

نقش تغذیه در کنترل فشار خون

گروه هدف: مراقبین سلامت

واحد بهبود تغذیه

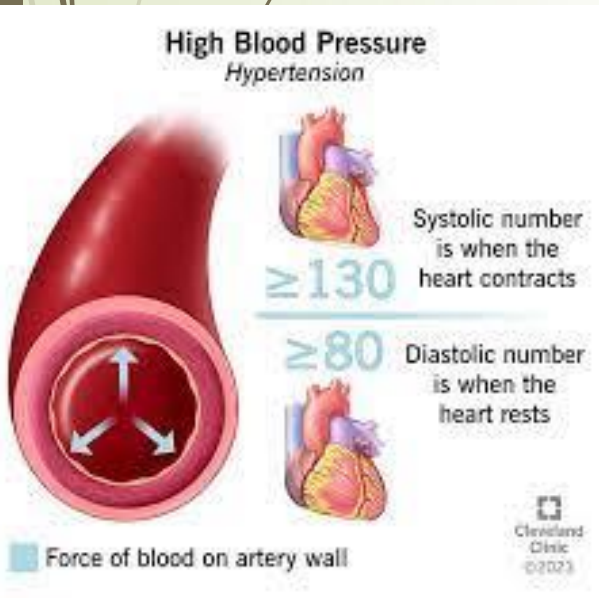
ستاد مرکز بهداشت شهرستان د

مهر ۱۴۰۴



تعریف فشار خون

- پرفشاری خون به معنای بالا بودن میزان نیرویی است که بر اثر رانده شدن خون از قلب توسط سرخرگ ها به دیواره‌ی عروق خونی ایجاد می‌شود. سرخرگ‌ها، رگ‌هایی هستند که خون را از قلب به تمام اعضای بدن می‌رسانند.
- میزان فشار خون، با دو عدد مشخص می‌شود.
- فشار خون سیستولیک و دیاستولیک دو عدد در اندازه گیری فشار خون را تشکیل می‌دهند (مثلاً ۱۲۰/۸۰).
- فشار سیستولیک: فشار هنگام انقباض قلب را می‌گویند.
- فشار دیاستولیک: فشار هنگام استراحت قلب را می‌گویند.



فشار خون یا قاتل خاموش

- ❖ فشارخون از مهمترین عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی است.
- ❖ بسیاری از افراد مبتلا به این بیماری تا هنگام بروز عوارض جدی نظیر سکته مغزی یا حمله قلبی از بیماری خود خبر ندارند.
- ❖ سختی دیواره عروق، خونریزی مغزی و کارکرد ضعیف کلیه ها از عوارض فشارخون بالا می باشد.
- ❖ اگر فشار خون بالا کنترل نشود بیماری قلبی، کلیوی، سکته مغزی و نابینایی ایجاد می شود.
- ❖ لازم است که افراد جهت پیشگیری از عوارض ناشی از این بیماری هر دو یا سه ماه یکبار فشار خون خود را اندازه گیری کنند.



شیوع فشارخون در ایران

- نزدیک به ۲۵ درصد افراد بالغ به بیماری فشارخون بالا مبتلا هستند.
- در کشور ایران شیوع فشارخون بالا بر اساس آمار استخراج شده از پروژه قلب سالم در بین مردان و زنان ۳۵ تا ۶۵ ساله به ترتیب ۲۵.۱ درصد و در زنان ۲۱.۵ درصد است.
- نقش پرفشاری خون در افزایش ریسک سکته مغزی به میزان ۳.۳ برابر می باشد.

فشار خون بالا

فشار خون نرمال: فشار سیستولیک کمتر از ۱۲۰ و دیاستولیک کمتر از ۸۰

مرحله پیش فشارخون: زمانی که فشار خون سیستولیک بین ۱۲۰-۱۳۹ میلی متر جیوه و فشار دیاستولیک بین ۸۰-۸۹ میلی متر جیوه

فشار خون بالا: فشار خون سیستولیک بالاتر از ۱۴۰ میلی متر جیوه و فشارخون دیاستولیک بالاتر از ۹۰ میلیمتر جیوه

