

## هر آنچه که باید از بیماری پرفشاری خون بدانید

فشار خون در واقع همان نیروی خون است که بر رگ‌ها وارد می‌شود. قلب خون را به درون رگ‌ها پمپ می‌کند و به این ترتیب خون در تمام بدن حمل می‌شود. امروزه فشار خون بالای یکی از مشکلات بهداشتی در جهان محسوب می‌شود. پرفشاری خون سبب افزایش خطر حملات قلبی، سکته و نارسایی کلیه می‌شود. فشار خون بالای کنترل نشده می‌تواند منجر به نابینایی، نامنظمی ضربان قلب و نارسایی قلبی شود. خطر این عوارض در صورت وجود عوامل خطر بیماری‌های غیرواگیر مانند دیابت افزایش می‌یابد. فشار خون بالا قابل پیشگیری و درمان است. با پیشگیری و کنترل فشار خون بالا مرگ و ناتوانی ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی کاهش می‌یابد.

### خطر پیشرفت فشار خون بالا با رعایت چه نکاتی کاهش می‌یابد؟

- کاهش مصرف نمک
- رعایت رژیم غذایی متعادل
- پرهیز از مصرف الکل
- فعالیت بدنی منظم
- ثابت نگه داشتن وزن ایده آل
- پرهیز از استعمال دخانیات

### تغذیه چگونه بر فشار خون تأثیر می‌گذارد؟

- بعضی از غذاها (مثل غذاهای حاوی نمک یا سدیم زیاد) می‌توانند فشار خون را بالا ببرند.
- افزایش وزن بدن باعث بالا رفتن فشار خون می‌شود.
- کاهش وزن بدن می‌تواند باعث کاهش فشار خون شود.
- کاهش میزان مصرف چربی می‌تواند از کاهش فشار خون بالا پیشگیری کند.



## نمک چگونه باعث افزایش فشار خون می‌شود؟

وقتی که مقدار زیادی از غذاهای شور و پر نمک خورده باشید، مقدار زیادی سدیم از طریق آن نمک وارد بدن می‌شود. به دنبال آن بدن مقدار زیادی آب جذب می‌کند تا بتواند سدیم اضافی را از خود خارج سازد. این مسئله باعث افزایش فشار خون در بعضی از افراد خواهد شد. بنابراین آب اضافه شده به بدن باعث افزایش فشار بر قلب و رگ‌های خونی می‌شود.

طبق توصیه‌های استاندارد بهتر است که میزان سدیم دریافتی در روز بیشتر از ۲۳۰۰ میلی‌گرم یا بیشتر از ۵ گرم (یک قاشق مربا خوری) نمک نباشد که متأسفانه اغلب افراد بیشتر از این مقدار در روز سدیم دریافت می‌کنند. توصیه شده است که بیماران قلبی، افرادی که فشار خون بالا دارند و همچنین افراد بالای ۵۰ سال روزانه کمتر از ۱۵۰۰ میلی‌گرم سدیم که معادل ۳ گرم نمک است، مصرف کنند.

## در چه غذاهایی مقدار نمک زیاد است؟

• غذاهای فرایند شده و آماده از قبیل همبرگر، سوسیس و کالباس، ماهی دودی و غذاهای کنسروی و پیتزا

• انواع پودر سوپ آماده

• انواع سس‌ها از قبیل کچاپ، سس سویا و سس سالاد

• سیب‌زمینی سرخ کرده، چیپس سیب‌زمینی

• میان وعده‌هایی نظیر چوب شور، ذرت بوداده، بادام‌زمینی و فراورده‌های غلات حجیم شده

• انواع ترشی‌های آماده و شورجات (مثل خیارشور و کلم شور)

• پنیرهای پر نمک

## برای کنترل فشار خون چه نکاتی را رعایت کنیم؟

- از غذاهای متنوع استفاده کنید. به عبارت دیگر روزانه از مواد غذایی موجود در ۵ گروه اصلی غذایی (نان و غلات، میوه‌ها، سبزیجات، شیر و لبنیات، پروتئین‌ها) به مقدار توصیه شده مصرف کنید.
- از غذاهای سرشار از فیبر نظیر (نان سنگ و جو) ماکارونی سبوس دار، میوه‌ها و سبزیجات تازه استفاده کنید.
- نان‌هایی را مصرف کنید که در تهیه آن‌ها جوش شیرین به کار نرفته است.

- مصرف غذاهای کنسروی و غذاهای آماده را که در خارج از منزل تهیه می‌شوند را محدود کنید.
- روزانه از سبزیجات و میوه‌ها به مقدار بیشتری استفاده کنید (حداقل ۵ وعده در روز)
- برای بهبود طعم غذا به جای نمک از انواع سبزیجات معطر و تازه، سیر، آب لیمو و آب نارنج استفاده کنید.
- غذاهایی با حداقل چربی ترانس و اشباع را انتخاب کنید. از غذاهای سرخ شده، گوشت‌های پرچرب، کیک‌ها، کلوچه‌ها و شیرینی خامه‌ای که چربی بالا دارند دوری کنید.
- روغن‌های گیاهی (کانولا، روغن زیتون و ...) را بجای روغن‌های حیوانی انتخاب نمایید.

### چگونه می‌توانم مقدار نمک دریافتی را کاهش دهم؟

- در هنگام غذا خوردن از نمکدان استفاده نکنید.
- برچسب‌های تغذیه‌ای را مطالعه کرده و غذاهایی را انتخاب کنید که مقدار سدیم کمتری دارند.
- مواد غذایی را انتخاب کنید که بدون سدیم هستند یا مقدار سدیم موجود در آن‌ها خیلی کم است.
- ادویه جاتی را استفاده کنید که در تهیه آن‌ها از نمک استفاده نشده است.
- پنیرهای سنتی و زیتون‌های شور را ۲۴ ساعت قبل از مصرف در آب خیسانده و در این دوره زمانی، دو بار آب آن را عوض کنید تا نمک آن کاهش یابد