



PM-A4-273-01

سعی کنید غذا را کامل بجوید و حتماً غذای خود را در محیطی آرام و به دور از استرس و تشنج میل فرمایید.

با اجتناب از مصرف غذاهای خیلی گرم یا خیلی سرد، اعمال هضمی را بهبود بخشید.

نوشیدن هر نوع نوشیدنی را با غذا و در کنار غذای اصلی به دلیل تداخل در هضم محدود کنید.

از مصرف غذاهای سرخ کرده یا غذاهایی که در درجه ی حرارت‌های بسیار بالا و یا با مدت زمان طولانی تهیه می شوند، خودداری کنید و به خاطر داشته باشید، استفاده ی چند باره از روغن‌های آشپزی عاملی در بالا بردن فشار خون است.

از مصرف مواد حاوی افزودنی‌ها و غذاهای فرایند شده که حاوی مقدار زیادی نمک و ادویه‌ها هستند، مثل انواع سوسیس و کالباس، غذاهای کنسروی، شورها، ترشی‌ها و چاشنی‌های کارخانه‌ای جداً خودداری کنید.

گوشت قرمز را به صورت کنترل شده و به میزان تعیین شده توسط مشاور تغذیه مصرف کنید. میزان مصرف ماهی را افزایش دهید. گوشت مرغ و ماهی را جایگزین گوشت قرمز کنید .

مصرف آب سالم و گوارا به میزان قابل توجهی در روز توصیه می‌شود. یک لیوان آب میوه ی رقیق شده با اندکی پودر ویتامین C ، موجب بهبود عملکرد دستگاه ایمنی و ترمیم سرخرگ‌ها می شود.

اگر بیماری کلیوی ندارید صرف نان‌ها و مواد کربوهیدراتی تهیه شده از آردهای سفید و بدون سبوس (تصفیه شده) را به حداقل برسانید و از نان‌های سبوس‌دار به خصوص حاوی سبوس جو دو سر استفاده کنید.

مصرف قند و شکر و سایر فرآورده‌های تهیه شده از آنها مثل نوشابه‌ها، مربا، ژله، شکلات، کیک‌ها و شیرینی‌ها را محدود یا حذف کنید.

تحقیقات ثابت کرده است که کودکان پیش دبستانی که هر روز 4 وعده میوه و سبزی و دو وعده لبنیات مصرف می کنند، در نوجوانی فشار خون پایین تری نسبت به سایر افراد دارند و در اصل احتمال ابتلا به حمله ی قلبی، سکته و سایر بیماری های ناتوان کننده در افرادی که زودتر به فشار خون مبتلا می‌شوند، بیشتر است.



دانشگاه علوم پزشکی شیراز
بیمارستان حضرت علی اصغر (ع)

توصیه های برای کاهش فشار خون (آموزش به عموم)



تهیه کننده:

سارا صادقی

کارشناس پرستاری

فروردین 95

ویرایش اول بهار 97

بازنگری دوم بهار 1401



سیگار را به طور کامل از برنامه ی زندگی خود حذف کنید.

امید است با راهکارهای تغذیه ای ارائه شده گامی مؤثر در جهت کاهش فشار خون و از بین علل ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی بردارید و جاده ی زندگی را با همواری بیشتری طی کنید.

تایید کننده : خانم دکتر مریم زمانی تخصص داخلی

منبع:

برونر سوارث 2018

<http://www.tebyan.net/NewIndex.aspx?pid=38246>

حداقل 3 بار در هفته ماهی بخورید و به جای گوشت های قرمز سعی کنید از گوشت سفید استفاده کنید.

از استرس بپرهیزید، زیرا یکی از عوامل بالا بردن فشار خون که بسیار سریع هم عمل می کند، استرس و عصبانیت است.

هر روز زمانی را برای استراحت در نظر بگیرید و به خاطر داشته باشید، کار کردن بی وقفه بیشترین فشار را بر سلامتی شما وارد خواهد آورد. حتی اگر عادت به خوابیدن در میانه ی روز ندارید، برای دقایقی چشم ها را روی هم گذاشته و به استراحت پردازید.

ورزش هایی مثل: پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری ورزش های مناسبی برای پایین آوردن فشار خون به شمار می آیند. بنابراین حداقل 3 بار در هفته و هر بار حداقل 30 دقیقه ورزش کنید.

از گلپر، آویشن، نعنای خشک، کنجد و... به جای نمک استفاده کنید.

چای، قهوه و شکلات را بسیار محدود کنید و تا 1 ساعت پس از صرف غذا چای ننوشید و به جای آنها از چای ها و دم کردنی های گیاهی (مثل گل گاو زبان) استفاده کنید.

از مصرف نمک و غذاهای پُر نمک و ادویه بپرهیزید. به جای نمک می توانید از سبزیجات تازه یا خشک، ادویه جات مفید (زردچوبه- دارچین و...)، پودر سیر و پیاز و آب لیموی تازه استفاده کنید. (از گلپر، آویشن، نعنای خشک، کنجد و... به جای نمک استفاده کنید .

موادی مثل کره، خامه، مارگارین، دنبه، سس ها و روغن های جامد را از برنامه ی غذایی حذف کرده و به جای آنها از روغن زیتون- روغن های گیاهی مایع و روغن ماهی استفاده کنید.

مغزها و دانه های گیاهی مثل گردو حاوی مواد مغذی بی شماری هستند. می توانید از آنها در رژیم غذایی روزانه بهره ببرید. استفاده از آنها در سالادها به خوش طعم و مقوی کردن آنها کمک شایانی می کند.

جهت کنترل فشارخون (در صورت عدم ابتلا به بیماری کلیوی) مصرف منابع غذایی حاوی پتاسیم مثل گوجه فرنگی، قارچ، خرما، پرتقال و منابع حاوی منیزیم مثل میوه و سبزی، مغزها و حبوبات توصیه میشود .