| I:\Milad hospital\GUMS_logo.png  بیمارستان شهید حسین پور لنگرود  **بایدها و نبایدهای فشارخون**    واحد آموزش سلامت و پرستار پیگیر  خرداد 1402  6 | * استفاده از پسته – بادم درختی و گردو درحد کم اشکالی ندارد. * جهت کنترل وزن انجام تمرینات ورزشی بسیا ر مفید می باشد. برنامه ورزشی باید تحت نظر دقیق پزشک باشد. برنامه ورزشی را به تدریج آغاز کنید و شدت و مدت اثر آنرا در حد تحمل افزایش دهید. * برای کاهش فشار خون پیاده روی سریع 30 تا 40   دقیقه در روز و 3 تا 8 بار در هفته توصیه می شود .   * از برداشتن وزنه های سنگین خوداری کنید. * مصرف سیگار سبب تشدید پرفشاری خون میشود   بنابراین توصیه به ترك سیگار می شود.  **یک رژیم غذایی مناسب جهت کاهش فشار خون**   * نصف لیوان غذای پخته شده ، یک لیوان میوه و سبزیجات خام ، دو قاشق غذاخوری آجیل و دانه ها   مصرف روزانه سیر ، ویتامین ث ( مرکبات زرد رنگ ) در کاهش فشار خون موثر ا ست .    5 |  |
| --- | --- | --- |

**یادآوری های مهم**

* بهترین تغییردر برنامه غذایی کاهش میزان مصرف چربی هاست .
* فیبر، بیشتر مصرف کنید منابع خوب فیبر، حبوبات ، میوه جات وسبزیجات است.
* نان کامل مانند تافتون و سنگک که دارای سبوس بیشتری است استفاده کنید .
* گوشت ماهی حداقل یکباردر هفته مصرف کنید .
* ازمصرف سوپ هایی که در تهیه آن از قسمتهای چرب مرغ استفاده شده است خودداری کنید و از سوپ هایی استفاده کنید که از سبزیجات و گوشت مرغ و حبوبات تهیه شده است .
* قبل از غذا از سبزیجات مختلف مانند خیار، گوجه ،کاهو استفاده کنید زیرا این مواد غذایی حجیم بوده و به دفع چربی ها و قندهای مصرفی اضافی کمک می کند فراموش نکنید به جای استفاده از سس از آب لیمو ، آب غوره یا ماست استفاده کنید .
* بهتر از میوه جات به جای شیرینیی جات در میان وعده استفاده شود .

4

| * از مصرف دل و چگر و قلوه و نیز کله پاچه و سیرابی خودداری کنید. * از مصرف پنیر پیتزاو سایر پنیرهای فرایند شده خودداری کنید .      * انواع سس ها ، کنسرو ها و سایر غذاهای آماده ، سوسیس ، کالباس ، برگرها و سایر فرآورده های گوشتی را استفاده نکنید . * سبزی های کنسرو شده در آب نمک، زیتون شور،   چیپس و سایر تنقلات شور ، ماهی دودی یا کنسرو شده استفاده نکنید .   * از مصرف زیاد مواد غذایی حاوی کافئین از قبیل قهوه ، چای ، نوشابه های کولا و شکلات خوداری کنید. * غذاهای سرخ کردنی استفاده نکنید . در طبخ غذا، به جای کره و روغن نباتی جامد بهتراست از روغن زیتون ، روغن ذرت و روغن سویا استفاده کنید.   3  3 | غنی از پتاسیم مثل سیب زمینی، سیر ، کلم بروکلی، کدو سبز و کدو حلوایی ، قارچ ، کرفس ، گوجه فرنگی و چغندر را مصرف کنید.. مواد غذایی حاوی منیزیم شامل جوانه گندم، بادام زمینی ، سییب زمینی ، اسفناج، نان سبوس دار، مرغ و ماهی را مصرف کنید. منابع غنی کلسیم شامل لبنیات کم چرب ، کنجد وماهی و مغزها مخصوصا بادام مصرف کنید. برای طعم دار کردن غذاها به جای نمک از سبزیجات خشک و چاشنی های طبیعی استفاده کنید.   * مصرف ماهی به صورت آب پز و کباب پز حداقل هفته ای یکبار * استفاده از گوجه فرنگی به جای رب در غذا * پنیررا چند ساعت قبل از مصرف در آب سرد بگذارید و هنگام مصرف آب آن را دور بریزید تا از شوری آن کاسته شود . * **چه نخوریم ؟** * مصرف کربوهیدرات ساده مثل قند ، شکر ، شیرینی جات و نوشابه و ... را کاهش دهید . * از لبنیات چرب مثل کره ، خامه ، سرشیر و ... استفاده نکتید . * از مصرف الکل خوداری کنید. * زرده تخم مرغ بیش از دو عدد در هفته استفاده نکنید ولی مصرف سفیده آن به صورت آب پز مانعی ندارد . * سعی کنید از افزودن برخی از چاشنیهای چرب مانند سس مایونز و... در حین طبخ و مصرف غذا بپرهیزید .   2  2 | افزایش فشار خون از بیماریهای شایع در جامعه می باشد که با توجه به عوارض جدی آن از قبیل سکته مغزی و قلبی ، نارسایی کلیوی و متعاقب آن دیالیزو نیز صدمات غیر قابل برگشت ، سلامتی جامعه را شدیدا تهدید می کند .  چاقی و افزایش فشار خون غالبا با هم دیده می شوند لذا رسیدن به وزن ایده آل تاثیر فراوانی در کاهش فشار خون دارد .  فشار خون در افرادی که نمک طعام زیادی مصرف می کنند با افزایش سن افزایش می یابد .هر اندازه نمک مصرفی روزانه تان کاهش یابد به همان نسبت از افزایش فشار خونتان کاسته می شود .پس سعی کنید غذاهایتان را بسیار کم نمک آماده کنید و برای بهبود طعم آن از چاشنی هایی مثل فلفل سبز ، پیاز ، آب لیمو ، لیمو ترش تازه و آب نارنج استفاده کنید .  به یاد داشته باشید علاوه بر عوامل تغذیه ای ، کاهش استرس ، تحرک و ایجاد فعالیت منظم در زندگی روزانه کمک موثری در کاهش فشار خون خواهد کرد .  **چه بخوریم ؟**   * مصرف میوه جات و سبزیجات فراوان   میوه های غنی از پتاسیم مثل موز ، زردآلو ، پرتقال،  انجیر، گریپ فروت ، هلو ، انگور ، آلو ، خرما ، شلیل  ، طالبی ، کیوی ، گرمک، گلابی ، خربزه و سبزیجات  1  4  1  ،  و چغندر را مصرف کنید. |
| --- | --- | --- |