

تغذیه در پیشگیری و کنترل بیماریهای قلبی- عروقی و فشار خون بالا (پرفشاری خون)

پرفشاری خون چیست؟

فشارخون بالا به افزایش فشارخون سیستولی (140 میلیمتر جیوه و بالاتر) و فشارخون دیاستولی (90 میلیمتر جیوه و بالاتر) و یا یکی از هر دو حالت اطلاق میشود.

بنابراین فشار خون مساوی یا بیش از 140/90 میلی متر جیوه، فشار خون بالا محسوب میشود.

افزایش هریک از عددهای حدا کثر و حداقل فشارخون، فشارخون بالا محسوب میشود .

معیار تشخیص پر فشاری خون برای افراد سنین 18 سال و بالا تر

فشار خون طبیعی: فشار خون سیستول (حدا کثر) کمتر از 120 میلی متر جیوه و دیاستول (حداقل) کمتر از 80 میلی متر جیوه، فشار خون طبیعی محسوب میشود .

پرفشاری خون اولیه: افرادی که فشار خون ما کزیمم آنها بین 120 تا 140 میلی متر جیوه یا فشار خون مینیمم آنها بین 80 تا 90 میلی متر جیوه است در معرض خطر ابتلا به فشار خون بالا هستند

پرفشاری خون در افراد مبتلا به دیابت یا بیماری مزمن کلیه: فشارخون مساوی و یا بیش از 130/80 میلی متر جیوه، فشار خون بال محسوب میشود.

فشار خون در سنین بین 40 تا 70 سال: بالا رفتن فشار خون سیستول (حدا کثر) به اندازه 20 میلیمتر جیوه یا افزایش فشارخون دیاستول (حداقل) به اندازه 10 میلیمترجیوه، فرد را 2 برابر بیشتر در معرض خطر عوارض ناشی از فشار خون بالا قرار میدهد.

شیوع و اهمیت بیماری در کشور

امروزه فشارخون بالا یکی از مشکلات بهداشتی در جهان محسوب میشود.

30٪ انسانها در سراسر جهان مبتلا به پرفشاری خون هستند که بر اساس اعلام سازمان جهانی بهداشت 33 درصد از مبتلایان، بزرگسالان میباشند. به عبارت دیگر از هر 3 فرد بزرگسال یک نفر مبتلا به پرفشاری خون است و هر چه سن افزایش می یابد خطر ابتلا به پرفشاری خون هم بیشتر میشود.

پیش بینی میشود تا سال 2025 شیوع پرفشاری خون در جهان 60 درصد افزایش یابد و به این ترتیب 1.56 میلیارد نفر از جمعیت جهان دچار فشار خون بالا باشند. بررسیهای صورت گرفته در نظام مراقبت ایران در سال 1390 حاکی از آن است که 17/5 درصد ایرانیهای 15 تا 64 ساله فشار خون بالا دارند.

همچنین در سال 1382 با بررسی بیماریها و آسیبهای موجود در کشور مشاهده شد از میان 27 عامل خطر، حدود 15 درصد بار بیماریها ناشی از فشار خون بالا بوده است. به این ترتیب سازمان جهانی بهداشت در سال 2011 میزان مرگ ناشی از فشار خون بالا در ایرانها را 33/44 در یکصد هزار نفر جمعیت اعلام کرد و رتبه 67 دنیا را برای ایران ثبت نمود

فشار خون بالا، دلیل اصلی بروز بیماریهای قلبی- عروقی و سومین عامل کشنده در دنیا است به طوری که از هر 8 مرگ در دنیا، یک مرگ مربوط به پرفشاری خون است و مهمترین عامل خطر بروز بیماریهای قلبی، سکته مغزی و بیماریهای کلیوی میباشد .

مطالعات نشان دادند که شیوع عوامل خطر بیماریهای قلبی - عروقی نیز در ایران بالا است. این بررسیها حاکی از آن است که اولین علت مرگ در کشور، بیماریهای قلبی - عروقی است. البته باید توجه کرد که بیماری پرفشاری خون قابل پیشگیری و درمان بوده و میتوان با کنترل فشارخون بالا، مرگ و ناتوانی ناشی از بیماریهای قلبی را کاهش داد.

عوارض فشار خون بالا

پرفشاری خون سبب افزایش خطر حملات قلبی، سکته و نارسایی کلیه میشود.

همچنین فشارخون بالای کنترل نشده میتواند منجر به نابینایی، نامنظمی ضربان قلب و نارسایی قلبی شود. خطر این عوارض در صورت وجود عوامل خطر بیماریهای قلبی عروقی مانند دیابت افزایش مییابد

عوامل مؤثر در ایجاد فشارخون بالا

- **ارث:** در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده به فشارخون بالا، احتمال ابتلای سایر اعضای خانواده زیاد است
- **سن:** با افزایش سن احتمال بروز فشار خون بالا بیشتر میشود .
- **چاقی:** افرادی که وزن بالاتر از حد طبیعی دارند، شانس بیشتری برای ابتلا به فشار خون بالا دارند. پرفشاری خون در افراد چاق ۲ تا ۶ برابر بیش از افرادی است که اضافه وزن ندارند .
- **قرصهای ضدبارداریهای خوراکی:** بانوانی که از قرص ضدبارداری خوراکی استفاده میکنند، شانس بیشتری برای ابتلا به فشار خون بالا دارند مخصوصاً اگر همزمان سیگار بکشند.
- **جنس:** پرفشاری خون در مردان تا سن ۴۵ سالگی شایعتر است. در ۴۵ تا ۵۴ سالگی خطر در دو جنس برابر است.
- از سایر عوامل فشار خون میتوان به فعالیت بدنی کم، مصرف الکل، مصرف زیاد نمک، استرس و فشار عصبی نام برد که بر افزایش فشار خون مؤثر است.

