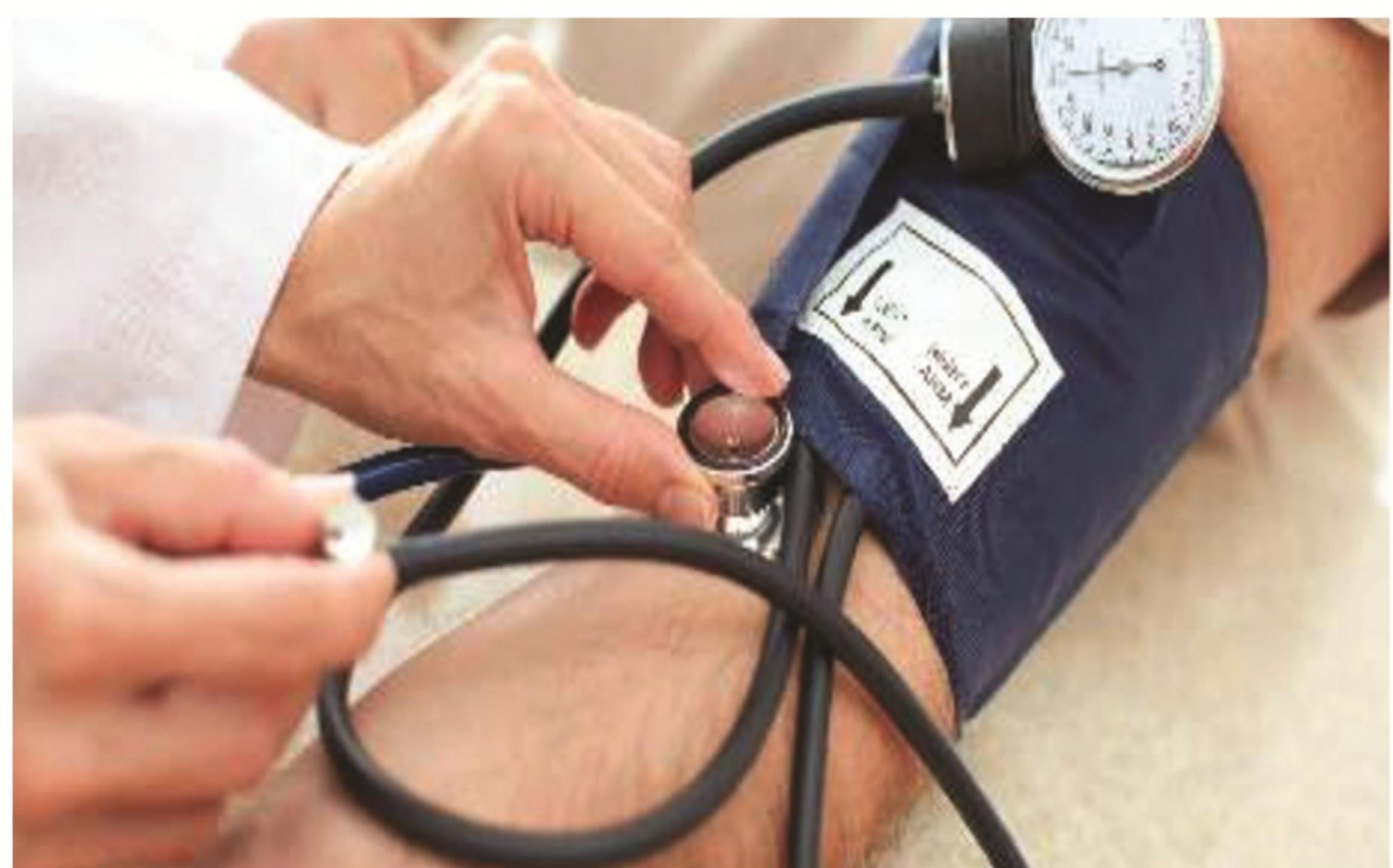




دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی اردبیل

مرکزآموزشی درمانی امام خمینی (ره) اردبیل



کار گروه آموزش به بیمار بخش قلب

کد سند: EM-EP-31

تاریخ تدوین: زمستان ۱۴۰۰

تاریخ ابلاغ: زمستان ۱۴۰۰

توصیه به مصرف ۷ تا ۸ واحد سبزی و میوه روزانه به صورت
زیر:



گروه سبزیها: یک واحد سبزی = ۱ لیوان سبزی خام (مثل اسفناج، کاهو) = نصف لیوان سبزی پخته یا خام خردشده = نصف لیوان نخود سبز، ذرت، کلم بروکسل، لوبیا سبز و... = ۱ عدد گوجه‌فرنگی متوسط = ۱ عدد سیب‌زمینی پخته شده متوسط = ۱۰ خلال سیب‌زمینی سرخ شده

گروه میوه‌ها: یک واحد میوه = ۱ عدد میوه با اندازه متوسط مانند سیب، پرتقال، هلو، موز و... = نصف گریپ‌فروت = ۱ برش هندوانه = یک چهارم طالبی = سه چهارم لیوان آبمیوه = نصف لیوان توت (و میوه‌هایی مثل انگور، انار) = نصف لیوان کمپوت = یک چهارم لیوان میوه خشک

خون می شود. مصرف مکمل این ویتامین در افراد دارای پرفساری خون و در افراد سالم باعث کاهش فشار خون می شود.

۱۲- کاهش مصرف گوشت قرمز و توصیه به استفاده از گوشت سفید مثل ماهی و مرغ بدون پوست و چربی

۱۳- توصیه به مصرف ماهی تازه یا منجمد معطر شده با برگ بو، شوید، فلفل قرمز و سیاه، ادویه‌ها، سس‌های خانگی بدون نمک.

۱۴- مصرف ماهی‌های حاوی اسید چرب مفید شامل ماهی حلوا، قزل آلا و قباد چندین بار در هفته

۱۵- مصرف سیب زمینی، برنج، ماکارونی، سبزی‌های دارای برگ سبز، دانه کنجد و مواد نشاسته‌ای که حاوی سدیم (نمک) کمی هستند.

۱۶- مصرف کافئین از قبیل قهوه، چای، نوشابه‌های کولا و شکلات سبب افزایش فشار خون می شوند پس باید به مقدار کم مصرف شوند.

۱۷- در طبخ به جای کره و روغن حیوانی و روغن نباتی جامد باید از روغن زیتون، ذرت، سویا و کانولا استفاده شود. توصیه به ترک سیگار

۱۸- توصیه به قطع یا کاهش مصرف الكل

۱۹- پیاده روی سریع ۳۰ تا ۴۵ دقیقه در روز ۳ تا ۵ بار در هفته باعث کاهش فشار خون می شود.

منبع:

1) Textbook of family medicine . 9th ed. Robert E Rkel. David p. Rokel.

۲) کتاب داخلی جراحی بروزرن



بوده ولی در افراد با فشار خون بالا نصف قاشق چای خوری یا ۲ گرم می باشد.

۳. عدم مصرف سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، برگرها و سایر فراورده های گوشتی به علت دارا بودن مقدار زیاد نمک و همچنین عدم مصرف سبزی های کنسرو شده در آب نمک مثل لوبیا، زیتون شور، انواع سس ها و سوپ های آماده، چیپس، و سایر تنقلات شور

۴. عدم مصرف ماهی دودی و کنسرو شده و تن ماهی به علت نمک بالا

۵. مصرف رژیم غذایی حاوی کلسمیم، منیزیم، پتاسیم باعث کاهش در فشار خون می شود

۶. موز، زردآلو، پرتقال، انجیر، گریپ فروت، هلو، انگور و آلو میوه های سرشار از پتاسیم بوده و سیب زمینی، سیر، کلم بروکلی، کدو سبز، قارچ و گوجه فرنگی سبزی های سرشار از پتاسیم می باشند. حبوبات هم پتاسیم زیادی دارد.