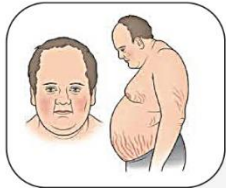
| دسته بندک فشار خون | فشار خون سیستولیک (بیشترین عدد) | | فشار خون دیاستولیک (کمترین عدد) |
|--|------------------------------------|------|------------------------------------|
| نرمال | کمتر از ۱۲۰ | و | کمتر از ۸۰ |
| زیاد | ۱۲۰-۱۲۹ | و | کمتر از ۸۰ |
| فشار خون بالا (مرحله ۱) | ۱۳۰-۱۳۹ | یا | ۸۰-۸۹ |
| فشار خون بالا (مرحله ۲) | ۱۴۰ یا بالاتر | یا | ۹۰ یا بالاتر |
| فشار خون بحرانی هر چه سریعتر با پزشك خود مشورت كنید | بالاتر از ۱۸۰ | یا/و | بالاتر از ۱۲۰ |

انواع فشار خون

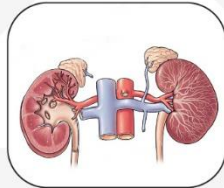
- فشار خون اولیه: با علت ناشناخته بوجود می آید. ۹۰ تا ۹۵ درصد افراد مبتلا به پرفشاری خون به این نوع مبتلا هستند.
- فشارخون ثانویه: که در اثر یک بیماری دیگر نظیر اختلالات غدد یا بیماری کلیوی بوجود می آید.



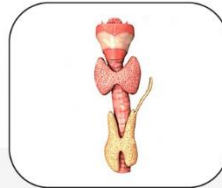
علل ثانویه پرفشاری خون



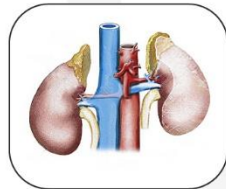
سندرم کوشینگ



بیماری های کلیه



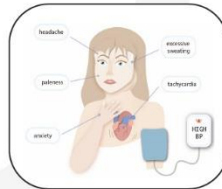
بیماری های تیروئید



هایپرآلدوسترونیسم



کوآرکتاسیون آئورت



فئوکروموسیتوما

چه افرادی بیشتر در معرض پرفشاری خون هستند؟

▶ **جنس:** افزایش فشار خون در بین افراد بالاتر از ۴۵ سال متداول است. در این بین سهم مردان بیش از زنان است. این آمار در افراد بالای ۶۵ سال به عکس است به نحوی که زنان بیشتر تحت تاثیر پرفشاری خون قرار می گیرند.

▶ خطر فشار خون بالا در مردها بیشتر از زنهارست. ولی پس از یائسگی، خطر فشار خون بالا در زنها افزایش می یابد.

▶ **داشتن سابقه خانوادگی :** اگر یکی از پدر و مادری یا هر دوی آنها یا خویشاوندان نزدیک فشار خون بالا دارند، خطر وقوع فشارخون بالا در شما افزایش می یابد.

▶ **نژاد :** سیاه پوستان

▶ **بیماری های مزمن:** همچنین حدود ۶۰٪ از افراد دیابتیک شرایط پر فشاری خون را تجربه کرده اند.

▶ **چاقی و اضافه وزن**

▶ **رژیم غذایی نامناسب و مصرف کم میوه و سبزیجات**

▶ **سن:** همراه با افزایش سن، خطر وقوع فشار خون بالا نیز افزایش می یابد.

فاکتورهای خطر قابل کنترل

➤ **وزن:** وقتی وزن افزایش می یابد، خطر ایجاد فشار خون بالا نیز افزایش می یابد. در واقع بیشتر موارد ایجاد فشار خون که با افزایش سن مشاهده می کنیم، می تواند به علت این واقعیت باشد که بسیاری از افراد همراه با افزایش سن به اضافه کردن وزن گرایش پیدا می کنند.

➤ هرچقدر انباشت چربی در ناحیه شکم و بالاتنه بیشتر باشد، ریسک ابتلا به فشار خون بیشتر میشود.

➤ **مصرف الکل:** مصرف مداوم نوشابه های الکلی، فشارخون را افزایش میدهد.

➤ **سدیم:** نمک منبع اصلی سدیم در رژیم غذایی مردم کشور ماست.

➤ مصرف انواع چیپس ها، پفک، فست فودها، بادام زمینی و آجیل های شور، خیار شور و غذاهای کنسروی، انواع سسها و... سرشار از سدیم و نمک است.



➤ **کشیدن سیگار:** سیگار کشیدن تاثیر زیادی بر فشار خون دارد. نیکوتین موجود در سیگار باعث کوچکتر شدن

رگهای خونی شده و این جمع شدن و فشردگی سبب افزایش فشار خون می شود.

