

به این سایت رجوع کنید :

http://www.old.tebyan.net/nutrition_health/dites/disease_dites/heart/2007/3/25/38246.html

یکشنبه ۱۳۸۶/۱/۵

توصیه های مهم برای کاهش فشار خون



از آنجایی که بسیاری از افراد مبتلا به فشارخون، از بیماری خود آگاه نیستند، توصیه بر کنترل منظم آن وجود دارد، زیرا این بیماری مانند بالا بودن چربی‌های خون، می‌تواند برای سال‌ها بی‌سر و صدا وجود داشته باشد، بدون آن که هیچ‌گونه علائمی را در شخص مبتلا بروز دهد. از این رو مواردی به شکل توصیه وار در زیر مطرح می‌گردد و امید است با به کاربندی این موارد، به حل مشکل بالا بودن فشارخون بپردازید:

- ۱ - مصرف آب سالم و گوارا را به میزان قابل توجهی در روز توصیه می‌کنم. یک لیوان آب میوه ی رقیق شده با اندکی پودر ویتامین C ، موجب بهبود عملکرد دستگاه ایمنی و ترمیم سرخرگ‌ها می‌شود.
- ۲ - مصرف نان‌ها و مواد کربوهیدراتی تهیه شده از آردهای سفید و بدون سبوس (تصفیه شده) را به حداقل برسانید و از نان‌های سبوس‌دار به خصوص حاوی سبوس جو دو سر استفاده کنید.
- ۳ - مصرف قند و شکر و سایر فرآورده‌های تهیه شده از آنها مثل نوشابه‌ها، مربا، ژله، شکلات، کیک‌ها و شیرینی‌ها را محدود یا حذف کنید.
- ۴ - تحقیقات ثابت کرده است که کودکان پیش دبستانی که هر روز ۴ وعده میوه و سبزی و دو وعده لبنیات مصرف می‌کنند، در نوجوانی فشار خون پایین تری نسبت به سایر افراد دارند و در اصل احتمال ابتلا به حمله ی قلبی، سکته و سایر بیماری های ناتوان کننده در افرادی که زودتر به فشار خون مبتلا می‌شوند، بیشتر است.

- ۵ - سعی کنید غذا را کامل بجوید و حتماً غذای خود را در محیطی آرام و به دور از استرس و تشنج میل فرمایید.
- ۶ - با اجتناب از مصرف غذاهای خیلی گرم یا خیلی سرد، اعمال هضمی را بهبود بخشید.
- ۷ - نوشیدن هر نوع نوشیدنی را با غذا و در کنار غذای اصلی به دلیل تداخل در هضم محدود کنید.
- ۸ - از مصرف غذاهای سرخ کرده یا غذاهایی که در درجه ی حرارت‌های بسیار بالا و یا با مدت زمان طولانی تهیه می شوند، خودداری کنید و به خاطر داشته باشید، استفاده ی چند باره از روغن‌های آشپزی عاملی در بالا بردن فشار خون است.
- ۹- از مصرف مواد حاوی افزودنی‌ها و غذاهای فرایند شده که حاوی مقدار زیادی نمک و ادویه‌ها هستند، مثل انواع سوسیس و کالباس، غذاهای کنسروی، شورها، ترشی‌ها و چاشنی‌های کارخانه ای جداً خودداری کنید.
- ۱۰ - چای، قهوه و شکلات را بسیار محدود کنید و تا ۱ ساعت پس از صرف غذا چای ننوشید و به جای آنها از چای‌ها و دم‌کردنی‌های گیاهی (مثل گل گاو زبان) استفاده کنید.
- ۱۱ - از مصرف نمک و غذاهای پُر نمک و ادویه بپرهیزید. به جای نمک می توانید از سبزیجات تازه یا خشک، ادویه‌جات مفید (زردچوبه- دارچین و...)، پودر سیر و پیاز و آب لیموی تازه استفاده کنید.
- ۱۲ - موادی مثل کره، خامه، مارگارین، دنبه، سس‌ها و روغن‌های جامد را از برنامه ی غذایی حذف کرده و به جای آنها از روغن زیتون- روغن‌های گیاهی مایع و روغن ماهی استفاده کنید.
- ۱۳ - مغزها و دانه‌های گیاهی مثل گردو حاوی موادمغذی بی شماری هستند. می توانید از آنها در رژیم غذایی روزانه بهره ببرید. استفاده از آنها در سالادها به خوش طعم و مقوی کردن آنها کمک شایانی می کند.
- ۱۴ - حداقل ۳ بار در هفته ماهی بخورید و به جای گوشت‌های قرمز سعی کنید از گوشت سفید استفاده کنید.
- ۱۵ - از استرس بپرهیزید، زیرا یکی از عوامل بالا بردن فشار خون که بسیار سریع هم عمل می کند، استرس و عصبانیت است.
- ۱۶ - هر روز زمانی را برای استراحت در نظر بگیرید و به خاطر داشته باشید، کار کردن بی وقفه بیشترین فشار را بر سلامتی شما وارد خواهد آورد. حتی اگر عادت به خوابیدن در میانه ی روز ندارید، برای دقایقی چشم‌ها را روی هم گذاشته و به استراحت بپردازید.
- ۱۷ - ورزش‌هایی مثل: پیاده روی، شنا، دوچرخه‌سواری و ورزش‌های مناسبی برای پایین آوردن فشار خون به شمار می آیند. بنابراین حداقل ۳ بار در هفته و هر بار حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کنید.
- ۱۸ - از گلپر، آویشن، نعناع خشک، کنجد و... به جای نمک استفاده کنید.
- ۱۹ - سیگار را به طور کامل از برنامه ی زندگی خود حذف کنید.

امید است با راهکارهای تغذیه ای ارائه شده گامی مؤثر در جهت کاهش فشار خون و از بین علل ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی بردارید و جاده ی زندگی را با همواری بیشتری طی کنید.

