

طبق توصیه‌های استاندارد بهتر است که میزان سدیم دریافتی در روز بیشتر از ۲۳۰۰ میلی‌گرم یا کمتر از ۵۰۰ میلی‌گرم (یک قاشق مرباخوری) 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 ۲ گرم نمک است، مصرف کنند.

**توجه:**

کل نمک مصرفی در تهیه غذا و نمکی که از نان، پنیر، رب گوجه فرنگی و سایر غذاهای کنسروی و آماده و فست فودها مصرف می‌شود باید کمتر از ۵ گرم در روز باشد.

**در چه غذاهایی مقدار نمک زیاد است؟**

غذاهای فرآیند شده و آماده از قبیل همبرگر، سوسیس و کالباس، ماهی دودی و غذاهای کنسروی و انواع پیتزا

تنقلاتی نظیر چوب شور، ذرت بوداده، فرآورده‌های غلات حجیم شده،

آجیل‌ها و مغز دانه‌ها

انواع سس‌ها از قبیل کچاپ، سس سویا و سس سالاد و رب گوجه فرنگی

انواع بودر سوپ آماده

سیب‌زمینی سرخ شده همراه با نمک، چیپس سیب زمینی

انواع ترشی‌های آماده و شورها (خیارشور و کلم شور)

پنیرهای پر نمک

**توجه:**

بیشترین مقدار نمک از طریق مصرف نان است، بنابراین دقت

کنید که از انواع نان‌های کم نمک استفاده کنید.

**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، سبزی‌ها، شیر و لبنیات، پروتئین‌ها) به مقدار توصیه شده مصرف کنید.



**فشار خون بالا چیست؟**

فشار خون در واقع همان نیروی خون است که به رگ‌ها وارد می‌شود. قلب خون را به درون رگ‌ها پمپ می‌کند و به این ترتیب خون در تمام بدن حمل می‌شود. فشار خون بالا به افزایش خون سیستولی بالاتر یا مساوی ۱۴۰ میلی‌متر جیوه، فشار خون دیاستولی بالاتر یا مساوی ۹۰ میلی‌متر جیوه یا یکی از هر دو حالت اطلاق می‌شود. امروزه فشار خون بالا یکی از مشکلات بهداشتی در جهان محسوب می‌شود. فشار خون بالا سبب افزایش خطر حملات قلبی، سکته و نارسایی کلیه می‌شود. خطر این عوارض در صورت وجود بیماری 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
- پرهیز از مصرف الکل
- ثابت نگه داشتن وزن ایده آل
- رعایت رژیم غذایی متعادل
- فعالیت بدنی منظم
- پرهیز از استعمال دخانیات

**تغذیه چگونه بر فشار خون تأثیر می‌گذارد؟**

- مصرف غذاهای حاوی نمک یا سدیم زیاد می‌تواند فشار خون را بالا ببرد.
- 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.

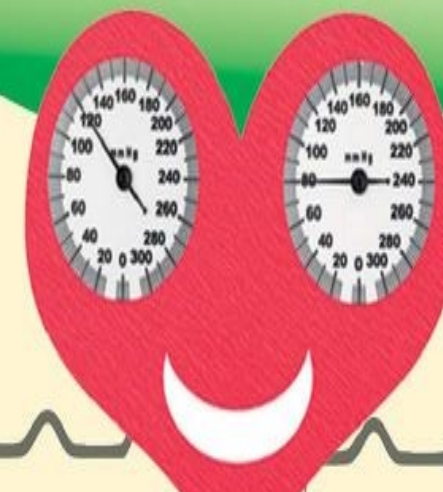
**نمک چگونه باعث افزایش فشار خون می‌شود؟**

وقتی که مقدار زیادی از غذاهای شور و پرنمک خورده شود، مقدار زیادی سدیم وارد بدن می‌شود. به دنبال آن بدن مقدار زیادی آب جذب می‌کند تا بتواند سدیم اضافی را از خود خارج سازد. این مسأله 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.



# نمک و

# فشار خون



تهیه کننده: مرضیه ساعدی

سوپروایزر آموزش سلامت

کارشناس ارشد پرستاری مراقبت های ویژه

از غذاهای سرشار از فیبر نظیر (نان سنگک و جو) از نوع کم نمک، ماکارونی سبوس دار، میوه‌ها و سبزی‌های تازه استفاده کنید.

روزانه از سبزی‌ها و میوه‌ها به مقدار بیشتری استفاده کنید (حداقل ۵ وعده در روز)

روغن‌های گیاهی (آفتابگردان، کنولا، روغن زیتون و ...) را به جای روغن‌های حیوانی انتخاب نمایید.

غذاهایی با حداقل اسیدهای چرب ترانس و اشباع را انتخاب کنید. از مصرف غذاهای سرخ شده، گوشت‌های پرچرب، کیک‌ها، کلوچه‌ها و شیرینی خامه‌ای که چربی بالا دارند پرهیز 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، این غذاها حاوی مقادیر زیادی نمک و چربی هستند.  
برای بهبود طعم غذا به جای نمک از انواع سبزی‌های معطر، سیر، آب‌لیمو و آب نارنج استفاده کنید.



