

فشار خون بالا، خاموش به سراغ تان می آید!

چگونه در پیشگیری و کنترل فشار خون بالا، موفق باشیم؟



✚ از میزان فشار خون خود آگاه باشید . بهترین کار این است که روش اندازه گیری فشار خون خود در خانه را یاد بگیرید و از میزان فشار خون خود آگاه باشید. در این مورد با پزشک خود مشورت کنید تا راه مناسبی را به شما پیشنهاد کند.^۱

✚ برنامه مرتبی برای دیدار پزشک داشته باشید و فقط به اندازه گیری در منزل اکتفا نکنید، چون برخی اوقات اشتباه در اندازه گیری یا دستگاه شما، ممکن است خطر ساز باشد و ما آگاه نباشید. بر اساس کنترل بودن یا نبودن فشار خون شما و میزان فشارخون یا عوامل خطر همراه، پزشک زمان ویزیت ها را مشخص می کند. ممکن است هر سه ماه تا شش ماه، ویزیت شوید و یا اگر فشار خون ما به خوبی کنترل نباشد، ماهانه توسط پزشک ویزیت شوید.^۱

✚ عمل به توصیه های پزشک فراموش نشود. برای کنترل هر چه بهتر فشار خون خود توصیه های پزشک معالج خود را به کار ببندید. به یاد داشته باشید که عمل به سفارش های پزشک، مصرف داروهای مخصوص فشار خون، آسان تر و کم هزینه تر از درمان آسیب های حاصل از آن است؛ از این رو،

برای درمان فشار خون بالا، باید به راهنمایی‌ها و توصیه‌های پزشک توجه کرد.^۲

یکی از مهم‌ترین علت‌های پنهان ماندن فشارخون بالا در بین افراد، این است که بسیاری از بیماران در مراجعه به پزشک، سستی می‌کنند و از انجام معاینه‌های منظم و مرتب پزشکی، غافل می‌مانند. به طور کلی تشخیص و درمان هر چه زودتر فشار خون بالا از سوی پزشک، در پیشگیری از بروز آن بسیار مهم است.^۲

از یک برنامه غذایی مناسب پیروی کنید. با استفاده از یک برنامه غذایی مناسب و مؤثر، می‌توانید علاوه بر تنظیم فشار خون، موجب حفظ سلامتی خود و خانواده شوید.^۱

هنگامی که بیماران مبتلا به فشار خون، همراه با خانواده خود بیرون از منزل، غذا می‌خورند توصیه می‌شود کاملاً "مراقب برنامه غذایی خود باشند.^۱

رنگین کمانی از میوه‌ها و سبزی‌ها برای خود داشته باشید! خوردن میوه و سبزی‌ها را فراموش نکنید. لازم است در برنامه غذایی روزانه خود و خانواده‌تان، به مقدار مورد نیاز میوه و سبزی مصرف کنیم. با خوردن میوه و سبزی‌ها، به ویژه میوه‌هایی که سرشار از ویتامین C هستند می‌توان در پایین نگه داشتن فشار خون، موفق باشید.^۲

تمام انواع میوه‌ها، دارای مقادیری ویتامین C هستند. برخی از میوه‌ها مانند مرکبات (پرتقال، نارنگی، لیمو ترش، گریپ فروت، نارنج، لیمو شیرین)، توت فرنگی، کیوی و طالبی از منابع غذایی سرشار این ویتامین، به شمار می‌روند.^۷

هندوانه بخورید. هندوانه این میوه مورد علاقه تابستان، منبع طبیعی و عالی اسید آمینه ال سیترولین است که تولید اکسید نیتریک را در بدن افزایش می‌دهد.