عواملی که باعث بالا رفتن فشار خون می شوند:

*** استرس:**

هنگامی که در وضعیتی فوق العاده، اعم از تغییر موقعیت، اضطراب، عصبانیت و... قرار می گیریم، بدن ما فعالیت خود را با یک سری تغییرات سریع داخلی تنظیم می کند که یکی از مهم‌ترین آنها، آزاد شدن هورمون آدرنالین از غدد فوق کلیوی است که با افزایش تعداد ضربان قلب و تنگ کردن عروق به کمک یک سری ترشحات دیگر، منجر به بالا رفتن فشار خون و رسیدن خون اکسیژنه به عضلات و مغز می شود.

*** نمک:**

ثابت شده است که شیوع فشار خون بالا در مناطقی از جهان که **مصرف نمک** بالاست، بیشتر است. مصرف نمک زیاد از دوران شیرخوارگی پایه ای برای بالا رفتن فشار خون در سنین بالاتر خواهد شد. محدود کردن نمک در سال های بعدی برای بازگرداندن فشار خون به سطح مناسب کافی نیست و کمی منجر به بهبودی می شود.

یک قاشق چای خوری نمک حاوی ۲۳۰۰ میلی گرم سدیم است که این مقدار معادل کل مقدار مصرفی توصیه شده ی روزانه را تشکیل می دهد.

*** سیگار:**

با اولین پک به سیگار یا پیپ، فشار خون سیستولیک تا ۲۵ میلی متر جیوه افزایش می یابد و علت آن نیز، آزاد شدن آدرنالین است.

*** تصلب شرایین (سخت شدن دیواره رگ‌ها):**

تصلب شرایین علت اصلی پرفشاری مزمن خون است که عامل شروع آن، آسیب به جدار داخلی عروق است و به دنبال رسوب کلسیم، کلسترول و فیبرین و... در جدار عروق رخ می دهد.

*** چاقی:**

فشار خون بالا در **افراد چاق**، دو برابر افرادی که اضافه وزن ندارند و در محدوده وزن طبیعی هستند، شایع تر است. در این موارد، کاهش اندک وزن نیز به پایین آوردن فشار خون شما کمک می کند.

صدف کوه‌کن - کارشناس تغذیه

***مطالب مرتبط در این سایت:**

- تاثیر سبزی ها بر کاهش فشار خون بالا

- تاثیر میوه ها، حبوبات و... بر فشار خون بالا

- رژیم غذایی برای کاهش فشار خون بالا
- نقش تغذیه در پیشگیری و درمان پرفشاری خون
- تاثیر شیر و لبنیات در پیشگیری و درمان فشار خون بالا
- مصرف مواد غذایی گیاهی و لبنیات ، فشار خون بالا را کاهش می دهد
- چرا رژیم غذایی DASH، فشار خون بالا را کاهش می دهد؟
- چگونه فشار خون را کنترل کنیم؟
- فشار خون بالا عارضه ای که باید از آن ترسید!
- با فشار خون چه کنیم؟

مواظب رگ‌هایتان باشید!

تاثیر سبزی ها بر کاهش فشار خون بالا



فشار خون بالا مسأله ای است که جمعیت بشری گسترده‌ای را درگیر کرده است. نزدیک به ۵۸ میلیون نفر از مردم ایالات متحده از این بیماری رنج می‌برند و در ایران نیز شمار زیادی از افراد نه تنها در سنین بالا، بلکه در سنین میانسالی و حتی جوانی با این مشکل دست به‌گریبان هستند.

در واقع فشار خون بالا، به صورت افزایش فشار خون در شریان‌ها تعریف می‌شود و به طور کلی فشار خون ۱۱/۷ (۱۱) روی ۷ میلی‌متر جیوه) طبیعی تلقی می‌گردد و مقدار بالاتر از آن (چیزی حدود ۱۴/۹ و بالاتر) در بزرگسالان، بالا محسوب شده و باید کنترل شود.

این مشکل از دسته تهدید کننده‌های سلامتی است که در صورت بالا بودن، احتیاج به یک فرآیند طولانی مدت دارد که باید در طول سال‌های عمر ادامه داده شود.

این فرآیند شامل تغییراتی در رژیم غذایی، ورزش کردن و کنترل وزن است. وجود رابطه‌ی بین رژیم غذایی و فشار خون، دارای مفاهیم مهمی برای پیشگیری و درمان پرفشاری خون است که حتی در صورت نیاز به درمان دارویی نیز باید رعایت شود. البته رعایت رژیم غذایی و مصرف داروها، تنها در صورتی مؤثر است که بیمار به دقت به توصیه‌های پزشک خود عمل کند.

در این زمینه مراقبین بهداشتی باید آگاه باشند که در بسیاری موارد، به ویژه در بیماران مبتلا به پرفشاری خون خفیف، اصلاح رژیم غذایی و شیوه‌ی زندگی، نیاز به دارو را برطرف می‌کند یا دوز دارو را کاهش می‌دهد.

عوامل تغذیه‌ای که در ایجاد این مشکل مؤثرند، عبارتند از: چاقی، دریافت زیاد سدیم(نمک)، مصرف کم پتاسیم و کلسیم و منیزیم.

لازم به ذکر است که در برخی موارد، بیماری‌های کلیوی یا مشکل غدد درون ریز و... می‌توانند منجر به پرفشاری خون شوند، ولی در بیش از ۹۰ درصد موارد، علتی برای فشار خون بالا یافت نمی‌شود که به آن "فشار خون بدون علت" می‌گویند. در واقع جنبش رو آوردن به مواد خوراکی برای پیشگیری و درمان بیماری‌ها، چند سالی است که مورد توجه مجدد قرار گرفته است، اما یافته‌های نوین در تأیید آن موجب شده است که دامنه و سرعت این گرایش به طرز شگفت‌انگیزی افزایش یابد.

اکنون این رویکرد در بسیاری از نقاط جهان طرفداران بی‌شماری دارد و تنظیم رژیم غذایی، در جهت کاهش فشار خون بالا، جزئی تفکیک‌ناپذیر از زندگی افراد مبتلا به این اختلال را تشکیل می‌دهد.

