

با پیشگیری و کنترل فشارخون بالا، احتمال مرگ و ناتوانی ناشی از بیماری های قلبی کاهش می یابد.

تغذیه و فشارخون

غذاهای حاوی نمک می توانند فشارخون را بالا ببرند.

مصرف چربی های اشباع (مثل پیه، دنبه و روغن جامد) باعث تجمع پلاک در رگ های خونی می شود.

در چه غذاهایی مقدار نمک و روغن زیاد است؟



- انواع سس ها از قبیل کچاپ، سس سویا و سس سالاد
- سبب زمینی سرخ کرده، چیپس سبب زمینی
- میان وعده هایی نظیر چوب شور، ذرت بوداده، بادام زمینی و پفک
- خیار شور و انواع ترشی های آماده
- انواع پودر های سوپ آماده
- غذاهای فرآیند شده و آماده از قبیل همبرگر، سوسیس و کالباس، ماهی دودی و غذاهای کنسروی
- غذاهای سرخ شده
- کره و مارگارین
- گوشت پرچرب
- شیر و ماست پرچرب و ماست خامه ای، پنیر پرنمک، پنیر خامه ای

چگونه می توانم مقدار نمک و روغن دریافتی را کاهش دهم؟

- در هنگام غذا خوردن از نمکدان استفاده نکنید.
- برچسب های تغذیه ای 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 انتخاب کنید که در تهیه آنها از نمک استفاده نشده باشد.

برای کنترل فشارخون نکات زیر را رعایت کنید

- نان هایی را استفاده کنید که در تهیه آن ها جوش شیرین به کار نرفته باشد.
- روزانه از سبزی ها و میوه ها به مقدار بیشتری استفاده کنید.
- از غذاهای سرخ شده، گوشت های پرچرب، کیک، کلوچه و شیرینی خامه ای که چربی بالایی دارند دوری کنید.
- مصرف غذاهای کنسروی و غذاهای آماده را محدود کنید.
- ۵ گروه غذایی شامل:
- نان و غلات، میوه و سبزی، شیر و لبنیات، گوشت و تخم مرغ و حبوبات به مقدار توصیه شده استفاده کنید.
- از روغن های گیاهی به جای روغن جامد و حیوانی استفاده کنید.

فشارخون بالا قابل پیشگیری و درمان است.

خطر پیشرفت فشارخون بالا با رعایت موارد زیر کاهش می یابد:

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



مرکز آموزشی درمانی چشم پزشکی علوی
واحد آموزش سلامت



فشار خون بالا

فشار خون بالا یکی از مشکلات بهداشت در جهان محسوب می شود که با افزایش سن احتمال آن افزایش می یابد.

فشارخون بالا سبب افزایش خطر حمله قلبی، سکته و نارسایی کلیه می شود. در صورت عدم کنترل، می تواند باعث نابینایی، نامنظم شدن ضربان قلب و نارسایی قلبی شود.