تغذیه در پیشگیری و کنترل بیماریهای قلبي- عروقي و فشار خون بالا (پرفشاری خون)

پرفشاري خون چيست؟فشارخون بالا به افزایش فشارخون سیستولی )در محدوده 140میلیمتر جیوه به بالاتر یا مساوی) و فشارخون دیاستولی (در محدوه 90 میلیمتر جیوه به بالاتر یا مساوی( و یا یکی از هر دو حالت اطلاق می شود.  
معيار تشخيص پر فشاري خون براي افراد سنين 28سال و بالاتر چيست؟فشار خون طبيعي: فشار خون سيستول (حداكثر) كمتر از 120ميلي متر جيوه و دياستول (حداقل) كمتر از 80ميلي مترجيوه، فشار خون طبيعي محسوب ميشود.  
پرفشاری خون اوليه: افرادی كه فشار خون ماكزيمم آنها بين 120تا 140ميلي متر جيوه يا فشار خون مينيمم آنها بين 80تا 90ميلي متر جيوه است در معرض خطر ابتلا به فشار خون بالا هستند.  
پر فشاری خون: فشار خون مساوی يا بيش از 90/140ميلي متر جيوه، فشار خون بالا محسوب ميشود.  
پرفشاری خون در افراد مبتلا به بيماری ديابت يا بيماری مزمن كليه: فشارخون مساوی و يا بيش از 80/130ميلي متر جيوه، فشار خون بالا محسوب ميشود.  
فشار خون در سنين بين 40تا 70سال: بالا رفتن فشار خون سيستول (حداكثر) به اندازه 20میليمتر جيوه يا افزايش فشارخون دياستول (حداقل) به اندازه 10ميليمترجيوه، فرد را 2برابر بيشتر در معرض خطر عوارض ناشي از فشار خون بالا قرار ميدهد.  
تذکر: افزايش هريك از عددهاي حداکثر و حداقل فشارخون، فشارخون بالا محسوب ميشود

**عوارض فشار خون بالا چيست؟**پرفشاری خون سبب افزايش خطر حملات قلبي، سكته و نارسايي كليه مي شود. همچنين فشارخون بالای كنترل نشده مي تواند منجر به نابينايي، نامنظمي ضربان قلب و نارسايي قلبي شود. خطر اين عوارض در صورت وجود عوامل خطر بيماريهای قلبي عروقي مانند ديابت افزايش مي يابد.  
**عوامل مؤثر در ايجاد بيماري کدامند؟**ارث: در صورت ابتلای يكي از اعضای خانواده به فشارخون بالا، احتمال ابتلای ساير اعضای خانواده زياد است.  
سن: با افزايش سن احتمال بروز فشار خون بالا بيشتر ميشود

چاقي: افرادی كه وزن بالاتر از حد طبيعي دارند، شانس بيشتری برای ابتلا به فشار خون بالا دارند. پرفشاری خون در افراد چاق 2تا 6برابر بيش از افرادی است كه اضافه وزن ندارند.  
قرصهای ضدبارداریهای خوراكي: بانواني كه از قرص ضدبارداری خوراكي استفاده ميكنند، شانس بيشتری برای ابتلا به فشار خون بالا دارند مخصوصاً اگر همزمان سيگار بكشند.  
جنس: پرفشاری خون در مردان تا سن 45سالگي شايعتر است. در 45تا 54سالگي خطر در دو جنس برابر است.  
از ساير عوامل فشار خون مي توان به فعاليت بدني كم، مصرف الكل، مصرف زياد نمك، استرس و فشار عصبي نام برد كه برافزايش فشار خون موثر است

**چه مقدار نمك بخوريم؟**طبق توصيه سازمان بهداشت جهاني، حداكثر مقدار مصرف روزانه نمك پنج گرم است (معادل يك قاشق چای خوری) اين درحاليست كه ميزان مصرف نمك ايراني ها 2تا 3برابر اين مقدار برآورد شده است