اگر از مشکلاتی نظیر فشار خون بالا، اختلال در چربی‌های خون، بالا بودن قند خون، چاقی و... رنج می‌برید و تا به حال به ترکیب مواد غذایی که استفاده کرده‌اید، توجه نداشته‌اید، علت را در همین امر جست‌وجو کنید و به عنوان یک اصل، ابتدا به تهیه‌ی جدولی بپردازید که نشانگر مواد غذایی باشد که در روز قبل مصرف کرده‌اید (یادآمد ۲۴ ساعته).

سپس با نگاهی به الگوی تغذیه‌ای سالمی که در پایان به آن خواهیم پرداخت، مشخص کنید که کدام موارد، موارد تخطی شما از یک رژیم غذایی سالم و مناسب بوده است (امیدوارم در این امتحان تجدید نشوید).

اهداف تغذیه‌ای برای بهبود افراد مبتلا به فشار خون بالا:

۱ - کاهش دریافت سدیم و چربی‌ها

۲ - افزایش دریافت پتاسیم و سایر مواد معدنی مفید

۳ - کاهش مصرف دخانیات

۴ - تشویق به رعایت عادات بهداشتی در خوردن غذا و تبعیت از رژیم غذایی متعادل

در واقع ویتامین‌های متعددی نیز وجود دارند که وجود آنها، برای تنظیم فشار خون و پیشگیری از بیماری‌های قلب و عروق بسیار کارآمد است. علاوه بر ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها و همچنین بیوفلاوونوئیدها نیز در این زمینه نقش دارند که عبارتند از:

ویتامین E ، کولین، منیزیم، سلنیم، بتاکاروتن، ویتامین C و

بعد از بحث ویتامین‌ها و مواد معدنی، پرداخت جزئی‌تر به برخی مواد غذایی که از اهمیت ویژه‌ای در تعدیل چربی‌ها و فشار خون دارند، خالی از فایده نخواهد بود، زیرا اغلب داروهای فشارخون از طریق غیرمستقیم اثر کرده و غالباً ممکن است عوارض جانبی ناراحت‌کننده‌ای نظیر سرگیجه، ناتوانی جنسی، ضعف و خستگی مفرط و بی‌نظمی ضربان قلب و... ایجاد کنند. در عوض برخی مواد غذایی وجود دارند که می‌توانند بدون ایجاد عوارض جانبی، باعث کاهش فشار خون بالا شوند.



کرفس:

دکتر الیوت در جریان پژوهش‌هایی دریافته است که در کرفس، ترکیب شیمیایی با نام " فتالید " وجود دارد که روی عضلات نرم رگ‌های خونی اثر کرده و آن را گشاد می‌کند و از این طریق به شکل مستقیم و ساده در کاهش فشار خون، تأثیر دارد.

پیاز:

پیاز حاوی ماده‌ای به نام آدنوزین است. در ضمن دارای ترکیبات آنتی‌اکسیدانی بوده که در انواع تیره‌ی آن مقدار بیشتری موجود است.

در اصل پیاز را عامل مؤثری در پایین آوردن کلسترول و فشار خون و کاهش لخته شدن خون در سرخرگ‌های قلب می‌دانند که از این لحاظ، تأثیری شبیه به آسپرین دارد.

سیر:

حداقل در هفده آزمایش بالینی نشان داده شده است که سیر قادر به تعدیل فشار خون است و در اغلب آزمایش‌ها، با خوردن ۶۰۰ میلی‌گرم سیر، میزان کاهش فشار خون از ۵ تا ۱۰ درجه است.

شنبليله:

تحقیقات نشان داده است که گرد تخم شنبليله ی آسیاب شده، **کلسترول خون** را پایین می آورد و به دنبال آن، منجر به کاهش فشار خون خواهد شد.

ماده ی ژله ای به نام " گالاکتومان " که از انواع فیبر محلول در آب است، در تخم شنبليله وجود دارد. این ماده به اسیدهای صفاوی متصل شده و موجب کاهش کلسترول خون، حتی در حد تأثیر داروهای شیمیایی می شود.

تره فرنگی:

تره فرنگی، پیازچه، ترب و... به دلیل دارا بودن فیبرهای غذایی و ویتامین های گوناگون نظیر ویتامین های گروه B و C ، همچنین گوگرد و موادی نظیر سلولز و ازت خواص ضد عفونی کنندگی داشته و در کنار آن قادر به کاهش فشار و چربی های خون هستند.

گوجه فرنگی:

گوجه فرنگی دارای ویتامین های اساسی مانند ویتامین C، ویتامین A و... است. لازم است که تمام گوجه فرنگی خورده شود (یعنی پوست، تخم و گوشت آن) تا اثرات مفید آن نمایان شود. در واقع آب گوجه فرنگی "خون گیاهی" نامیده می شود و برای پایین آوردن فشار خون (البته بدون افزودن نمک) از آن استفاده می کنند.

چای سبز:

چای سبز سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی بسیاری از جمله: پتاسیم، فسفر، منیزیم، کلسیم و... است. هر فنجان چای حدود ۰/۲ میلی گرم فلئوئور دارد که در چای سبز از دیگر گونه های چای بیشتر است. وجود این مواد مغذی در چای سبز، آن را ماده ی مناسبی برای تعدیل فشار خون کرده است. علاوه بر آن به حفظ سلامت اعصاب و عروق نیز کمک می کند.

ادامه دارد...

صدف کوهکن - کارشناس تغذیه

رژیم غذایی برای کاهش فشار خون بالا



چاقی و اضافه وزن مسلماً با فشارخون بالا ارتباط دارد. شیوع فشار خون بالا در افراد جوان و چاق دو برابر و در افراد مسن و چاق ۵۰ درصد بیشتر از افراد دارای وزن طبیعی است. در مردان به ازای هر ۱۰ درصد افزایش وزن، فشار خون ۶/۶ میلیمتر جیوه بالاتر می‌رود.