➤ **داروهای خوراکی جلوگیری از بارداری:** در بعضی از زنان که این داروها را مصرف می کنند، افزایش فشار

خون دیده شده است.

➤ **سرکوب کردن عصبانیت:** مطالعات جدید نشان می دهد، افرادی که عصبانیت و ناامیدی را در خود زیاد نگه

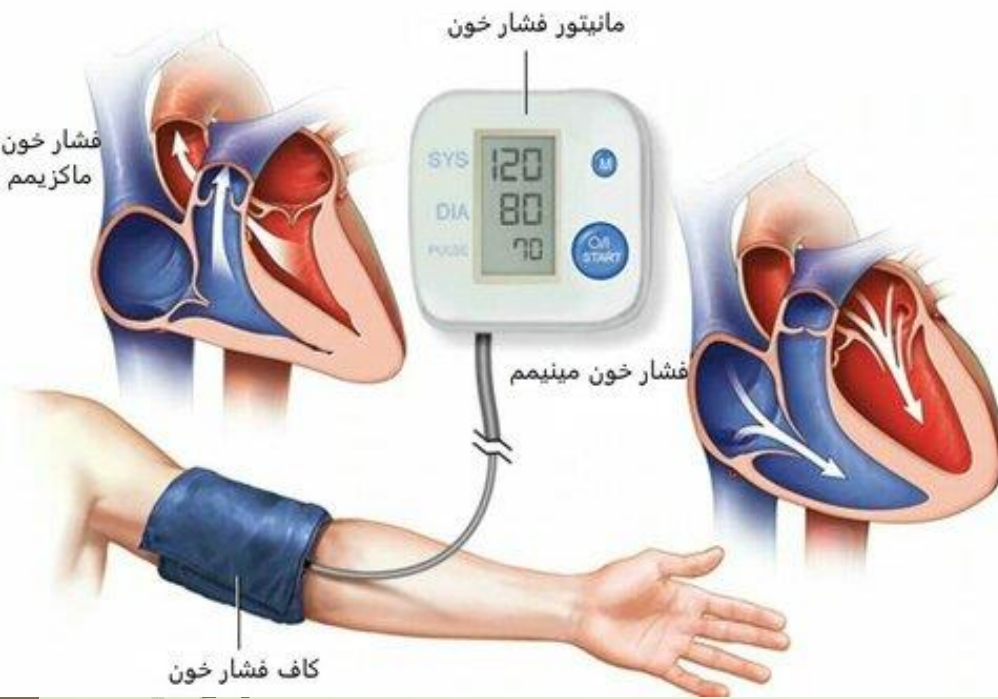
می دارند، به داشتن فشار خون و مشکلات قلبی گرایش بیشتری نشان می دهند .

➤ **شیوه زندگی بی تحرک:** کاهش فعالیت قلب و اضافه وزن و در نتیجه افزایش فشارخون

➤ اگر هر کدام از این فاکتورها در شما وجود دارند، بسیار مهم است که فشارخونتان را کنترل کنید.

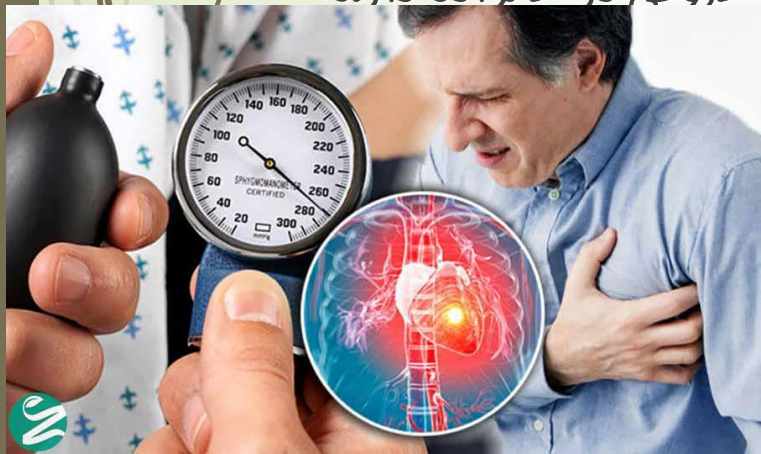


راه تشخیص به موقع فشارخون بالا،
کنترل مرتب فشارخون می باشد.
(به خصوص افراد در معرض خطر)



چه افرادی می بایست فشار خون خود را مرتب چک کنند

- ▶ تمام افراد ۳۰ سال به بالا
- ▶ افراد کم تحرک
- ▶ افراد چاق
- ▶ افراد با اختلال در چربی خون
- ▶ افرادی که سابقه بیماری کلیوی و عفونت های مکرر کلیه دارند.
- ▶ بیماران دیابتی
- ▶ افراد سیگاری
- ▶ افرادی که سابقه بیماری فشار خون بالا و یا بیماری های قلبی عروقی در خانواده دارند.



