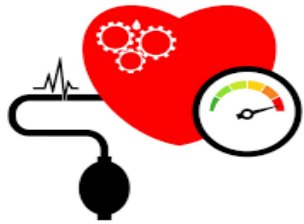




تغذیه و فشار خون



بیمارستان امام هادی (ع) فراسبند

هاجرامیری-کارشناس تغذیه

تاریخ تهیه: پاییز 1403

بازنگری: پاییز 1407

کد: NUT-PM-228-01

فشار خون چیست؟

به نیروی حاصل از پمپ خون از قلب به درون رگها فشارخون گفته میشود.

فشار خون طبیعی:

اولین عدد فشارخون سیستولی است ، در حالت مطلوب باید حداکثر 120 میلی متر جیوه باشد.

عدد پایین تر فشارخون دیاستولی است ، در حالت مطلوب باید حداکثر 80 میلیمتر جیوه باشد.

طبقه بندی پر فشاری خون

فشار حداکثر میلی متر جیوه	فشار حداقل میلی متر جیوه	طبقه فشار خون
کمتر از ۸۰	و کمتر از ۱۲۰	طبیعی
کمتر از ۸۰	و ۱۲۰-۱۲۹	افزایش یافته
۸۰-۸۹	یا ۱۳۰-۱۳۹	پر فشاری خون مرحله یک
۹۰ و بالاتر	یا ۱۴۰ و بالاتر	پر فشاری خون مرحله دو
بالاتر از ۱۲۰	و بالاتر از ۱۸۰	بحران پر فشاری خون (مشورت فوری به پزشک)

اکثر اوقات اگر این اعداد بالای مقادیر طبیعی میباشد ، در معرض خطر هستید.

در صورتی که به بیماری دیابت یا بیماری مزمن کلیوی مبتلا باشید ، مقدار فشارخون سیستول ≤ 130 میلیمتر جیوه و دیاستول ≤ 85 میلی متر جیوه ، به عنوان فشارخون بالا در نظر گرفته میشود.

پیشگیری از پر فشاری خون

مصرف حداقل ۵ وعده میوه و سبزی در روز



کاهش وزن در صورت اضافه وزن



کاهش مصرف نمک و مصرف کمتر غذاهای فرآوری شده و پر نمک



انجام فعالیت بدنی با شدت متوسط به مدت حداقل ۳۰ دقیقه در اکثر روزهای هفته ترجیحا" هر روز هفته



اندازه گیری منظم فشارخون، چربی خون و قند خون



ترک مصرف دخانیات

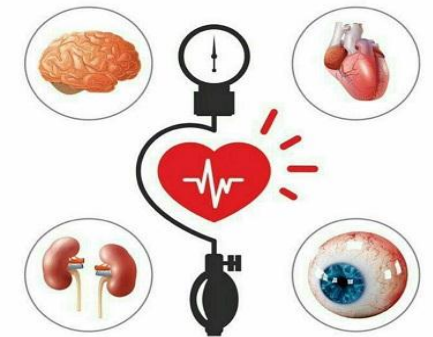


علائم فشارخون بالا:

سرگیجه ، تنگی نفس ، حالت تهوع ، استفراغ ، خونریزی بینی

فشارخون بالا

در صورتی که کنترل نشود، به رگهای مغز، قلب، کلیه و چشم آسیب میرساند



در چه مواد غذایی پیداش کنم؟؟
عدس، لوبیا قرمز، لوبیا سفید، آلو، اسفناج، سبوس جو دوسر، آجیل
تخم کدو، تخم کتان، گردو ماهی(قزل، تن)
آب، میوه ها، سبزیجات
آجیل، فندق، گردو، دانه ی کتان، روغن زیتون، روغن ذرت
لیمو شیرین، توت فرنگی، پرتقال، خیار، سیب
غلات و نان سبوس دار، جگر و گوشت ها، جوانه ی گندم و جو (امپول، قرص یا شربت - کمپلکس)
میوه ها و سبزیجات
سبزی های برگ سبز، مغزها، نان و غلات سبوس دار
لبنیات کم چرب

چی باید بخورم؟؟	چرا باید بخورم؟؟
فیبر	کلسترولم میاد پایین، گرسنگیم کمتر میشه
امگا-۳	برای پیشگیری از بیماری های قلبی و کم کردن فشار خون خوبه
آب	عملکرد و دمای بدن را حفظ میکنه
ویتامین ای	فشار خون را کم میکنه، از پیری، سرطان، آلزایمر، بیماری های قلبی جلوگیری میکنه
ویتامین ث	فشار خون را کم میکنه، از سکته های مغزی جلوگیری میکنه، سیستم ایمنی را قوی میکنه
ب - کمپلکس	خشم، عصبانیت، استرس را کم میکنه پس یک از عوامل فشار خون بالا حذف میشه!!
پتاسیم	فشار خون را کم میکنه
منیزیم	فشار خون را کم میکنه
کلسیم	این هم فشار خون را کم میکنه

درشت مغذی ها
ویتامین ها
مواد معدنی