اکثر افراد مبتلا به پرفشاری علایمی ندارند، اما این مشکل می‌تواند سبب آسیب حاد یا مزمن به بخش‌های مختلف بدن شود. در مغز این مشکل به مویرگ‌های خونی آسیب می‌رساند، در نتیجه **سکته مغزی** بروز می‌کند. در چشم‌ها، پرفشاری سبب آسیب به مویرگ‌های خونی و بروز **اختلال بینایی** و در کلیه‌ها نیز سبب **نارسایی کلیه** می‌شود. ممکن است علایمی 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. درمان غیردارویی شامل: کاهش **نمک** در رژیم غذایی، **ترک سیگار**، انجام ورزش منظم و استفاده از روش‌های شل‌کردن عضلات است. داروهای ضد فشارخون نیز ممکن است تجویز شوند.

چه غذاهایی مفید هستند؟



مصرف مواد غذایی حاوی پتاسیم، منیزیم و کلسیم در بهبود فشار خون بسیار موثر است و مصرف کم مواد غذایی حاوی سدیم و چربی‌های اشباع موجب کاهش فشار خون خواهد شد.

- موز ، زردآلو ، پرتقال ، انجیر ، گریپفروت، هلو، انگور و آلو میوه‌هایی سرشار از پتاسیم هستند و سیب‌زمینی، سیر، کلم بروکلی ، کدو سبز، قارچ و گوجه‌فرنگی و سبزی‌ها سرشار از پتاسیم هستند. حبوبات نیز از این نظر غنی‌اند. منابع منیزیم شامل جوانه گندم برشته ، بادام زمینی، سیب زمینی، اسفناج، شیر، نان سیوس دار و مرغ است. منابع غذایی کلسیم شامل شیر و لبنیات و ماهی است.

میوه‌ها و سبزی‌ها دارای مقدار کم سدیم هستند و باید به وفور مصرف شوند. در مطالعات مقایسه‌ای میان گیاهخواران با افراد غیرگیاهخوار، مشاهده شده است که متوسط فشارخون گیاهخواران کمتر است. یکی از علل این تفاوت را دریافت بیشتر پتاسیم در گیاهخواران دانسته‌اند.

مصرف مواد غذایی حاوی پتاسیم، منیزیم و کلسیم در بهبود فشار خون بسیار موثر است و مصرف کم مواد غذایی حاوی سدیم و چربی های اشباع موجب کاهش فشار خون خواهد شد.

- مرکبات، توت‌ها و سبزی‌های دارای برگ سبز، منابع غنی **ویتامین C** هستند. دریافت کم این ویتامین باعث پرفشاری می‌شود. مصرف مکمل ویتامین C 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 معطرکردن گوشت می‌توان از سبزی های معطر، **ادویه‌ها** و میوه‌ها استفاده کرد. به عنوان مثال برای گوشت گوسفند از مرزنگوش و مریم‌گلی، برای مرغ از شوید و ترخون و برای جگر از پرتقال می‌توان استفاده کرد.

- ماهی تازه، منجمد یا کنسرو شده ی 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، قزل‌آلا 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.
- ماهی دودی یا کنسرو شده و تن ماهی سرشار از سدیم هستند.
- سس‌ها، سوپ‌ها، قرص‌های گوشت، کنسرو لوبیا و سایر غذاهای آماده مصرف می‌تواند سبب تشدید بیماری شود.
- افراد دچار فشار خون بالا سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، برگرها، سبزی‌های کنسرو شده در آب نمک، زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات شور را نباید مصرف کنند.**
- مصرف الکل با فشار خون بالا ارتباط داشته و می‌تواند سبب تشدید بیماری شود.
- در طبخ به جای کره و روغن نباتی جامد بهتر است از روغن زیتون، ذرت، 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 :

- کاهش وزن و حفظ وزن طبیعی از ارکان اساسی هر برنامه طراحی شده جهت مقابله با پرفشاری هستند.
- نیاز روزانه يك فرد بزرگسال به نمك يك دهم قاشق چایخوری است. مقادیر بیشتر نمك فقط در شرایط آب و هوایی گرم و یا در طول شیردهی لازم است. در این موارد يك قاشق چای خوری نمك کافی خواهد بود.
- برای کاهش فشارخون پیاده روی سریع ۳۰ تا ۴۵ دقیقه در روز و ۳ تا ۵ بار در هفته توصیه می‌شود.
- مصرف سیگار سبب تشدید پرفشاری می‌شود، بنابراین توصیه به ترك سیگار می‌شود.

مصرف مواد غذایی گیاهی و لبنیات ، فشار خون بالا را کاهش میدهد



مطالعات دانشگاه هاروارد نشان می دهد، رژیم غذایی که حاوی مقادیر زیادی مواد گیاهی و لبنیات باشد، حتی بدون کم کردن وزن ، فشار خون بالا را کاهش می دهد. این رژیم غذایی *DASH (روش های غذایی برای جلوگیری از فشار خون بالا) نام دارد.

این رژیم طی مدت دو هفته ، اثر می گذارد. بعد از هشت هفته، ۷۰ درصد افرادی که رژیم DASH را دریافت کردند، دارای فشار خون عادی شدند، درحالیکه تنها ۴۵ درصد افراد با مصرف رژیم میوه و سبزی و ۲۳ درصد افراد با مصرف رژیم معمولی ، فشارخون نرمال پیدا کردند.

محققین دریافتند افزایش دریافت املاحی مثل پتاسیم ، منیزیم و کلسیم ، باعث کاهش فشار خون می شود. شاید این کاهش به دلیل جلوگیری از جریان هورمون های کلسیمی که باعث مسدود شدن رگ ها می شوند، باشد.

به نظر می رسد اثر این رژیم همانند داروهای مُدر است که بیشترین داروی تجویز شده جهت کنترل فشار خون می باشند و با آزاد سازی سدیم اضافی و دفع آن عمل می کنند.

در بیشتر افراد با محدود کردن مصرف نمک ، فشار خون کاهش می یابد. این مطالعات نشان داد که برای کاهش فشار خون بالا باید مقادیر زیادی میوه ، سبزی ، غلات سبوس دار ، حبوبات ، آجیل و سایر دانه های خوراکی و لبنیات کم چرب مصرف کرد و دریافت مواد غذایی دیگر را محدود کرد.