۸- منابع سرشار از منیزیم شامل: جوانه گندم، بادام زمینی، سیب زمینی، اسفناج، شیر، نان سبوس دار و مرغ

۹- منابع غذایی کلسمیم شامل: شیر و لبنیات و ماهی

۱۰- جایگزین کردن لبنیات کم چرب به جای لبنیات پرچرب

۱۱- مركبات، توت ها و سبزی های دارای برگ سبز منابع غنی ویتامین C هستند و دریافت کم ویتامین C باعث پرفشاری

عالیمی از قبیل سردرد، دردهای قفسه سینه و تنگی نفس نیز بروز کند. مواردی از پرفشاری که در حد مرزی هستند: اغلب بدون درمان باقی می مانند. درمان غیر دارویی شامل: کاهش نمک در رژیم غذایی، ترک سیگار، انجام ورزش منظم و استفاده از روش های شل کردن عضلات است. داروهای ضد فشار خون نیز ممکن است تجویز شود.

چه کسانی در معرض خطر بیشتری قرار دارند؟

- افراد دارای اعضای خانواده نزدیک مبتلا به پرفشاری خون
 - سیاهپستان
 - افراد بالای ۳۵ سال
 - افراد چاق (در مردان به ازای هر ۱۰٪ افزایش وزن، فشار خون ۷ میلیمتر جیوه بالاتر می رود).
 - افراد فاقد فعالیت جسمانی
 - افرادی که نمک زیادی مصرف می کنند.
 - افراد مبتلا به دیابت یا بیماری قند خون ، نقرس ، بیماری کلیوی.
 - زنان حامله
 - زنانیکه قرص های ضدحاملگی استفاده میکنند، چاق هستند، در طول حاملگی فشار خونشان بالا بوده است، سابقه ای خانوادگی از پرفشاری خون داشته یا دچار بیماری خفیف کلیوی می باشند
 - افرادی که الكل زیادی مصرف می کنند.
- توصیه های مهم برای بیماران دارای فشار خون بالا:**
۱. کاهش وزن
 ۲. محدودیت مصرف نمک: میزان توصیه شده نمک در افراد سالم حدود سه چهارم قاشق چای خوری معادل ۴ گرم

فارشخون، نیروی خون در مقابل دیواره رگ های خونی است که به صورت دو عدد مثل ۱۲۰/۷۸ میلیمتر جیوه نشان داده می شود. عدد اول (۱۲۰) که فشار سیستولیک نامیده می شود معادل فشار خون در زمان ضربان قلب بوده و عدد دوم (۷۸) یا فشار دیاستولیک معادل فشار خون در زمان استراحت یا فاصله بین ضربانات قلب می باشد. فشار خون طبیعی زیر ۱۲۰/۸۰ میلیمتر جیوه می باشد. در بزرگسالان فشار سیستولیک بین ۱۲۰ تا ۱۳۹ و فشار دیاستولیک بین ۸۰ تا ۸۹ تحت عنوان مرحله قبل از پرفشاری خون نامیده می شود.

پرفشاری خون:

پرفشاری خون به معنی افزایش فشار خون در سرخرگ ها می باشد. در صورتی که فشار خون سیستولیک بالای ۱۴۰ و فشار خون دیاستولیک بالای ۸۰ میلیمتر جیوه باشد و در چندین نوبت اندازه گیری این فشار خون بالا ادامه داشته باشد اصطلاح پرفشاری خون بکار گرفته می شود. علت بیشتر موارد پرفشاری خون نامشخص می باشد. در بیشتر موارد پرفشاری خون قابل درمان نبوده، ولی قابل کنترل می باشد .

پرفشاری خون اغلب هیچ علامتی ندارد و درواقع «یک قاتل تدریجی و آرام» می باشد، اما این مشکل می تواند سبب آسیب حاد یا مزمن به بخش های خونی آسیب می رساند، در نتیجه سکته مغزی بروز می کند. در چشم ها، پرفشاری سبب آسیب به مویرگ های خونی و بروز اختلال بینایی و در کلیه ها نیز سبب نارسایی کلیه می شود. ممکن است