مقدار توصیه شده مصرف نمک طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی

- حدا کثر مقدار مصرف روزانه نمک پنج گرم است (معادل یک قاشق چای خوری) این درحالی است که میزان مصرف نمک ایرانیها ۲ تا ۳ برابر این مقدار برآورد شده است.

به بیماران مبتلا به فشار خون بالا و بیماریهای قلبی و برای پیشگیری از افزایش فشار خون نکات زیر باید آموزش داده شود:

- با تغییرات ساده در سبک زندگی مانند کاهش چربی و نمک رژیم غذایی و فعالیت بدنی منظم میتوان باعث کاهش سطح چربی (کلسترول) و فشارخون شد و احتمال بروز بسیاری از بیماریها از جمله دیابت و بیماریهای عروق کرونر قلب را کاهش داد
- برای پیشگیری از فشار خون بالا به میزان سدیم درج شده برروی برچسبهای بسته های مواد غذایی باید دقت شود
- از ابتدا ذائقه کودک خود را باید به غذاهای کم نمک عادت داد .
- فشارخون بر اثر چاقی بالامیرود زیرا افزایش وزن، سبب افزایش کار قلب میشود در نتیجه کاهش وزن در کنترل فشار خون موثر میباشد
- از مصرف دخانیات اجتناب شود زیرا استعمال دخانیات باعث افزایش ضربان قلب، خطرابتلا به فشار خون بالا، گرفتگی عروق و نهایتا ایجاد حمله قلبی و سکته میشود.
- در میان وعده ها به جای مصرف چیپس و پفک، چوب شور و سایر تنقلات پرنمک، از مغزها (بادام، پسته، فندق، گردو از نوع بونداده و خام) ماست کم چرب، ذرت بدون نمک، انواع سبزی (کاهو، جعفری و) که دارای منیزیم هستند استفاده شود
- برخی سبزیها مثل چغندر، هویج، کلم پیچ، اسفناج، کرفس، شلغم و انواع کلم ها سدیم زیادی دارند و بهتر است مصرف آنها محدود شود.
- از غلات، نان و ما کارونی تهیه شده از گندم کامل (سبوس دار) به دلیل داشتن فیبر و ویتامین استفاده شود.
- در برنامه غذایی روزانه از میوه ها، سبزیها، حبوبات و غلات، زردآلو، گوجه فرنگی، هندوانه، موز، سیب زمینی، آب پرتقال و گریپ فروت که منابع خوبی از پتاسیم هستند بیشتر استفاده شود.
- در صورتی که بیمار داروی اسپرونوالکتون مصرف می کند باید در مصرف میوه و سبزیجات منبع پتاسیم (مانند زردآلو، گوجه فرنگی، هندوانه، موز، سیب زمینی، آب پرتقال و گریپ فروت) احتیاط کند.
- مصرف روغنهای گیاهی مایع مانند روغن زیتون، روغن سویا یا کلزاجایگزین شوند .
- مصرف مواد غذایی حاوی اسید چرب اشباع و کلسترول (گوشت قرمز، لبنیات پر چرب، زرده تخم مرغ) را در برنامه غذایی روزانه کاهش داده و گوشت ماهی، مرغ و سویا جایگزین شوند
- پوست مرغ حاوی مقدار زیادی چربی است و باید قبل از طبخ، پوست مرغ کامل جدا شود .

- در مصرف نوشیدنیهای کافئین دار مانند چای و قهوه، اعتدال رعایت شود
- از مصرف نمک در سر سفره اجتناب شده و به جای آن از چاشنی هایی مانند سبزیهای معطر تازه یا خشک مانند (نعناع، مرزه، ترخون، ریحان) یا سیر، لیموترش تازه و آب نارنج برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک استفاده شود.
- کمبود کلسیم موجب افزایش فشارخون و در نتیجه ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی میشود. با مصرف روزانه 2-3 واحد از گروه شیر و لبنیات کلسیم مورد نیاز بدن تامین میشود
- روزانه یک قاشق سوپخوری روغن زیتون همراه غذا یا سالاد استفاده شود .
- نان لواش، نان با گت، نان ساندویچی و بطور کلی نانهایی که با آرد سفید تهیه شده اند و فاقد سبوس هستند کمتر مصرف شوند. بهترین نان از نظر میزان سبوس، نان سنگک و نان جو است
- از مصرف مواد غذایی مانند شیرینی خامه ای، چیپس، بستنی خامه ای و سنتی، نوشابه های شیرین و گازدار، کره، مارگارین، روغن حیوانی، روغن نباتی جامد و نیمه جامد، دنبه، مرغ با پوست و گوشتهای چرب، ماهی دودی و سایر غذاهای نمک سود شده، پنیر و ماست خامهای، غذاهای چرب و سرخ شده، غذاهای شور و پرنمک، سوسیس، کالباس و همبرگر، پیتزا، کله پاچه، مغز، دل و قلوه اجتناب شود.

تهیه و تنظیم: گروه بهبود تغذیه جامعه مرکز بهداشت استان