رژیم DASH در يك روز حاوی مواد زیر است:

* ۸ واحد غلات کامل

* ۵ واحد سبزیجات

* ۵ واحد میوه

* ۲-۳ واحد شیر، ماست و پنیر کم چرب یا بدون چربی

* ۱-۲ واحد گوشت قرمز، مرغ یا ماهی

* ۵ واحد در هفته ، آجیل ، حبوبات ودانه های خوراکی

* مصرف شیرینی جات و چربی ها محدود شود.

(يك واحد از این مواد شامل : نصف لیوان غذاهای پخته شده ، ۱ لیوان میوه و سبزیجات خام ، ۲ قاشق غذا خوری آجیل و دانه هاست یعنی منظور از ۵ واحد سبزیجات، ۵ لیوان سبزیجات خام یا ۲/۵ لیوان سبزیجات پخته است.)

* تذکر:

رعایت این رژیم غذایی حداقل برای مدت ۱۰ سال توصیه می شود تا بتواند مؤثر واقع شود.

Dietary Approaches to Stop Hypertension *

چرا رژیم غذایی DASH، فشار خون بالا را کاهش می دهد؟

Follow the DASH diet to potentially lower your blood pressure.



#ADAM

پژوهشگران انستیتوی ملی بهداشت ثابت کردند که چگونه رژیم DASH، فشار خون را در بیش از ۸۰ درصد افراد دچار فشار خون بالا، به حد طبیعی می رساند.

رژیم غذایی *DASH (روش های غذایی برای جلوگیری از فشار خون بالا) حاوی مقادیر زیادی مواد گیاهی و لبنیات مانند میوه ، سبزی ، غلات کامل ، حبوبات ، آجیل و سایر دانه های خوراکی و لبنیات کم چرب می باشد که حتی بدون کم کردن وزن ، فشار خون بالا را کاهش می دهد.

رعایت این رژیم غذایی حداقل برای مدت ۱۰ سال توصیه می شود تا بتواند مؤثر واقع شود.

همانطور که گفته شد، در این رژیم غذایی سبزیجات بزرگی شکل به مقدار زیاد مصرف می شوند که منبع غنی نیتریت هستند. نیتریت نمکی است که در جریان خون وجود دارد و با تبدیل شدن به اکسید نیتریک می تواند رگهای خونی را باز کند. در حقیقت نیتریت ها، يك شیوه جدید برای درمان فشار خون بالا، حملات قلبی، بیماری سلولهای داسی شکل و رگهای مسدود شده قلب و مغز و پاها می باشد.

هموگلوبین که رنگدانه قرمز موجود در گلبول های قرمز است، اکسیژن را با خود در جریان خون حمل می کند و وقتی اکسیژن را رها کرد، نیتریت را به اکسید نیتریک تبدیل کرده و باعث گشاد شدن رگ های خونی می شود. در افراد دچار فشار خون بالا، سطح خونی نیتریت پایین است.

اما غلظت بالای نیتریت خون هم، مسمومیت زاست، در نتیجه بایستی به میزان معین و محدود آن را مصرف کرد. سبزیجات بزرگی شکل مثل کلم، کاهو و... منابع خوبی از نیتریت هستند که به بدن انسان آسیبی نمی رسانند. نیتریت موجود در جریان خون وقتی در معرض اکسیژن قرار بگیرد، تبدیل به اکسید نیتریک شده و اکسید نیتریک باعث گشاد شدن رگ ها و کاهش فشار خون بالا می شود.

افرادی که دچار فشار خون بالا هستند، بایستی سبزیجات و سالاد و غذاهای گیاهی را به مقدار زیاد مصرف کنند، ولی مصرف گوشت قرمز و مرغ را کاهش دهند، زیرا گوشت ها حاوی سدیم بالایی هستند و فشار خون را افزایش می دهند.

Dietary Approaches to Stop Hypertension *

نیره ولدخانی- کارشناس تغذیه تبیان

چگونه فشار خون را کنترل کنیم؟



افزایش فشار خون از بزرگترین عوامل تهدید کننده سلامت در کشورهای صنعتی به شمار می رود.

این بیماری نقش عمده ای در بروز بیماریهای عروق کرونر، سکته مغزی، نارسایی قلبی، نارسایی کلیوی و مرگ ناشی از این بیماریها در پی دارد. تغییر رژیم غذایی نیز ممکن است بتواند جایگزین درمان دارویی شود و یا در صورت نیاز به درمان، باعث شود که درمان با داروهای کمتر و دوزهای پایین تری انجام شود.

رگهای خونی موسوم به سرخرگها، خون را از قلب به اندام های گوناگون بدن می رساند. هر بار که قلب منقبض می شود، خون را با فشار وارد سرخرگها می کند بنابراین فشار خون، حاصل مقاومت عروق در برابر ضربانهای قلب است.

فشاری که در عروق خونی در پی ضربان قلب پدید می آید فشار خون "سیستولیک" نام دارد و فشاری که به هنگام استراحت قلب یعنی بین دو ضربان پدیدار می شود فشار خون "دیاستولیک" است.

در بزرگسالان میزان طبیعی فشار خون "سیستولیک" ۱۲۰ میلی لیتر جیوه و فشار خون "دیاستولیک" ۸۰ میلی لیتر جیوه است که اغلب ۱۲۰ روی ۸۰ خوانده می شود.

فشار خون طبیعی در کودکان کمتر از ده سال ۹۰ روی ۶۰ و در بزرگسالان ۱۲۰ روی ۸۰ و در میانسالان ۱۳۰ روی ۸۵ میلی متر جیوه است.

بنا به تعریف در صورتی که يك شخص بالغ فشار خون سیستولیک برابر یا بیشتر از ۱۴۰ میلی لیتر جیوه یا فشار خون دیاستولیک برابر با ۹۰ میلی متر جیوه داشته باشد، به پرفشاری خون مبتلا است.