دهد. اکسید نیتریک، باعث شل شدن رگ ها، کاهش التهاب و کاهش فشار خون می شود.^{۱۳}

**سعی کنید از مصرف سُس مایونز و خامه با سالاد سبزی ها، اجتناب کنید.
در مقابل آب لیمو و سبزی های مُعطر مصرف نمایید.^۴**

سبزی ها، دارای انواعی از مواد شیمیایی هستند که می توانند از بروز فشار خون بالا پیشگیری کنند. استفاده از سبزی هایی مانند گوجه فرنگی، کلم (گل کلم سبز)، کلم بروکلی، اسفناج، کاهو، فلفل سبز، فلفل دلمه ای و لوبیا سبز را در برنامه غذایی روزانه از یاد نبرید.^۲

سبزی های دارای برگ سبز، معجزه می کنند...! سبزی های دارای برگ سبز، مانند اسفناج، کلم به دلیل سرشار بودن از ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها به خوبی شناخته شده اند. به ویژه، آن ها منبع خوبی از ویتامین K هستند که به لخته شدن مناسب خون کمک می کند همچنین آن ها از نظر نیتрат رژیم غذایی، که نشان داده شده است باعث کاهش فشار خون، کاهش سفتی شریانی و بهبود عملکرد سلول های رگ های خونی می شود، بسیار زیاد است.^{۱۲}

هر روز یا یک روز در میان دست کم نصف فنجان سبزی میل کنید. ترتیبی اتخاذ کنید که در کنار ناهار و شام، سالاد هم باشد. البته از خوردن سالادهای پر از چربی های اشباع شده (سُس مایونز) خودداری کنید.^۳

میوه زندگی، را دریابید! انار، دارای خاصیت آنتی اکسیدان است که مانع بروز گرفتگی عروق و بیماری قلبی، کاهش کلسترول بد خون (LDL) و باعث کاهش فشار خون بالا و چربی می شود.^{۱۵}

از پیاده روی غافل نشوید. پیاده روی در کاهش فشارخون و پیشگیری از ابتلا به آن بسیار موثر است. روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی تند برای کنترل وزن و همچنین پیشگیری از فشار خون بالا توصیه می شود.^۵

✚ مصرف مارچوبه را امتحان کنیم. مارچوبه، یکی از بهترین مواد غذایی برای

پاک سازی رگ ها است. سرشار از فیبر (الیاف غذایی) و مواد معدنی است که به

کاهش فشار خون و جلوگیری از لخته شدن خون کمک می کند.^{۱۳}

✚ در برنامه غذایی خود فیبر ((الیاف غذایی)) به مقدار کافی مصرف کنید.

روزانه از هردو دسته فیبرهای محلول و غیرمحلول در آب استفاده کنید . برای

مثال استفاده از انواع نان های سبوس دار (سنگک، جو)، انواع میوه ها

(سیب، گلابی، خیار)، انواع سبزی ها (کاهو، اسفناج، گوجه فرنگی، کرفس)،

حبوبات (لوبیا، نخود، عدس، لپه، ماش)، انواع مغزها (گردو، بادام، فندق ، پسته ، تخمه

ها) توصیه می شود.^{۱۴}

✚ از مصرف کلم بروکلی، سبزی جادویی غافل نشوید! کلم بروکلی ، از

اکسیداسیون کلسترول جلوگیری می کند و سرشار از فیبر است که باعث کاهش

فشار خون و کاهش استرس (فشار روحی) می شود.^{۱۳}

✚ توصیه می شود هفته ای دو تا سه وعده کلم بروکلی، برای حداکثر فواید

مصرف کنید. کلم بروکلی یکی دیگر از سبزی های همه کاره است . طعم

کبابی یا بخار پز خوب دارد و یک غذای جانبی عالی است.^{۱۳}

کاهش مدت زمان نشستن در هر روز، می تواند به شما در دستیابی به

هدف فشار خون کمک کند . قبل از شروع هر برنامه ورزشی، از پزشک

خود پرسید که چه سطح فعالیت برای شما مناسب است.^{۱۱}

✚ مصرف ماهی را از قلم نیندازید ! امگا ۳، چربی های سالمی هستند

که ممکن است خطر اختلالات ریتم قلب را کاهش داده و فشار

خون را کاهش دهند. همچنین ماهی ممکن است تری گلیسیرید را کاهش داده و التهاب را مهار کنند. انجمن قلب آمریکا دو وعده ماهی سالمون یا سایر ماهی های روغنی را در هفته توصیه می کند.^۴