تغذیه درمانی برای کنترل و درمان فشارخون بالا

مهمترین و اولین گام برای کنترل و درمان بیماری فشارخون



اصلاح شیوه زندگی و پیروی از یک برنامه غذایی سلامت

مطالعات نشان داده اند که مصرف روغن زیتون و مکمل غذایی روغن ماهی یا امگا ۳ خصوصا در افراد سالخورده موجب کاهش متوسط فشار سیستولیک و فشار دیاستولیک می شود.

پروتئین سویا نقش مهمی در کنترل فشار خون دارد. بنابراین مصرف سویا بصورت روزانه برای افراد مبتلا به فشار خون توصیه می شود.

کاهش وزن نقش موثری در کاهش فشارخون دارد! شانس ابتلا به فشار خون بالا در افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی ۲ تا ۶ برابر افزایش می یابد، خصوصا در افراد مبتلا به چاقی شکمی، بخاطر آزادسازی فاکتورهای التهابی و پیش التهابی، فشارخون افزایش می یابد.



- مصرف نمک و دیگر منابع سدیم کاهش داده شود. میزان مجاز مصرف نمک روزانه ۵ گرم ، یعنی ۲۳۰۰ میلیگرم سدیم بصورت روزانه است.
- از مصرف غذاهای غذاهای غنی از نمک و سدیم مانند غذاهای کنسروی، سوسیس و کالباس، انواع رب و سس، چیپس و پفک، آجیل شور، انواع ترشی و شور، سوپ های آماده و پنیرهای شور محدود شوند.
- مصرف پروتئین های حیوانی بدلیل مقادیر بالای سدیم باید به دو تا سه بار در هفته محدود شوند.

بیشترین سهم دریافت نمک نهفته:



➤ به دلیل تاثیر مثبت مصرف مواد غذایی حاوی کلسیم نظیر محصولات لبنی نظیر محصولات لبنی کم چرب در کاهش فشار خون، مصرف این غذاها توصیه می شود.

➤ جهت تامین کلسیم روزانه : ۳ واحد از گروه لبنیات کم چرب توصیه می شود. تاثیر این مواد غذایی در کاهش فشار خون به مراتب بیشتر از مکمل کلسیم است.



نقش منیزیوم و پتاسیم در کنترل فشار خون

➤ به دلیل اثرات مثبت منیزیوم در کاهش فشارخون، توصیه شده است که مصرف منابع غذایی حاوی منیزیوم نظیر سبزیجات پهن برگ سبز (کاهو و اسفناج و...) مغزها، نان و غلات سبوس دار و دانه ها افزایش یابد.

➤ مطالعات نشان داده اند که پتاسیم در کاهش فشارخون نقش دارد، در نتیجه برتای افراد مبتلا به فشارخون، افزایش مصرف مواد غذایی حاوی پتاسیم نظیر میوه ها و سبزی های پر پتاسیم توصیه می شود.

➤ با پیروی از رژیم DASH مقادیر زیادی از پتاسیم به بدن می رسد. از بهترین منابع پتاسیم میتوان آرد سویا، لوبیا سفید، عدس، موز، اسفناج و خیار را نام برد.



➤ افزایش فعالیت بدنی نقش بسزایی در کاهش فشارخون دارد. تحقیقات نشان میدهد که شانس ابتلا به فشار خون بالا در افراد فعال تر ۳۰ تا ۵۰ درصد کمتر از افراد غیر فعال جامعه است.

➤ فعالیت بدنی با شدت کم تا متوسط به میزان ۳۰ تا ۴۵ دقیقه در بیشتر روزهای هفته توصیه می شود.