در ۹۰ تا ۹۴ درصد از بیماران علت مشخصی برای افزایش فشار خون یافت نمی شود و این افراد به عنوان مبتلایان به فشار خون اولیه شناخته می شوند.

الگوی فامیلی در افزایش فشار خون اولیه شایع است و مطرح کننده اهمیت عوامل ژنتیک است. هر چند که عوامل چاقی، زندگی کم تحرک و مصرف نمک در افزایش فشار خون موثرند.

- در ۵ درصد بیماران، علت ثانویه ای برای افزایش فشار خون وجود دارد. در این اشخاص بررسی های بالینی ضروری است.
- شایعترین علل افزایش فشار خون ثانویه، بیماری کلیوی و تیروئیدی، تومورهای مغزی و حاملگی به شمار می روند.
- مصرف نمک، استفاده از کربوهیدراتهای ساده و خوردن غذاهای چرب از عوامل موثر در افزایش فشار خون هستند.
- توصیه پزشکان برای جلوگیری و درمان فشار خون عبارتند از:
- ۱- کاهش انرژی دریافتی برای رسیدن به وزن مطلوب و نگهداری آن.
 - ۲- کاهش مصرف نمک به چهار تا شش گرم در روز.
 - ۳- استفاده از کربوهیدراتهای کمپلکس به جای غذاهایی که دارای روغنهای اشباع و کلسترول بالا هستند.
 - ۴- افزایش نسبی در پتاسیم دریافتی با استفاده متعادل از میوه های تازه و سبزی.
 - ۵- مصرف کلسیم کافی روزانه.
 - ۶- فعالیت فیزیکی منظم مانند پیاده روی سریع ۲۰ تا ۴۰ دقیقه در روز، سه تا پنج بار در هفته.
 - ۷- ترک سیگار.

آ

فشارخون بالا عارضه ای که باید از آن ترسید!



فشارخون فشاری است که خون، موقع عبور از رگ های خونی به دیواره آنها وارد می کند. نوسانات فشار خون طبیعی اند. مثلاً فشار خون وقتی استراحت می کنید یا خوابیده اید افت می کند، وقتی فعالیت یا ورزش می کنید بالا می رود؛ اما اگر فشارخون بالا باقی بماند طبیعی نیست.

فشارخون بالا یک بیماری طبی و خیم است که "هیپرتانسیون" نیز نامیده می شود. این بیماری باعث می شود قلب شما فشار کاری بیشتری تحمل کند.

فشارخون را بشناسید؛ زیرا فشار خون شما برای سلامت عمومی شما حائز اهمیت است! اگر بدانید که فشارخون طبیعی دارید، خیالتان راحت می شود. به علاوه می توانید با اطمینان، برنامه های خود را برای یک زندگی طولانی تر و سالم تر دنبال کنید.

ابتلا به فشارخون بالا خطری برای سلامتی محسوب می شود. این بیماری می تواند باعث آسیب به اعضای زیر شود: شریان ها، قلب، مغز، کلیه ها، چشمها

اما می توانید اقداماتی برای کنترل فشار خون بالا انجام دهید.

آگاهی شما نسبت به فشار خونتان می تواند زندگی شما را نجات دهد! پس سعی کنید بیشتر بدانید...
اندازه گیری فشارخون کار ساده و بدون درد است. یک وسیله خاص برای اندازه گیری فشارخون استفاده می شود. این وسیله شامل دوچیز است:

بازوبندی که باد می شود و یک درجه ی فشار . بازوبند دور بازو پیچیده می شود و باد می شود. این کار باعث می شود برای مدت کوتاهی جریان خون در رگ اصلی دست متوقف شود. باد بازوبند به آرامی تخلیه می شود.
پزشک یا پرستار به کمک گوشی به صدای بازگشت جریان خون گوش می کند.
درجه فشار را می خواند.

از فشارسنج الکترونیکی نیز برای اندازه گیری فشارخون استفاده می کنند.

معنای رقم فشار خون: فشار خون با دو رقم گفته می شود مثلاً ۱۲/۸.

رقم بالا، فشار سیستولیک (زمان انقباضی) را نشان می دهد. یعنی فشاری که ضربان قلب برای جلو راندن خون در رگ ها ایجاد می کند.

رقم پایین فشار دیاستولیک (زمان شل شدن) را نشان می دهد. یعنی فشاری که خون بین دو ضربان دارد. فشار خون طبیعی برای هر انسانی متفاوت است.

به طور کلی:

فشار کمتر از ۱۴/۸ سالم تلقی می شود.

فشار ۱۴/۸ یا بالاتر، فشار بالا تلقی می شود.

در افراد مبتلا به دیابت، بیماری قلبی عروقی یا سایر بیماری ها، ممکن است رقم های دیگری را طبیعی قلمداد کنیم. قبل از تشخیص فشار خون بالا باید فشارخون را چندین نوبت اندازه گیری نمود. آزمایش های دیگری هم ممکن است لازم شوند.

علل فشارخون بالا

در اغلب موارد، علت دقیق نامشخص است. اما برخی عوامل ممکن است شما را در معرض خطر قرار دهند.

عوامل خطر زایی که می توانید کنترل کنید عبارت اند از :

وزن

به طور کلی افرادی که اضافه وزن دارند در معرض خطرند.

رژیم غذایی

رژیم پر سدیم (جزء اصلی نمک است) ممکن است خطر را زیاد کند. غذاهای پر چربی می توانند باعث افزایش وزن شوند.

الکل

مصرف الکل می تواند باعث افزایش فشار خون شود.

نداشتن فعالیت جسمی می تواند منجر به افزایش فشار خون و افزایش وزن شود.

استرس (فشار روانی)

استرس بیش از حد ممکن است باعث فشار خون شود.

عوامل خطرزایی که شما نمی توانید کنترل کنید عبارت اند از :

سن

با افزایش سن، شریان ها کم کم خاصیت ارتجاعی (انعطاف پذیری) خود را از دست می دهند، که ممکن است باعث افزایش فشارخون شود.