حق با خرگوش است! هویج ها، منبع خوبی از پُتاسیم به شمار می رود که می توانند سطح سدیم را در بدن کنترل کرده و در نتیجه به کاهش سطح فشار خون بالا در بدن کمک موثر می کنند. مصرف آب هویج، فشار خون بالا را کنترل می کند.^{۱۶}

ریحان ، همان سبزی که در سبزی خوردن معروف است! دانه و برگ آن، مقوی قلب می باشد. این سبزی در محافظت قلب، رگ های خونی، کبد و ریه ها موثر بوده و فشار و قند خون را تنظیم می کند.^{۱۶}

مصرف ریحان در کاهش بیماری های قلبی و عروقی موثر است . ریحان از بروز تصلب شرایین یا گرفتگی رگ ها و حمله قلبی پیشگیری می کند. این گیاه با ایجاد آرامش در عضلات و رگ های خونی، موجب تقویت دستگاه قلبی و عروقی می شود و جریان خون را در رگ ها بهبود می بخشد. همچنین خطر نامنظم بودن ریتم های قلبی و گرفتگی های قلبی عروقی را کاهش می دهد.^{۱۶}

ریحان منبع بسیار خوبی از منیزیم است که به تندرستی و بهبود جریان خون و سلامت قلب و عروق کمک می کند.^{۱۶}

بد بوی پُر خاصیت را دریابید ! مصرف روزانه سیر فراموش نشود . مطالعات ۵۰ سال اخیر نشان داده اند که مکمل سیر، می تواند به اندازه داروهای کاهنده فشار خون، در کاهش فشار خون موثر باشد. **سیر، حاوی آلیسین (ماده موثر موجود در سیر) است که در کاهش فشار خون بالا موثر است.**^۵

سیر، ذراتی را که در شریان ها جمع می شود و تولید تصلب شرایین می کند را حل می کند. همچنین سیر با کاهش چربی خون ، موجب

جلوگیری از تنگ شدن رگ های قلب شده و از بروز سکته و بیماری های قلبی پیشگیری می کند.^{۱۷}

چنانچه بتوانید فشار خون خود را با تغییر روش زندگی که شامل کاهش مصرف نمک خوراکی، اجتناب از ناراحتی و فشار عصبی، داشتن فعالیت های ورزشی، کاهش وزن اضافی، محدود کردن مصرف مواد قندی و غیره می شود، کنترل کنید، فواید آن برای قلب و عروق ما بسیار سودمند خواهد بود.^۲

مصرف غذاهای حاوی فولات را فراموش نکنید. منابع غذایی سرشار از فولات مانند اسفناج، سایر سبزی های برگ سبز، مارچوبه و حبوبات (انواع لوبیا، نخود، لپه، عدس، ماش) با خطر کمتر پرفشاری خون، همراه هستند.^۵

با بادام، دوست شوید! بادام، بهترین انتخاب است، زیرا سرشار از چربی های تک غیراشباع، ویتامین E، فیبر (الیاف غذایی) و پروتئین است. همچنین منیزیم موجود در بادام، از تشکیل پلاک جلوگیری می کند و فشار خون را کاهش می دهد.^{۱۳}

اهمیت ترک سیگار هیچ وقت دیر نیست! ترک سیگار در هر زمان، موجب کاهش خطر فشار خون بالا می شود؛ البته بهترین راه، عدم شروع مصرف سیگار است.^۵

مصرف بهترین و سالم ترین روغن گیاهی را جدی بگیرید! پلی فنول های روغن زیتون فوق بکر، به کاهش التهاب، کاهش تجمع پلاکت ها، جلوگیری از اکسیداسیون LDL و کاهش فشار خون کمک می کند.^{۱۸}