➤ مشروبات الکلی باعث افزایش شانس ابتلا به فشار خون به میزان ۵-۷ درصد می شود. یکی از راه های مهم برای کنترل و درمان فشارخون بالا پرهیز از مصرف نوشیدنی های الکلی است.



راهکارهای رژیم برای جلوگیری از پرفشاری خون (DASH)

- رژیم DASH؛ نجات بخش مبتلایان به فشار خون
- رویکردهای غذایی برای جلوگیری از فشار خون بالا یا DASH، یک برنامه غذایی غنی از میوه ها، سبزیجات، غلات سبوس دار، ماهی، مرغ، آجیل، حبوبات و لبنیات کم چرب است. این غذاها دارای مواد مغذی کلیدی مانند پتاسیم، منیزیم، کلسیم، فیبر و پروتئین هستند.
- رژیم DASH می تواند فشار خون را کاهش دهد زیرا از نمک و شکر کمتری نسبت به رژیم غذایی معمول برخوردار است.
- در این رژیم مصرف دسرها، نوشیدنی های شیرین، چربی ها، گوشت قرمز و گوشت های فرآوری شده در برنامه غذایی روزانه کاهش یافته است.
- در زنانی که چندین سال رژیم DASH را دنبال کردند، خطر ابتلا به بیماری های قلب و عروق و سکته مغزی کاهش یافته است.

توصیه های رژیم DASH

- حداقل دو مرتبه میوه، سبزی و محصولات لبنی بدون چربی در طول روز مصرف کنید.
- مصرف گوشت های چرب، گوشت گاو و گوشت ران را محدود کنید.
- مصرف مقادیر چربی، روغن و سس ها را به نصف مقدار مصرفی کاهش دهید.
- مصرف میان وعده های شیرین نظیر کیک، انواع بیسکوئیت، بستنی، آب میوه های صنعتی و شیرینی ها را به یک چهارم مقدار مصرفی کاهش دهید.
- در صورت عدم تحمل لاکتوز و حساسیت به مصرف شیر، از مواد لبنی بدون لاکتوز نظیر شیر سویا استفاده کنید.
- برای تامین ۸-۱۰ واحد میوه و سبزی مورد نیاز در طول روز، در هر وعده غذایی ۲-۳ واحد میوه و سبزی استفاده کنید.
- مصرف نمک و منابع آن (چیپس، پفک، سوسیس، کالباس، خیارشور، سس ها، غذاها کنسروی و ...) را محدود کنید، به صورتی که دریافت سدیم بیش از ۲۳۰۰ میلیگرم در طول روز (معادل یک قاشق چایخوری نمک) نباشد.

نکات کلیدی برنامه غذایی DASH

- مصرف غذاهای فرایند شده را به حداقل برسانید.
- غذاهای با سدیم کمتر انتخاب کنید. نمکدان را از سر میز یا سفره غذا بردارید. بجای نمک از طعم دهنده های دیگر نظیر گیاهان دارویی، ادویه جات، لیمو، نارنج، سرکه و سس های بدون نمک در پخت غذا و روی میز غذا استفاده کنید.
- یک واحد سبزی در نهار و شام و یک واحد میوه در هر وعده غذایی یا میان وعده بصورت روزانه اضافه کنید.
- از مواد لبنی کم چرب و بدون چربی به مقدار ۳ واحد در روز استفاده کنید.
- مصرف انواع گوشت را به ۱۸۰ گرم در روز محدود کنید (۶ واحد)، در هر وعده بیش از ۷۵ تا ۹۰ گرم گوشت استفاده نکنید.
- حداقل در هفته دو مرتبه از غذاهای بدون گوشت نظیر خوراک سبزی یا خوراک حبوبات استفاده کنید.
- مقدار مصرف سبزی ها، برنج قهوه ای، پاستا و ماکارونی تهیه شده از غلات سبوس دار و حبوبات پخته را افزایش و مصرف واحدهای مصرفی گوشت قرمز را کاهش دهید.

سایر توصیه های تغذیه ای جهت کنترل فشارخون

- محدودیت مصرف نمک غذایی زیرا نمک خطر ابتلا به پوکی استخوان و سرطان معده را افزایش می دهد.
- کاهش دریافت مواد غذایی کنسرو شده
- کاهش دریافت مواد غذایی فراوری شده مثل سوسیس و کالباس
- کاهش دریافت پیتزا و ساندویچ و غذاهای آماده به مصرف
- کاهش دریافت خیارشور، انواع سس ها، ترشیجات غیرخانگی
- کاهش وزن
- افزایش فعالیت بدنی، ورزش و پیاده روی
- برای طعم دار کردن غذا از لیموترش و پودر سیر و پیاز، نعنا، پونه، ریحان، آویشن، شوید و نارنج استفاده شود.
- محدودیت مصرف چیپس و پفک ، کراکر و انواع آجیل های شور
- در کسانی که فشار خون بالا دارند مصرف قهوه و چای پر رنگ باید محدود شود.