توارث

افزایش فشارخون اغلب از نسلی به نسل دیگر منتقل می شود. این بیماری در سیاهپوستان نیز شایع تر از سایر گروه های نژادی است (علل آن نامعلوم است).

جنس

فشارخون بالا در مردان شایع تر از زنان است.

زنان ممکن است در هنگام حاملگی یا موقع مصرف قرص های ضدبارداری دچار فشار خون شوند.

فشار خون بالا ممکن است ناشی از یک بیماری مانند دیابت یا بیماری کلیوی باشد.

اغلب به فشارخون بالا، " قاتل خاموش" می گویند زیرا اکثر افراد مبتلا به فشار خون بالا ظاهراً هیچ علامتی ندارند.



اثرات فشارخون بالا

اکثر افراد مبتلا به فشار خون بالا ، علائمی ندارند ، به همین دلیل معاینات منظم بسیار مهم هستند. علائم احتمالی عبارت اند از:

- تنگی نفس
- خون دماغ (بدون علت مشخص)
- سردرد
- سرگیجه
- این علائم فقط ناشی از فشار خون بالا نیستند.
- فشار خون بالا اگر درمان نشود می تواند منجر به مسائل زیر شود:**
- سخت شدن و آسیب دیدن شریان ها
- سکته قلبی یا نارسایی قلبی
- سکته مغزی
- نارسایی کلیه
- فشار یا تورم در چشمها که ممکن است منجر به کوری شود.
- برای مبتلایان به فشار خون بالا راه نجات وجود دارد.
- چگونه فشار خون بالا تشخیص داده می شود؟

بررسی های منظم کلید قضیه است! برای آنکه تشخیص فشار خون بالا تأیید شود، پزشک باید اقدامات زیر را انجام دهد.

- او ممکن است پرسش های زیر را بپرسد:
فشارخون های قبلی؟

دارو هایی که مصرف می کنید؟

عادت های بهداشتی و سبک زندگی ؛

سابقه بیماری ها در والدین و بستگان شما؛

- معاینه فیزیکی انجام دهد؛

او ممکن است قلب، شکم، چشمها، پاها، ساقها و رفلکسهای شما را از نظر علائم فشارخون بالا بررسی کند. چندین بار فشارخون را اندازه گیری کند . این کار ممکن است ظرف چند روز انجام شود.

- دستور آزمایش بدهد.

این آزمایش ها عبارت ند از:

- آزمایش های خون و ادرار؛

- نوار قلب؛

- آزمایشی که به تشخیص مشکلات قلبی کمک می کند.

درمان

تغییر در عادت های بهداشتی می تواند به کنترل یا کاهش فشارخون شما کمک کند. پزشک شما ممکن است توصیه های زیر را داشته باشد:

تغذیه سالم

ممکن است به شما توصیه شود که :

مصرف غذاهای پر نمک مثل کنسروها و غذاهای آماده را قطع کنید، برچسب غذا را از نظر میزان سدیم (نمک) و ارسی کنید.

از ادویه و چاشنی ها و آب لیمو به جای نمک استفاده کنید.

**گوشت های چرب (مثل گوشت قرمز) و فرآورده های شیر کامل (مثل بستنی و کره) را کمتر مصرف کنید.
میوه، سبزیجات، غلات سبوس دار و فرآوردهای شیر کم چرب را بیشتر مصرف کنید.**

کاهش وزن

اگر اضافه وزن دارید، کم کم وزن خود را کم کنید. از رژیمهای غذایی سخت پرهیز کنید. برنامه کاهش وزن معمولاً شامل یک رژیم غذایی سالم همراه با فعالیت جسمی می باشد.

ورزش

فعالیت منظم فیزیکی می تواند به کاهش فشارخون کمک کند. این کار می تواند سلامت عمومی شما را نیز بهبود بخشد. سعی کنید اکثر روزهای هفته- ترجیحاً تمام روزها- ۳۰ دقیقه ورزش ملایم انجام دهید. فعالیت هایی انتخاب کنید که لذت بخش باشند مثل پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری، یا باغبانی. اگر سن بالای ۴۰ سال یا نگرانی هایی راجع به سلامت خود دارید، پیش از شروع برنامه ورزش با پزشک خود مشورت کنید.

دارو

دارو به شما کمک می کند که:

آب و سدیم زیادی از بدن دفع شود.

قلب راحت شود، به طوری که با نیروی کمتر و دفعات کمتری کار کند.

رگ های خونی کوچک باز شوند تا مقاومت در برابر جریان خون کم شود.

با پزشک یا پرستار خود همکاری نزدیکی داشته باشید. شما نقش مهمی در درمان موفق خود بازی می کنید.

چند نکته دیگر راجع به سلامتی

الکل مصرف نکنید.

مصرف الکل نه تنها حرام است بلکه زیانبار است؛ زیرا باعث افزایش فشارخون می شود.

سیگار نکشید.

دود کشیدن، خطر حمله قلبی، سکته مغزی و سایر بیماری ها را زیاد می کند. خطراتی که اگر فشارخون بالا داشته باشید اثری مضاعف دارند. اگر سیگار می کشید سعی کنید برای قطع آن یاری بجوئید.

تمام دستورات دارویی را رعایت کنید.

هیچگاه مصرف داروهای ضد فشار خود را قطع یا تعدیل نکنید مگر آن که به توصیه پزشکتان باشد. هر عارضه ای را فوراً گزارش کنید.

استرس را کم کنید.

از پزشک یا پرستارتان درباره فنون آرامسازی سؤال کنید، مانند تنفس عمیق و تمرکز.

چند پرسش و پاسخ

هر چند وقت یکبار باید فشارخون خود را بررسی کنیم؟

به طور کلی، بستگی به فشار خونتان دارد. در ابتدا ممکن است لازم باشد به طور هفتگی بررسی کنید. سپس ممکن است لازم شود هر چند ماه یکبار بررسی کنید. جزئیات را از پزشک خود بیورید.

