

## بیماری فشارخون علل، توصیه ها و راهکارها

### تهیه کننده: مهسا شمشیرگران

افزایش فشارخون یکی از مشکلات شایع کشورهای در حال توسعه است. از عوارض آن ایجاد بیماریهایی چون نارسایی مزمن کلیوی، بیماریهای عروق محیطی ( شامل سکته قلبی و مغزی) و اختلال در بینایی می باشد.

عواملی همچون افزایش وزن ( چاقی، رژیم غذایی غلط و حاوی نمک و چربی اشباع زیاد، مصرف الکل و عدم تحرک کافی)، سابقه خانوادگی، استرس فشارهای عصبی، کشیدن سیگار، بیماری دیابت نژاد جنس مذکر، بیماری مزمن کلیه، تنگی سرخرگ آئورت، اختلال در بعضی غدد درون ریز، مصرف قرص های ضد بارداری، بعضی انواع داروهای مهارکننده اشتها در افزایش فشار خون مؤثرند.

گرچه بیماری علامت خاصی ندارد ولی نشانه های زیر می تواند به تشخیص کمک کند. سردرد، خواب آلودگی، گیجی، مورمور شدن دست و پا، سرفه خونی و خونریزی از بینی، تنگی نفس شدید.

توصیه های غذایی :

1. مصرف غذاهای حاوی پتاسیم مانند موز، زردآلو، پرتقال، انجیر، گریپ فروت، هلو، انگور، آلو، سیب زمینی، سیر، کلم بروکلی، کدو سبز، قارچ، گوجه فرنگی و سبزی ها و حبوبات توصیه می شود.
  2. مصرف مواد غذایی حاوی نمک کم، میوه و سبزی ها دارای مقادیر کمی نمک و سدیم و مقدار قابل توجهی پتاسیم دارند.
  3. مصرف کمتر چربی های اشباع شده سبب کاهش فشارخون می شوند. مواد غذایی حیوانی مانند چربی گاو، چربی مرغ، پنیر پرچرب، گوشت گوساله، گوشت خوک، کره، روغن های هیدروژنه شده ( گیاهی جامد و نیمه جامد ) و انواع کیک ها و شکلاتها دارای مقادیر زیادی چربی های اشباع می باشند.
  4. تحقیقات مختلف حاکی از ارتباط مصرف ویتامین موجود در مرکبات، توتها و سبزی های دارای برگ سبز و کاهش فشارخون نشان داده اند.
  5. ماهی های تازه و منجمد بدون آب نمک خوب هستند. مصرف ماهی های حاوی اسید چرب مانند ماهی قباد، حلوا، قزل آلا چندین بار در هفته توصیه می شود.
  6. مصرف سبزی های ریشه ای مانند (سیب زمینی)، برنج، ماکارونی، انواع رشته، حلیم بدون نمک در حد اعتدال در افراد مبتلا به فشارخون استفاده شود.
  7. مصرف مقادیر مناسب منابع حاوی کلسیم مانند شیر و ماست و لبنیات کم چرب و ماهی سبب کاهش فشارخون در افراد مبتلا می شود.
  8. استفاده از روغن های مایع گیاهی سرشار از امگا 3 مثل روغن ذرت، آفتابگردان، پنبه دانه، سویا، بادام زمینی و نیز روغن های سرشار از امگا 3 مانند ماهی و گردو در افراد مبتلا توصیه می شود.
  9. در طبخ غذا نیز به جای استفاده از کره و روغن جامد از روغن ذرت، سویا، کانولا و زیتون استفاده شود.
- به طور کلی از مصرف غذاهای پر نمک مثل ماهی و گوشت دودی، انواع کنسرو، سوسیس، کالباس و سایر فرآورده های گوشتی به علت دارا بودن مقادیر بالای سدیم بایستی پرهیز شود. همچنین از مصرف سبزی های کنسرو شده در آب نمک، زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات شور باید خودداری شود.

- سسها، سوپهای آماده، کنسرو لوبیا و سایر غذاهای آماده می توانند منجر به افزایش فشارخون شوند افراد بایستی در مصرف آنها احتیاط کنند.
- مصرف مواد حاوی کافئین از قبیل قهوه، چای، انواع کولاها و شکلات موجب افزایش فشار می گردند که بایستی در حد اعتدال مصرف شود.
- بهتر است افراد مبتلا از انواع شیرینی جات مثل قند، شکر، مربا، عسل، ژله، آبنبات و شربت کمتر استفاده کنند.
- از منابع حاوی کلسترول در حد اعتدال استفاده شود. منابع غذایی حاوی کلسترول عبارتند از :
  - **منابع با کلسترول زیاد :** زرده تخم مرغ، کبد، مغز، کلیه، قلب و خاویار.
  - **منابع با کلسترول متوسط :** شیر کامل، پنیر پرچرب، خامه، بستنی، کره، گوشت مرغ ماکیان، ماهی و صدف.
  - **منابع با کلسترول کم :** شیر بدون چربی و پنیر کم چرب .
  - **منابع فاقد کلسترول :** سفیده تخم مرغ و تمام غذاهای گیاهی .
- توصیه های رفتاری :
- 1. **کاهش وزن :** شاخص توده بدن ( BMI ) بیشتر از 27 رابطه مستقیم با فشارخون بالا دارد اگر BMI بالای 30 باشد در مردان و زنان به ترتیب 38 و 32 درصد میزان فشارخون را بالا می برد. مطالعات نشان می دهد 10% اضافه وزن باعث افزایش فشارخون به میزان 7 میلی متر جیوه می گردد. لذا کاهش وزن و پیروی از یک رژیم غذایی مناسب از راهکارهای بهبود فشار خون می باشد. توصیه می شود کاهش وزن مناسب زیر نظر متخصصین تغذیه و رژیم درمانی صورت گیرد و خودسر نباشد.
- 2. **افزایش فعالیت بدنی** سه بار در هفته به میزان 30 دقیقه فشارخون را کاهش می دهد.
- در ورزش های ایروبیک 4 میلی متر جیوه فشارخون سیستومی و 2 میلی متر جیوه فشارخون دیاستومی را کاهش می دهند.