



رژیم درمانی در فشار خون بالا

مرکز بهداشت استان
واحد بهبود تغذیه

تعریف

فزونى فشار خون یا Hypertension معمولاً "فشار خون سیستولیک (SBP) بالاتر از 140mmHg یا فشار خون دیاستولیک (DBP) بالاتر از 90mmHg یا هر دو با هم است.

فشار خون طبیعی کمتر از 90/140 mmHg می باشد.

فشارخون 90 mmHg تا 99/140 تا 159 به عنوان فزونى فشار خون به صورت مرزى است. این افراد نیز به اندازه 10 برابر بیشتر از افراد با فشار خون طبیعی در معرض ابتلا به سکته و بیماریهای قلبی در ده سال آینده می باشند.

پاتوفیزیولوژی

افزایش حجم خون ، نسبت بالای بازده قلب، مقاومت عروق محیطی منجر به فزونی فشار خون می شوند. ولی 90% موارد به صورت فزونی فشار خون اولیه یا essential هستند که هیچ گونه علتی برای آن وجود ندارد.

چاقی، بیماری دیابت و فزونی فشار خون اولیه غالباً با یکدیگر دیده می شوند، که موجب شده محققین در جستجوی عامل مشترکی که منجر به این بیماری متابولیک یا Syndrome x می شود، باشند.

درمان

فزونې فشار خون به طور ثانويه با توجه به بيماري زمينه اي فرد كنترل مي شود.
براي فزونې فشار خون اوليه موارد زير توصيه مي گردد:

- گام 1- به بيمار كمك كنيد تا تغييرات لازم را در شيوه زندگي خود ايجاد كند مانند كاهش وزن - محدوديت سدیم - فعاليت بدني منظم و ترك سيگار
- گام 2- اگر بيمار به فشار خون مطلوب دست نيافت تغييرات شيوه زندگي را ادامه دهيد و مصرف داروي مناسب توسط پزشك را شروع كنيد.
- گام 3- در صورتي كه كاهش مطلوبي در فزونې فشار خون ديده شد پزشك مقدار و يا نوع دارو را تغيير مي دهد.
- گام 4- با عدم كاهش فشار خون پزشك چندين نوع دارو را تجويز مي كند.

مراقبت‌های تغذیه شامل موارد زیر می باشد:

◎ ارزیابی بیمار

◎ تشخیص نیاز به تغییرات رژیم غذایی و شیوه زندگی

◎ کاهش سدیم مصرفی

مصرف زیاد سدیم همراه با کلراید در افرادی که نسبت به نمک حساس هستند (Salt-sensitive) فشار خون را افزایش می دهد.

مقدار محدودیت معمولاً بستگی به شدت بیماری دارد. توصیه انجمن های قلب برای پیشگیری از هیپرتانسیون معمولاً مقدار 6 گرم کلرور سدیم (4/2 گرم سدیم) روزانه می باشد.

غذاهایی که در رژیم محدود از سدیم می باید پرهیز شوند:

محدودیت خفیف (2-3 گرم در روز)

مواد زیر نایستی استفاده شوند:

- ◉ نمك سر سفره (مقدار كمی نمك در غذا به كار می رود، يك قاشق چایخوری نمك تقریباً " حاوی 300 میلی گرم سدیم است).
- ◉ مواد غذایی دودی شده یا نمك با شده مانند ماهی دودی و شور، انواع سوسیس و کالباس
- ◉ غذاهای شور مانند انواع چیپس ها، کراکر و مغزدا نه ها
- ◉ پنیر شور - انواع شوری و تر شی

غذاهایی که در رژیم محدود از سدیم می باید پرهیز شوند:

محدودیت متوسط (یک گرم در روز)

مواد زیر نبایستی استفاده شوند:

- ◉ نمك در هنگام پخت غذا و سر سفره
- ◉ تمام موادي که در محدودیت خفیف منع شده اند.
- ◉ انواع کنسرو مواد غذایی که در قوطی بسته بندی می شوند (به استثنا
آنهایی که کم سدیم باشند) بیش از یک سروینگ از این غذاها در طول روز:
برگ چغندر - هویج - کرفس - اسفناج - شلغم
- ◉ نانهای فانتزی و سنتی که مقدار زیادی نمك و یا جوش شیرین داشته باشند.
- ◉ سس های سالاد
- ◉ آب معدنی (به استثنا آنهایی که سدیم کمتر داشته باشند)

غذاهایی که در رژیم محدود از سدیم می باید پرهیز شوند:

محدودیت شدید (0.5 گرم در روز)

مواد زیر نایستی استفاده شوند:

- تمام موادی که در رژیمهای محدود از سدیم خفیف و متوسط منع شده اند .
- بیشتر از دو فنجان شیر در روز
- برگ چغندر - چغندر - هویج - کرفس - اسفناج - شلغم
- شیرینی ها و تنقلاتی که دارای سدیم باشند

سایر روشها

تجربیات اپیدمیولوژیکی نشان می دهند رژیم غنی از پتاسیم، کلسیم، منیزیم و فیبر از ابتلا به فزونی فشار خون جلوگیری می کنند .

رژیم غذایی DASH

◎ (Dietary Approaches to Stop Hypertension)

این نوع رژیم اثرات مفید غذاهای غنی از مواد معدنی و فیبر را در این گونه بیماران تایید کرده است.

منابع:

- ◎ Zeme MB: Dietary pattern and hypertension: theDash study. Dietary approaches to stop hypertension, Nutr Rev 1997, 55:303.
- ◎ Joshipura KJ,et al: Fruits and vegetable intake in relation to risk of ischemic stroke. JAMA 1999, 282:1233.
- ◎ Moore MC, Nutritional Care, 4th ed. Mosby, 2001,326-331