



دانشگاه علوم پزشکی تهران

دانشکده پرستاری و مامایی تهران

تغذیه در بیماری پرفشاری خون (فشارفون بالا)

مقدمه:

فشارفون بالا یکی از اختلالات شایع در بیشتر جوامع است بطوری که از هر پنج نفر بالای ۳۰ سال احتمالاً یک نفر دچار پرفشاری خون می باشد و اغلب از وجود بیماری خود مطلع نمی باشند. این بیماری بیشتر ارگانهای مساس و میاتی بدن (قلب، عروق، مغز، کلیه و چشم) را درگیر می سازد و عوارض جبران ناپذیری برجای می گذارد. فشارفون بالا بر دو نوع اولیه (در اغلب موارد علت‌های ناشناخته دارد) و فشارفون ثانویه (که اغلب علت بروز آن به سبک زندگی، بیماریها و یا مصرف برخی از دارو دارد). بطورکلی برخی از عوامل فطرسی که ارتباط با سبک زندگی فرد دارند و قابل تغییر هستند مانند: اضافه وزن، فعالیت بدنی کم، سیگار کشیدن، مصرف الکل استرس زیاد، مصرف نمک زیاد و یا تغذیه نادرست و برخی عوامل غیرقابل تغییر مانند سن، جنس و سابقه خانوادگی، در پیشگیری و بروز بیماری پرفشاری خون دخیل می باشند. در این قسمت از میان عوامل قابل تغییر به رفتارهای تغذیه ای و نقش آن در پیشگیری و کنترل فشارفون بالا اشاره می شود. البته به یاد داشته باشیم که در کنار رعایت اصول تغذیه سالم انجام فعالیت های ورزشی و کنترل وزن می تواند در پیشگیری و کنترل پرفشاری خون موثر خواهد بود.

تغذیه سالم همراه با محدودیت مصرف نمک در پیشگیری و کنترل بیماری پرفشاری خون:

- مصرف میوه و سبزیجات تازه:

مصرف میوه و سبزیجات تازه علاوه بر داشتن مقادیر زیادی ویتامین (مانند ویتامین ث و ...) و املاح دارای فیبر هستند که در پیشگیری و کنترل بیماری فشارفون بالا و عوارض ناشی از آن نقش بسیار مهمی را ایفا می نمایند.



- مصرف اسید چرب امگا سه از طریق مواد غذایی

مصرف دانه های روغنی (مانند آجیل خام و...)، سویا، ماهی و سایر فرآورده های دریایی منابع خوب از گروه لیپیدها هستند. این مواد اثرات مفیدی در کاهش فشارخون، تنظیم قندخون و ... دارند.

- مصرف مواد لبنی کم چرب و ترجیحا بدون چربی

مصرف لبنیات در صورتیکه از نوع بدون چربی و یا کم چرب باشد در کنترل فشارخون موثر شناخته شده است.

- مصرف نمک به میزان بسیار کم (در حد مناسب)

توصیه می شود مصرف نمک را در غذاهای روزانه به حداقل ممکن برسانید بخصوص در صورت ابتلاء به پرفشاری خون بطوریکه از نمکدان در سرفسره استفاده نشود و در موقع پخت غذا نمک آخر سر به غذا اضافه گردد و آن هم به میزان کم. یک قاشق چایفوری سر صاف در حدود ۱۵۰۰ میلی گرم نمک (سدیم و کلوروسدیم) دارد و توصیه شده است که میزان نمک مصرفی روزانه از این مقدار باید کمتر باشد.

غذاهای فرآوری شده، کنسروها و غذاهای آماده (سوسیس، کالباس، پیتزا، انواع فست فودهای دیگر، غذای رستوران ها و ...) دارای نمک زیادی هستند و جدا تا آنجا که ممکن است از خوردن آنها پرهیز شود.

- مصرف مواد پروتئینی از نوع سفید و بدون چربی

از گروه پروتئینها توصیه می شود گوشت کمتر مصرف شود و اگر هم مصرف می شود متما متما کلیه چربیهای قابل رویت در گوشت قبل از پخت در هنگام پاک کردن گرفته شود و بیشتر به صورت آب پز و یا بخار پز آماده گردد و بهتر است که هرگز گوشت را سرخ ننمود. توصیه می شود که بیشتر از مواد پروتئینی سفید (سه یا چهار بار در هفته) از جمله ماهی و مرغ (بدون پوست که چربیهای آن کاملا پاک شده) استفاده شود.