بیمارستان امام علی (ع)

بجنورد، خیابان شهریار، مقابل دانشگاه آزاد

در صورت هر گونه سوال می‌توانید در ساعات اداری با شماره

تلفن‌های زیر تماس بگیرید:

تلفن: ۰۵۸۳۲۲۹۷۰۱۰-۱۲ - ۰۹۱۵۴۴۱۵۴۴۶

جهت دریافت این فایل آموزشی به سایت بیمارستان به آدرس

زیر مراجعه کنید:

WWW.NKUMS.AC.IR

## راههای کنترل فشارخون

### ۱- وزن را کاهش دهید و مراقب دور کمر تان باشید

افزایش وزن رابطه ای مستقیم با فشار خون دارد به این معنی که معمولا افرادی که مبتلا به اضافه وزن هستند، بیشتر در خطر فشار خون بالا هستند.

اضافه وزن همچنین ممکن است باعث تنفس نامنظم هنگام خواب نیز بشود. یکی از راه های درمان و کنترل سریع فشار خون بالا، کاهش وزن می باشد.

شما همچنین باید مراقب دور کمر تان باشید، حمل کردن مقدار زیادی وزن در ناحیه دور کمر نیز ریسک ابتلا به فشار خون بالا را افزایش می دهد.

### ۲ - مرتباً ورزش کنید

۳۰ دقیقه ورزش در بیشتر روز های هفته می تواند فشار خون را بین ۴ تا ۹ میلی متر جیوه کاهش دهد. البته نکته مهم این است که باید ورزش به صورت مداوم و مرتب انجام شود در غیر این صورت فشار خون شما دوباره روند صعودی پیدا خواهد کرد.

بهترین ورزش ها برای درمان فشار خون، راه رفتن، دویدن آرام، دوچرخه سواری، شنا و رقصیدن هستند.

### ۳ - رژیم غذایی سالم

رژیم غذایی که دارای غلات کامل، میوه ها، سبزیجات و لبنیات کم چرب باشد و از چربی های اشباع شده و کلسترول خالی باشد.

مقدار پتاسیم مصرفی خود را افزایش دهید زیرا پتاسیم می تواند اثر سدیم را بر روی فشار خون کاهش بدهد. بهترین منبع پتاسیم مواد غذایی از جمله میوه ها و سبزیجات هستند (از جمله سیب زمینی، گوجه فرنگی، آب پرتقال، موز، نخود فرنگی و کشمش) نه مکمل های غذایی.

### ۴ - مقدار سدیم رژیم غذایی خود را کاهش دهید

### ۵ - الکل کمتر بنوشید

### ۶ - دخانیات را ترک کنید

### ۷ - مصرف کافئین را کاهش دهید

### ۸ - فشار خون خود را مرتب چک کنید

## ۱۰- استرس خود را کاهش دهید

استرس مزمن می تواند باعث بالا رفتن فشار خون شود. استرس گذرا نیز اگر باعث سیگار کشیدن، مصرف مواد غذایی ناسالم و نوشیدن الکل شود، می تواند باعث بالا رفتن فشار خون شود.

با خود فکر کنید که چه عواملی باعث استرس شما می شوند (کار، تحصیل، مسائل مالی و ...) حالا به این فکر کنید که چگونه می توانید این عوامل استرس را از زندگی خود بیرون کنید و از بین ببرید.

برخی از نکات که دانستن آنها برای کاهش استرس لازم است را در زیر خواهید خواند:

- انتظارات خود را عوض کنید: برای انجام کار ها به خودتان وقت بدهید و مهارت نه گفتن را یاد بگیرید. مسائلی که نمی توانید تغییر دهید را قبول کنید و در حد و حدود خود زندگی کنید.
- حل مشکلات: به مشکلاتی که باعث استرس شما می شوند فکر کنید و برنامه ای برای حل آنها بچینید. برای حل مشکلات روی فامیل و مدیر و دوستان حساب باز کنید و از آنها نیز کمک بگیرید.
- علت استرس را بشناسید: شما باید عوامل استرس زا یا حتی افراد استرس زا را بشناسید و وقت کمتری را با آنها سپری کنید یا از رانندگی در وقت های شلوغی پرهیز کنید.
- استراحت کنید: هر روز برای خود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه وقت کنار بگذارید و در یک جای آرام بشینید و نفس های عمیق بکشید و از کارهایی که می کنید لذت ببرید.
- شکرگذار و قدردان باشید: قدر دان بودن می تواند باعث کاهش افکار استرس زا شود.
- کمتر کار کنید: کار را زودتر ترک کنید تا به یک کلاس ورزشی بروید و یا یک وعده غذایی مناسب درست کنید.