مواد غذایی مفید برای درمان فشارخون

- ▶ پتاسیم، منیزیم و فیبر می توانند به کنترل فشار خون کمک کنند. میوه ها و سبزیجات سرشار از پتاسیم، منیزیم و فیبر هستند و سدیم کمی دارند.
- ▶ آب میوه فواید کمتری نسبت به خود میوه دارد، زیرا فیبر میوه در آن وجود ندارد. همچنین آجیل، دانه ها و مغزها، حبوبات، گوشت بدون چربی و مرغ منابع غنی از منیزیم هستند.



۴ مدل از بهترین غذا برای فشار خون بالا

دانه کدو تنبل

منبع غنی از منیزیم، پتاسیم و اسیدآمینه آرژنین، یک اسید آمینه مورد نیاز برای تولید اکسید نیتریک، که برای عروق خونی و کاهش فشار خون ضروری است.

روغن دانه کدو تنبل همچنین یک درمان طبیعی قوی برای فشار خون بالا نشان داده شده است. مطالعه ای روی ۲۳ زن نشان داد که مصرف مکمل ۳ گرم روغن دانه کدو تنبل در روز به مدت ۶ هفته منجر به کاهش قابل توجهی در SBP در مقایسه با گروه دارونما شد.

لوبیا و عدس

لوبیا و عدس سرشار از مواد مغذی هستند که به تنظیم فشار خون کمک می کنند، مانند فیبر، منیزیم و پتاسیم. مطالعات متعدد نشان داده است که خوردن لوبیا و عدس ممکن است به کاهش فشار خون بالا کمک کند.

مروری بر ۸ مطالعه که شامل ۵۵۴ نفر بود، نشان داد که لوبیا و عدس به میزان قابل توجهی فشار خون را در افراد مبتلا کاهش می دهند.



■ پسته

پسته بسیار مغذی است و مصرف آن با سطح فشار خون سالم مرتبط است. پسته سرشار از تعدادی مواد مغذی ضروری برای سلامت قلب و تنظیم فشار خون هستند، از جمله پتاسیم.

بررسی ۲۱ مطالعه نشان داد که در بین تمام آجیل های موجود در این بررسی، مصرف پسته قوی ترین اثر را در کاهش SBP و DBP داشت.

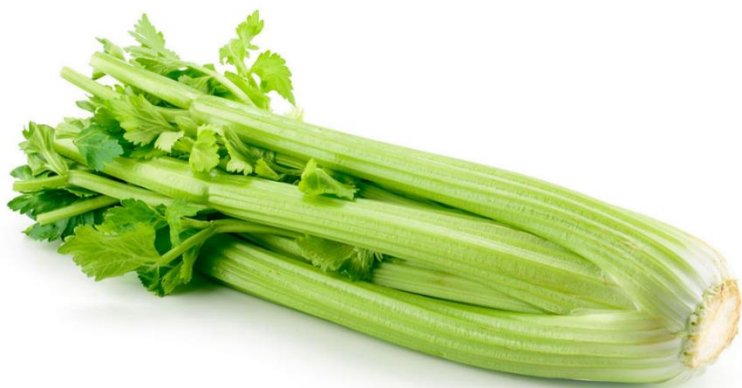
■ کرفس

کرفس یک سبزی محبوب است که ممکن است اثرات مثبتی بر فشار خون داشته باشد. حاوی ترکیباتی به نام فتالید است که ممکن است به شل شدن عروق خونی و کاهش سطح فشار خون کمک کند.

همان مطالعه ای که مصرف هویج خام را با کاهش فشار خون مرتبط کرد، نشان داد که در میان سبزیجات پخته شده معمول مصرف، مصرف کرفس پخته شده به طور قابل توجهی با کاهش فشار خون مرتبط است.

■ لبنیات

مصرف ماست و شیر هم در کاهش فشار خون نقش بسیاری دارد.





سپاسگزارم از توجه شما 