فعال و پر تحرک باشید! همیشه یک برنامه ورزشی متناسب با سن خود داشته باشید. پیاده روی، آهسته دویدن، شنا، دوچرخه سواری و کوه نوردی در تنظیم فشار خون سودمند است، اما پیش از انجام هر گونه فعالیت ورزشی، با پزشک خود مشورت کنید.^۲

✚ امروزه ثابت شده که ورزش ، از جمله روش‌های درمان غیردارویی،
برای رساندن فشار خون به اندازه معمولی است. کوشش کنید خود و
اعضای خانواده‌تان را از زندگی کم تحرک بیرون آورده و مدتی از وقت روزانه
خود را به انجام فعالیت‌های ورزشی (بین ۳۰ تا ۶۰ دقیقه در روز یا سه تا
چهار بار در هفته) اختصاص دهید.^۲

✚ فعالیت جسمانی مرتب، یعنی حداقل ۳۰-۶۰ دقیقه فعالیت در بیشتر
روزهای هفته، می‌تواند فشار خون شما را ۹-۴ میلیمتر جیوه پایین‌تر
بیاورد. طولی نمی‌کشد که تاثیر این مسئله را احساس می‌کنید. اگر
تا کنون غیر فعال بودید، با افزایش فعالیت، ظرف چند هفته، می‌توانید
فشار خون تان را کاهش دهید.^۵

قبل از شروع غذا، یک بُشقاب سالاد از انواع سبزی‌ها (کاهو، گوجه فرنگی،
پیاز، خیار، کلم) بخورید.

✚ ادویه‌ها را فراموش نکنید. استفاده از ادویه‌ها، نه تنها مزه غذاهای کم
نمک را بهتری کند، بلکه برخی از آن‌ها، موجب کاهش فشارخون می‌شوند.
زعفران، فلفل سیاه، پونه، ریحان و ترخون نمونه‌هایی از آن‌ها هستند.

✚ از مصرف دُخانیات خودداری کنید. سیگار را ترک کنید. اعتیاد، یکی از
بدترین و مخرب‌ترین عوامل از بین بردن انسان است. سیگار می‌تواند
باعث بروز بیماری‌های بسیار زیادی شود که یکی از کوچک‌ترین آن‌ها،
فشار خون است. در کنار این مشکل، سیگار باعث بروز مشکلاتی مانند سکت
قلبی و یا حمله‌های عصبی شود.^۵

✚ یکی از سودمندترین اقدام‌های ممکن برای کاهش میزان افزایش
فشار خون، ترک سیگار است. چون استفاده از سیگار بر افزایش فشار
خون بسیار تأثیر دارد.^۵

✚ خطر افزایش فشار خون، با تعداد سیگارهای مصرفی روزانه رابطه مستقیم دارد. هرگز در درمان فشار خون، نباید اهمیت ترک دخانیات، به ویژه سیگار را فراموش کرد.^۵

✚ اگر شما، هم فردی سیگاری هستید، از همین حالا آن را ترک کنید. تا جایی که می توانید از محیطهای آلوده به دود سیگار و هوای آلوده، دوری نمایید. هرگز هنگام شب یا صبح، در رختخواب خود سیگار نکشید. در هنگام رانندگی، از سیگار کشیدن خودداری کنید.^۵

برخی از غذاهای سودمند که در پایین آوردن فشار خون مؤثرند عبارتند از : پروتئینهای کم چربی مانند ماهی و مرغ (بدون پوست)، پنیر کم چربی ، میوه و سبزیها، انواع دانهها و حبوبات بدون نمک و بون داده (انواع لوبیا ، نخود، عدس ، لپه، ماش) و^۲

