

### گروه هدف: عمومی

### فشارخون بالا چیست؟

فشارخون در واقع همان نیروی خون است که به رگ‌ها وارد می‌شود. قلب خون را به درون رگ‌ها پمپ می‌کند و به این ترتیب خون در تمام بدن حمل می‌شود. فشارخون بالا به افزایش خون سیستولی بالاتر یا مساوی ۱۴۰ میلی‌متر جیوه، فشارخون دیاستولی بالاتر یا مساوی ۹۰ میلی‌متر جیوه یا یکی از هر دو حالت اطلاق می‌شود. امروزه فشارخون بالا یکی از مشکلات بهداشتی در جهان محسوب می‌شود. فشارخون بالا سبب افزایش خطر حملات قلبی، سکته و نارسایی کلیه می‌شود. خطر این عوارض در صورت وجود بیماری دیابت افزایش می‌یابد. فشارخون بالا قابل پیشگیری و درمان است. با پیشگیری و کنترل

فشارخون بالا مرگ و ناتوانی ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی کاهش می‌یابد.

### خطر پیشرفت فشارخون بالا با رعایت چه نکاتی کاهش می‌یابد؟

- کاهش مصرف نمک
- پرهیز از مصرف الکل
- ثابت نگه داشتن وزن ایده‌آل
- رعایت رژیم غذایی متعادل
- فعالیت بدنی منظم
- پرهیز از استعمال دخانیات

### تغذیه چگونه بر فشارخون تأثیر می‌گذارد؟

- مصرف غذاهای حاوی نمک یا سدیم زیاد می‌توانند فشارخون را بالا ببرند.
- افزایش وزن بدن باعث بالا رفتن فشارخون می‌شود.
- کاهش وزن بدن می‌تواند باعث کاهش فشارخون شود.

- کاهش میزان مصرف چربی می‌تواند از کاهش فشارخون بالا پیشگیری کند.

**توجه:** کل نمک مصرفی در تهیه غذا و نمکی که از نان، پنیر، رب گوجه فرنگی و سایر غذاهای کنسروی و آماده و فست‌فودها مصرف می‌شود باید کمتر از ۵ گرم در روز باشد.

### در چه غذاهایی مقدار نمک زیاد است؟

- غذاهای فرآیند شده و آماده از قبیل همبرگر، سوسیس و کالباس، ماهی دودی و غذاهای کنسروی و انواع پیتزا
- تنقلاتی نظیر چوب شور، ذرت بوداده، فرآورده‌های غلت حجیم شده، آجیل‌ها و مغز دانه‌ها
- انواع سس‌ها از قبیل کچاپ، سس سویا و سس سالاد و رب گوجه فرنگی
- انواع پودر سوپ آماده
- سیب زمینی سرخ شده همراه با نمک، چیپس سیب‌زمینی

- انواع ترشی‌های آماده و شورها (خیارشور و کلم شور)
- پنیرهای پرنمک

**توجه:** بیشترین مقدار نمک از طریق مصرف نان است. بنابراین دقت کنید که از انواع نان‌های کم نمک استفاده کنید.

### برای کنترل فشارخون چه نکاتی را رعایت کنم؟

- از غذاهای متنوع استفاده کنید. به عبارت دیگر روزانه از مواد غذایی موجود در ۵ گروه اصلی غذایی (نان و غلات، میوه‌ها، سبزی‌ها، شیر و لبنیات، پروتئین‌ها) به مقدار توصیه شده مصرف کنید.
- از غذاهای سرشار از فیبر نظیر (نان سنگک و جو) از نوع کم نمک، ماکارونی سبوس دار، میوه‌ها و سبزی‌های تازه استفاده کنید.

- روزانه از سبزی‌ها و میوه‌ها به مقدار بیشتری استفاده کنید (حداقل ۵ وعده در روز)
- روغن‌های گیاهی (آفتابگردان، کانولا، روغن زیتون و ...) را به جای روغن‌های حیوانی انتخاب نمایید.
- غذاهایی با حداقل اسیدهای چرب ترانس و اشباع را انتخاب کنید. از مصرف غذاهای سرخ شده، گوشت‌های پرچرب، کیک‌ها، کلوچه‌ها و شیرینی خامه‌ای که چربی بالا دارند پرهیز کنید.
- نان‌هایی را مصرف کنید که در تهیه آنها جوش شیرین به کار نرفته است.
- مصرف غذاهای کنسروی و غذاهای آماده را که در خارج از منزل تهیه می‌شوند را محدود کنید. این غذاها حاوی مقادیر زیادی نمک و چربی هستند.
- برای بهبود طعم غذا به جای نمک از انواع سبزی‌های معطر، سیر، آب لیمو و آب نارنج استفاده کنید.

### چگونه می‌توان مقدار نمک دریافتی را کاهش داد؟

- در هنگام غذا خوردن از نمکدان استفاده نکنید.
- برچسب‌های تغذیه‌ای را مطالعه کرده و غذاهایی را انتخاب کنید که مقدار سدیم کمتری دارند.
- مواظب نمک پنهان که در همه مواد غذایی وجود دارد باشید.
- ادویه‌هایی را استفاده کنید که در تهیه آنها از نمک استفاده نشده است.

### تهیه و گردآوری:

شهرام خمیسی ، کارشناس ارشد پرستاری و سوپروایزر آموزشی - سهام اهل یرف ، سوپروایزر آموزش به بیمار و ارتقا سلامت - ساغر سلطانی کارشناس ارشد مدیریت اطلاعات  
**اهواز - فاز ۲ پادادشهر - بیمارستان سوانح و سوختگی آیت**

### ... طالقانی (ره)

۰۶۱۳۵۵۴۰۲۵۴ - ۶

تابستان ۱۴۰۰

www.htaleghani.ajums.ac.ir

