش دهید؟

- ۱- در هنگام غذا خوردن از نمکدان استفاده نکنید.
- ۲- برچسب های تغذیه ای را مطالعه کرده و غذاهایی را انتخاب کنید که مقدار سدیم کمتری دارند.
- ۳- مواد غذایی را انتخاب کنید که بدون سدیم هستند یا مقدار سدیم کمتری دارند.
- ۴- ادویه جاتی را استفاده کنید که در تهیه ی آنها از نمک استفاده نشده است.
- ۵- پس از مشورت با متخصصین تغذیه، از جایگزین های نمک در تهیه غذا استفاده کنید.
- ۶- استفاده از میان وعده هایی همچون چوب شور، ذرت بوداده، بادام زمینی و پفک را بسیار محدود نمایید.
- ۷- انواع ترشی های آماده و شور ها (مثل خیار شور و کلم شور)



نمک چگونه باعث افزایش فشار خون می شود؟

با مصرف غذا های شور و پر نمک مقدار زیادی سدیم وارد بدن می شود. به دنبال آن بدن مقدار زیادی آب جذب می کند تا بتواند سدیم اضافی را از خود خارج سازد. این مسأله باعث افزایش فشار خون در بعضی از افراد خواهد شد بنابراین آب اضافه شده به بدن باعث افزایش فشار بر قلب و رگ های خونی می شود.

طبق توصیه های استاندارد بهتر است که میزان سدیم دریافتی در روز بیشتر از ۲۴۰۰ میلی گرم یا یک قاشق چای خوری نمک نباشد که متأسفانه اغلب افراد بیشتر از این مقدار در روز نمک مصرف می کنند.

توصیه شده است که بیماران قلبی، افرادی که فشار خون بالا دارند و همچنین افراد بالای ۵۰ سال روزانه کمتر از ۱۵۰۰ میلی گرم سدیم که معادل ۳ گرم نمک است، مصرف کنند.