حاملگی چه اثری بر فشارخون دارد؟

بعضی زنان در انتهای حاملگی دچار فشارخون بالا می شوند. درمان ممکن است شامل استراحت در بستر و بازنگری فشارخون در خانه باشد. در اکثر موارد پس از زایمان، فشارخون به سطح طبیعی باز می گردد.

آیا فشارخون بالا قابل ریشه کنی است؟

در اکثر موارد، نه. اما بسیاری از افراد با درمان می توانند فشارخون بالا را تحت کنترل در آورند. فشارخون بالا که ثانویه به بیماری های دیگر باشد (مثل بیماری کلیه) ممکن است با درمان بیماری اولیه ریشه کن شود.

عوارض جانبی داروهای ضد فشارخون بالا چیست؟

ممکن است شامل اختلالات خواب، ضعف عضلانی، خستگی و سرگیجه باشد. اگر دچار عوارض جانبی شدید به پزشک خود اطلاع دهید. ممکن است او بتواند مقدار مصرف را تعدیل کند یا داروها را تغییر دهد. به یاد داشته باشید که نباید داروی خود را قطع کنید مگر آن که با تأیید پزشک باشد.

اطلاعات بیشتر را از کجا کسب کنیم؟

با پزشک خود در درمانگاه یا بیمارستان محله خود مشورت کنید. یا در صورت امکان با پزشک محل کار خود صحبت کنید. در پایان تأکید می کنیم که فشارخون شما کلید سلامتی شماست و شیوه زندگی سالم، فشارخون شما را تحت کنترل نگه می دارد!

با فشارخون چه کنیم؟



برخی از افراد نمی دانند که دچار فشارخون بالا هستند. آنها تنها زمانی که با مشکل مواجه می شوند و به پزشک مراجعه می کنند، به این موضوع پی می برند. ناآگاهی شخص از ابتلا به بیماری فشارخون بسیار خطرناک است، بنابراین اطلاع از این بیماری و مسائل مرتبط با آن ضرورت دارد.

فشارخون بالا چیست؟

خون جاری در بدن، به دیواره رگ ها به ویژه سرخرگ ها نیرویی وارد می کند که به آن فشارخون گویند. در معاینه فشارخون دو نوع اندازه گیری صورت می گیرد، یکی فشاری که قلب به هنگام انقباض دارد و دیگری فشاری که قلب به هنگام انقباض (وقفه میان دو ضربان قلب) دارد. اندازه فشارخون به طور معمول ۱۲ روی ۸ است. فشارخون بیش از ۱۴ روی ۹ فشارخون بالا محسوب می شود. حداقل هر شش ماه یک بار باید توسط پزشک، پرستار یا فرد متخصص، فشارخون خود را اندازه گیری کنید. اضطراب و تنش می تواند میزان فشارخون شخص را افزایش دهد. بنابراین چنانچه دستگاه، فشارخون را بالا نشان دهد، باید چند دقیقه ای صبر کرد و سپس با حفظ آرامش و خونسردی دوباره فشارخون را اندازه گیری نمود.

اندازه فشارخون به طور معمول ۱۲ روی ۸ است. فشارخون بیش از ۱۴ روی ۹، فشارخون بالا محسوب می شود.

چرا فشارخون بالا خطرناک است؟

پیش از این که فشارخون بالا، خود را به صورت بیماری و ناراحتی آشکار نشان دهد، می تواند به دیواره سرخرگ ها آسیب برساند و آنها را سخت نماید. تنگ شدن و گرفتگی سرخرگ ها ممکن است موجب سکته قلبی، آسیب دیدگی کلیه ها، درد قفسه سینه یا حمله قلبی شود. به همین علت قلب رفته رفته گشاد می شود تا بتواند خود را با وضعیت جدید سازگار کند. کار شدید و زیاد می تواند نارسایی قلبی را افزایش دهد. در چنین وضعیتی قلب نمی تواند خون کافی و مورد نیاز را به قسمت های مختلف بدن برساند.

"فشارخون" چه کسانی را تهدید می کند؟

اغلب اوقات مردان جوان زودتر از زن های جوان به فشارخون مبتلا می شوند، اما پس از یائسگی زن ها بیشتر در معرض خطر ابتلا به فشارخون بالا هستند. اگر به فشارخون مبتلا شوید، باید روش و برنامه زندگی خود را تغییر دهید و حتی در مواردی دارو مصرف کنید.

درمان بدون دارو

بسیاری از افراد مایلند بدون استفاده از دارو، فشارخون خود را کاهش دهند. اغلب اوقات تغییر رژیم غذایی، فعالیت بدنی، کاهش استرس و... در رفع مشکل مؤثر است. فعالیت های بدنی همچون پیاده روی و دوچرخه سواری می تواند فشارخون را کاهش دهد و استرس و تنش شخص را نیز کم کند. اما پیش از انجام هر نوع ورزش حتماً با پزشک مشورت کنید.

چاقی خطر ابتلا به فشارخون بالا را حتی در جوان ها افزایش می دهد. برای تنظیم وزن از پزشک کمک بخواهید تا بتوانید وزن خود را در حد متعادل نگاه دارید. چنانچه فشارخونتان بالاست، مقدار نمک مصرفی خود را کاهش دهید و تا حد امکان به غذایان نمک نزنید. در عوض می توانید با استفاده از آلبیمو و ادویه غذای خود را مزه دار کنید.

چه زمانی به دارو نیاز دارید؟

بسیاری از افرادی که فشارخون بالایی دارند، برای درمان، علاوه بر تغییر روند زندگی، به دارو هم نیاز دارند. چنانچه پزشک برای شما دارو تجویز کرد، از او در مورد عوارض جانبی آن سؤال کنید. مصرف برخی از داروهای فشارخون با احساس تشنگی، سرفه خشک و حتی سردرد همراه است. اما زمانی که احساس کردید دارویی شما را ناراحت می کند، مصرف آن را خودسرانه قطع نکنید، بلکه به پزشک خود مراجعه کنید تا در صورت نیاز نوع دارویتان را تغییر دهد.

دکتر باریان لگاتو/ هستی دانش

منبع: تبیان