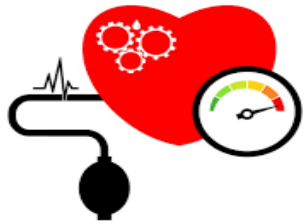




تغذیه و فشار خون



بیمارستان امام هادی (ع) فراسبند

هاجرامیری-کارشناس تغذیه

تاریخ تهیه زمستان 1400

بازنگری: 1403

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 پرفشاری 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	پرفشاری خون مرحله یک
۹۰ و بالاتر	یا ۱۴۰ و بالاتر	پرفشاری خون مرحله دو
بالاتر از ۱۲۰	و بالاتر از ۱۸۰	بحران پرفشاری 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 پرفشاری 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

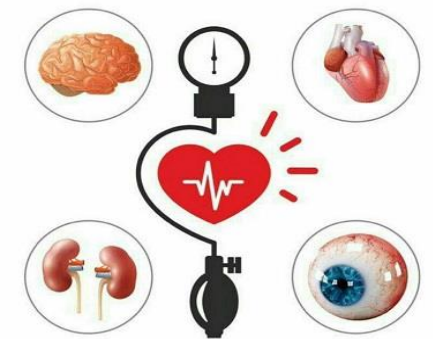


علائم فشار خون بالا:

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

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

درشت مغذی ها
ویتامین ها
مواد معدنی