**به بيماران مبتلا به فشار خون بالا و بيماري هاي قلبي و براي پيشگيري از افزايش فشار خون نكات زير را آموزش دهيد:**•با تغييرات ساده در سبك زندگي خود مانند كاهش چربي و نمك رژيم غذايي و فعاليت بدني منظم ميتوان باعث كاهش سطح چربي (كلسترول) و فشارخون شد و احتمال بروز بسياری از بيماریها از جمله ديابت و بيماری های عروق كرونر قلب را كاهش داد.  
•برای پيشگيری از فشار خون بالا به ميزان سديم درج شده برروی برچسبهای بستههای مواد غذايي دقت كنيد.  
•از ابتدا ذائقه كودک خود را به غذاهای كم نمك عادت دهيم.  
•فشارخون بر اثر چاقي بالا ميرود زيرا افزايش وزن، سبب افزايش كار قلب ميشود در نتيجه كاهش وزن در كنترل فشار خون موثر مي باشد.  
•از مصرف دخانيات اجتناب شود زيرا استعمال دخانيات باعث افزايش ضربان قلب، خطر ابتلا به فشار خون بالا، گرفتگي عروق و نهايتاً ايجاد حمله قلبي و سكته ميشود.  
•درميان وعده ها به جای مصرف چيپس و پفك، چوب شور وساير تنقلات پرنمك، از مغزها (بادام، پسته، فندق، گردو از نوع بونداده و خام)، ماست كم چرب، ذرت بدون نمك، انواع سبزی (كاهو، جعفری و.). كه دارای منيزيم هستند استفاده كنيد.  
•برخي سبزی ها مثل چغندر، هويج، كلم پيچ، اسفناج، كرفس، شلغم و انواع كلم ها سديم زيادی دارند و نبايد مصرف شوند.  
•در برنامه غذايي روزانه از ميوه ها، سبزی ها، حبوبات و غلات كه ازمنابع پتاسيم هستند. (زردآلو، گوجه فرنگي، هندوانه، موز، سيب زميني، آب پرتقال و گريپ فروت منبع خوبي از پتاسيم هستند.) بيشتر استفاده كنيد. درصورتي كه بيمار داروی اسپيرونولاكتون مصرف مي كند بايد در مصرف ميوه و سبزيجات احتياط شود.  
•در مصرف نوشيدني های كافئين دار مانند چای و قهوه، اعتدال را رعايت كنيد.  
•از مصرف نمك در سر سفره اجتناب نماييد و به جای آن از چاشني هايي مانند سبزی های معطر تازه يا خشك مانند (نعناع، مرزه، ترخون، ريحان و...) يا سير، ليموترش تازه و آب نارنج برای بهبود طعم غذا و كاهش مصرف نمك استفاده كنيد.  
•كمبود كلسيم موجب افزايش فشارخون و در نتيجه ابتلا به بيماريهای قلبي عروقي مي شود. مصرف منابع كلسيم (شير و انواع لبنيات كم چرب) را افزايش دهيد. با مصرف 2-1واحد از گروه شير ولبنيات كلسيم مورد نياز بدن تامين مي شود.  
•نان لواش، نان باگت، نان ساندويچي وبطور كلي نان هايي كه با ارد سفيد تهيه شده اند و فاقد سبوس هستند را مصرف نكنيد. بهترين نان، از نظر ميزان سبوس، نان سنگك و نان جو است

از مصرف مواد غذايي مانند: شيريني خامه ايي، چيپس، بستني خامه ايي وسنتي، نوشابه های شيرين وگازدار، كره، مارگارين، روغن حيواني، روغن نباتي جامد ونيمه جامد، دمبه، مرغ با پوست و گوشت های چرب، ماهي دودی وسايرغذاهای نمك سود شده، پنير وماست خامه ايي، غذاهای چرب وسرخ شده، غذاهای شور وپرنمك، سوسيس، كالباس وهمبرگر، پيتزا، كله پاچه، مغز، دل وقلوه پرهيز نماييد