

فشار خون چیست؟

فشار خون نیرویی است که خون به دیواره رگها وارد می‌کند.

- فشار خون طبیعی: کمتر از
- ۱۲۰/۸۰ mmHg
- فشار خون بالا (هایپر تِنشن): ۱۴۰/۹۰ mmHg یا بیشتر

چرا مهم است؟

فشار خون بالا می‌تواند باعث مشکلات زیر شود:

- سکته قلبی و مغزی
- آسیب به کلیه‌ها و چشم‌ها
- خستگی، سردرد و کاهش کیفیت زندگی

عوامل مؤثر بر فشار خون

۱. تغذیه: نمک زیاد، چربی ناسالم، قند زیاد
۲. فعالیت بدنی کم: ورزش نکردن باعث بالا رفتن فشار می‌شود.
۳. اضافه وزن و چاقی
۴. استرس و خواب ناکافی
۵. مصرف سیگار و الکل

نقش تغذیه در کنترل فشار خون

تغذیه سالم می‌تواند فشار خون را کاهش دهد یا کنترل کند.

الف) مواد غذایی مفید

- میوه و سبزیجات تازه: حداقل ۵ وعده در روز
- حبوبات و غلات کامل: لوبیا، عدس، برنج قهوه‌ای، جو دوسر
- ماهی و مرغ بدون پوست: منابع پروتئین سالم
- لبنیات کم‌چرب: شیر، ماست، پنیر کم‌نمک
- آجیل و دانه‌ها: بادام، گردو، تخم کتان (به مقدار کم)

چربی‌های سالم: روغن زیتون و کانولا

ب) مواد غذایی محدود یا پرهیز

- نمک: کمتر از ۵ گرم در روز (یک قاشق چایخوری)
- چربی‌های اشباع و ترانس: کره، مارگارین، غذاهای سرخ‌شده و آماده
- قند و شکر اضافه: نوشابه، شیرینی‌های صنعتی
- الکل: محدود یا قطع مصرف

نکات عملی برای بیمار

- از ادویه‌ها و سبزیجات معطر به جای نمک استفاده کنید.
- از میوه یا سبزیجات خام به عنوان میان‌وعده استفاده کنید.
- حداقل ۳۰ دقیقه پیاده‌روی یا ورزش سبک روزانه داشته باشید.
- وزن سالم خود را حفظ کنید.
- فشار خون خود را به طور منظم اندازه بگیرید.
- اگر از دارو استفاده می‌کنید، هرگز بدون مشورت پزشک مصرف را قطع نکنید.

فعالیت بدنی

- پیاده‌روی سریع، شنا، دوچرخه‌سواری یا حرکات هوازی سبک
- حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش سبک تا متوسط در هفته
- تمرینات کششی و آرام‌سازی برای کاهش استرس



بیمارستان امام هادی (ع) فرشبند

تغذیه و فشار خون



تهیه کننده: زهره کهن سال

تایید کننده: دکتر دلگرم (متخصص داخلی)

سال تهیه: زمستان ۱۴۰۴

سال بازنگری: زمستان ۱۴۰۴

کد: IM-HED-232_00

منبع:

Whelton PK, Carey RM, Jones DW, et al. 2025 ACC/AHA Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults. *Circulation*. 2025

خودارزیابی بیمار

- آیا فشار خون خود را اندازه گیری می کنید؟
 - آیا مصرف نمک را محدود کرده اید؟
 - آیا روزانه حداقل ۵ وعده میوه و سبزیجات می خورید؟
 - آیا حداقل ۳۰ دقیقه ورزش می کنید؟
- اگر پاسخ به یکی از سوالات خیر است، می توانید با تغییر ساده در رژیم غذایی و فعالیت بدنی، فشار خون خود را بهتر کنترل کنید.

هشدارها و مراقبت ها

- مصرف دارو طبق نسخه پزشک الزامی است.
- در صورت سرگیجه، سردرد شدید، تورم پا یا تنگی نفس، فوراً به پزشک مراجعه کنید.
- تغییرات غذایی و ورزشی را با پزشک یا کارشناس تغذیه هماهنگ کنید.

نمونه برنامه غذایی روزانه:

وعده	مواد غذایی پیشنهادی
صبحانه	جو دوسر با شیر کم چرب + میوه تازه
میان وعده	یک مشت بادام + سیب یا پرتقال
ناهار	مرغ یا ماهی گریل شده + سبزیجات بخارپز + برنج قهوه ای یا نان سبوس دار
عصرانه	ماست کم چرب + توت یا کشمش
شام	ماهی یا مرغ + سالاد تازه + نان سبوس دار
قبل از خواب	یک لیوان شیر کم چرب (در صورت نیاز)