

فشار خون بالا را چگونه کنترل کنیم؟

30 درصد مردم از فشار خون بالا رنج می‌برند، عارضه‌ای که با تغذیه مناسب قابل حل است. اما درمان نشدن می‌تواند علاوه بر مرگ زودرس به نایبناپی، نارسایی کلیه و قلب و افزایش خطر سکته منجر باشد.



30 درصد مردم از فشار خون بالا رنج می‌برند، عارضه‌ای که با تغذیه مناسب قابل حل است. اما درمان نشدن می‌تواند علاوه بر مرگ زودرس به نایبناپی، نارسایی کلیه و قلب و افزایش خطر سکته منجر باشد.

به نقل از فارس؛ 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 بالا یکی از مشکلات بهداشتی در جهان محسوب می‌شود. 30 درصد انسان‌ها در سراسر جهان به پرفشاری خون مبتلا هستند. این نسبت با بالا رفتن سن افزایش می‌یابد و از یک نفر از 10 نفر در دهه دوم و سوم زندگی به 5 نفر از هر 10 نفر در دهه پنجم زندگی می‌رسد.

پرفشاری خون سبب افزایش خطر حملات قلبی، سکته و نارسایی کلیه می‌شود. فشار خون بالای کنترل نشده می‌تواند به نایبناپی، نامنظمی ضربان قلب و نارسایی قلب منجر شود.

خطر این عوارض در صورت وجود عوامل خطر بیماری‌های قلبی عروقی 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 کاهش می‌یابد.

* خطر پیشرفت فشار خون بالا با رعایت موارد زیر کاهش می‌یابد

- کاهش مصرف نمک

- فعالیت بدنی منظم

- ثابت نگه داشتن وزن ایده‌آل

- رعایت رژیم غذایی متعادل

- پرهیز از استعمال دخانیات

- پرهیز از مصرف الکل

* 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 بر کاهش فشار خون تاثیر بگذارد.

* برای کنترل فشار خون چه نکاتی را باید رعایت کنید؟

- از غذاهای متنوع استفاده کنید. به عبارت دیگر روزانه از مواد غذایی موجود در 5 گروه اصلی غذایی (نان و غلات، میوه‌ها، سبزی‌ها، شیر و لبنیات، گوشت، حبوبات و تخم‌مرغ) به مقدار توصیه شده مصرف کنید.
- از غذاهای سرشار از فیبر نظیر نان و ماکارونی تهیه شده از غلات کامل، میوه‌ها و سبزی‌های تازه استفاده کنید.
- نان‌هایی را مصرف کنید که در تهیه آن‌ها جوش شیرین به کار نرفته است.
- مصرف غذاهای کنسروی و غذاهای آماده که در خارج از منزل تهیه می‌شوند را محدود کنید.
- روزانه از سبزی‌ها و میوه‌ها به مقدار بیشتری استفاده کنید.
- برای بهبود طعم غذا به جای نمک از انواع سبزی‌های معطر و تازه، سیر، آب لیمو و آب نارنج استفاده کنید.
- از غذاهای سرخ شده، گوشت‌های پرچرب، کیک‌ها، کلوچه‌ها و شیرینی خامه‌ای که چربی بالا دارند، دوری کنید.
- از روغن‌های گیاهی (کانولا، روغن زیتون و ...) به جای روغن‌های جامد و حیوانی استفاده کنید.