

در اینجا ما به ذکر نکاتی که در پیشگیری از فشار خون بالا موثر می پردازیم.

توصیه های تغذیه ای

- روزانه ۱۰ - ۸ لیوان آب بنوشید.
 - مصرف غذاهای شور (گوشت نمک سود شده، کنسروی، همبرگری، سوسیس و کالباس) را کاهش دهید.
 - نمک سرسفره را حذف کنید.
- با توجه به نقش پتاسیم در پیشگیری و درمان پرفشاری خون در برنامه غذایی روزانه از میوه ها، سبزی ها، حبوبات و غلات استفاده کنید. زردآلو، گوجه فرنگی، هندوانه، موز، سیب زمینی، آب پرتقال و گریپ فروت منبع خوبی از پتاسیم هستند.
- دریافت مقادیر مناسبی منیزیم (به عنوان گشاد کننده عروق) از طریق منابع غذایی مانند انواع سبزی با برگ سبز تیره، مغزها، حبوبات، نان و غلات سبوس دار توصیه می شود.



بیماری پرفشاری خون یکی از مهم ترین مشکلات بهداشتی در کشورهای پیشرفته و در حال توسعه است که در صورت درمان نشدن



موجب بروز بیماری های قلبی عروقی که به عنوان اولین عامل مرگ و میر در جهان مطرح است، می شود.

سکته مغزی، بیماری های قلبی، نارسایی کلیوی و سایر بیماری ها تنها به افرادی که فشارخون بالا دارند محدود نمی شود بلکه در افرادی که فشارخون آنها کمی بالاتر از حد طبیعی است نیز بروز می کند. بیماری پرفشاری خون در افراد بالای ۱۸ سال زمانی است که فشارخون سیستولی بیش از ۱۴۰ میلی متر جیوه و دیاستولی بیش از ۹۰ میلی متر جیوه است.

پرفشاری خون از هر سنی ممکن است شروع شود ولی بیشتر از دوره میانسالی یا سالمندی آغاز می شود.

از آنجایی که بسیاری از افراد درگیر و مبتلا به فشارخون، از بیماری خود آگاه نیستند، توصیه بر پایش منظم آن وجود دارد، زیرا این بیماری می تواند برای سالها به صورت بی سر و صدا وجود داشته باشد، لذا لازم است تمام افراد بالای ۲۰ سال حداقل سالی یکبار فشار خون خود را کنترل کنند.



معاونت تحقیقات و فناوری دانشگاه

فشار خون و روشهای کنترل آن



● عنصر کلسیم نیز در کاهش فشار خون نقش دارد بنابراین دریافت کافی کلسیم از طریق مصرف منابع غذایی آن به ویژه شیر و فرآورده های لبنی کم چرب توصیه می شود.

● به دلیل نقش ویتامین C در کاهش فشار خون مصرف سبزی ها و میوه ها در غذای اصلی و میان وعده ها توصیه می شود.

● از روغن هایی با منبع حیوانی مانند پیه و کره باید کمتر استفاده کنید و به جای آنها روغن های گیاهی مانند زیتون - کنجد - کلزا - ذرت و آفتابگردان مصرف نمایید.

● مصرف مواد غذایی حاوی اسید چرب اشباع و کلسترول (گوشت قرمز، لبنیات پر چرب، زرده تخم مرغ، چربی های حیوانی، مارگارین، روغن های جامد، کره) در برنامه غذایی روزانه را کاهش دهید.

● محدود کردن سدیم همراه با کاهش وزن در کنترل فشارخون بسیار موثر است. بنابراین استفاده از نمک برای پخت غذا و همچنین برای سفره غذا را باید محدود کرده و از نمکدان هنگام صرف غذا و سر سفره استفاده نکنید.

● از گلپر، آویشن، نعناع خشک، کنجد، آبلیمو و ... به جای جانشین های نمک استفاده نمایید.

● ماهی ها منبع غنی امگا ۳، کلسیم و منیزیم هستند که باید در برنامه غذایی منظور شوند.

توصیه های دیگر

اگرچه داروهای برای درمان پرفشاری خون در دسترس است اما تحقیقات نشان داده اند که علاوه بر مصرف منظم دارو با اصلاح شیوه زندگی می توان به درمان این بیماری کمک کرد یا آن را به تاخیر انداخت.

از عوامل موثر دیگر در بروز پرفشاری خون می توان به استرس، چاقی، کم تحرکی، سوابق فامیلی، مصرف دخانیات، بیماری های کلیوی و هورمونی اشاره کرد.

بنابراین برای کنترل بیماری خود لازم است:

■ از استرس بپرهیزید، زیرا یکی از عوامل بالا بردن فشار خون که بسیار سریع هم عمل می کنند، استرس و عصبانیت است. در هنگام استرس، چندین بار نفس عمیق بکشید و فکر خود را معطوف به وقایع خوشایند زندگی کنید.

■ اگر استرس برای شما به مشکلی عمده تبدیل شده است، با پزشک خود مشورت کنید.



■ 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 روز ندارید برای دقایقی چشم ها را روی هم گذاشته و به استراحت بپردازید.

■ ورزش هایی مثل: پیاده روی، شنا و دوچرخه سواری ورزش های مناسبی برای پایین آوردن فشار خون به شمار می آیند، بنابر این حداقل ۵ بار در هفته هر بار حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کنید. لازم نیست تمامی ۳۰ دقیقه فعالیت را در یک نوبت انجام دهید، می توانید آنرا تقسیم نمائید ولی هر بار نباید کمتر از ۱۰ دقیقه ورزش کنید.

■ وزن خود را نرمال نگه دارید: فشار خون بالا در افراد چاق، دو برابر نسبت به افرادی که اضافه وزن ندارند و در محدوده وزن نرمال قرار دارند، شایع تر است. در این موارد، کاهش اندک وزن نیز به پایین آوردن فشار خون شما کمک می کند

■ سیگار را به طور کامل از برنامه زندگی خود حذف کنید.
■ اگر پزشک برای شما دارو تجویز نموده، آنها را طبق دستور مصرف کنید و هرگز آنها را بدون مشورت با پزشک تغییر ندهید یا قطع نکنید.

امید است با راهکارهای ارائه شده گامی مؤثر در جهت کنترل و کاهش فشار خون برداشته و جاده زندگی را با سلامت بیشتری طی کنید.