✚ مصرف سبزی همه فن حریف، را از قلم نیندازید! اسفناج، این سبزی تیره و برگدار سرشار از پتاسیم، فولات و فیبر است که به کاهش فشار خون و جلوگیری از گرفتگی شریانها کمک می کند . اسفناج را در سالاد، و حتی روی املت خود امتحان کنید.^{۱۳}

✚ **کلسترول اضافی، خداحافظ!** در صورت بالا بودن کلسترول خون (چربی خون) ، در درمان و کنترل آن بکوشید. مصرف چربی زیاد، موجب بروز بیماریهای گوناگون مانند تصلب شرایین (سخت شدن دیواره رگها) و شدیدتر شدن فشار خون می شود. تحقیقات انجام شده نشان داده است که کاهش مصرف چربیهای اشباع شده (چربی حیوانی) ، موجب کاهش فشار خون می گردد.^۵

✚ به جای سرخ کردن پیاز با روغن ، آن را با آب بپزید.^۵

بی خیال بوی پیاز شوید! پیاز، حاوی ترکیبات گوگردی است که دانشمندان فکر می کنند ممکن است به جلوگیری از التهاب رگ های خونی و جلوگیری از جمع پلاکت ها کمک کند. همه این اثرات ممکن است به محافظت رگ ها در برابر تصلب شرایین و بهبود سلامت رگ ها کمک کند.^۹

لازم است از مصرف خوراکی های بسیار شور مانند آجیل شور (بادام، پسته، فندق، نخودچی، تخمه آفتابگردان، تخمه کدو، بلال نمک زده، بیسکویت شور، سیب زمینی سرخ کرده شور (چیپس)، گوشت و سبزی های کنسرو و نمک زده شده، خودداری کنید.^۱

مصرف نمک خوراکی را کاهش دهید. امروزه بر همگان روشن شده که نمک در افزایش فشارخون، نقش مهمی دارد.

محدود کردن مصرف نمک همراه با کاهش وزن، در کنترل فشارخون بسیار موثر است؛ بنابراین استفاده از نمک برای پخت غذا و نیز برای سفره غذا، باید محدود شود و از نمکدان، هنگام صرف غذا و سر سفره استفاده نشود.^۴

برای کاهش تمک مصرفی خود، از این نکات کمک بگیرید:

- بررسی کنید که در طول روز چقدر نمک در خوراکی ها و نوشیدنی های مصرفی شما وجود دارد.

- موقع خرید، برچسب های غذایی را بخوانید و در صورت امکان محصولات مشابهی را انتخاب کنید که سدیم کمتری داشته باشند.

- غذاهای فراوری شده را کمتر استفاده کنید. چیپس آماده، سس ها، سوسیس، کالباس و گوشت های فراوری شده، غذاهای کنسروی و یخ زده حاوی مقدار زیادی سدیم هستند.

- نمک به غذا اضافه نکنید.

- از ادویه های دیگر و گیاهان معطر استفاده کنید و عطر و طعم های جدید به غذا اضافه کنید تا بتوانید نمک کمتری استفاده کنید.^۵

چه خوب است سر سفره غذای خانواده ، به جای نمک از سبزی های خشک خوش بو مانند نعناع، آویشن، شوید، پونه، پودر سیر، پیاز و آبلموئی تازه برای مزه دار کردن غذا استفاده کنید.^۶

✚ کار را برای خودتان سخت نکنید! اگر ذائقه شما به شوری عادت کرده و نمی توانید نمک را بلافاصله کنار بگذارید، سخت گیر نباشید. می توانید نمک مصرفی را به آرامی و به تدریج، کم کنید. با این کار پُرزهای چشایی زبان و کام، به مرور سازگار می شوند و ما تغییر شدیدی را احساس نخواهید کرد.^۵

✚ تا جایی که می توانید به هنگام پخت غذا ، از اضافه کردن نمک به آن خودداری نمایید.^۶

✚ در مورد مقدار مصرف نمک، معمولاً توصیه کارشناسان تغذیه این است که هر کس روزانه نباید بیش از ۶ گرم سدیم مصرف کند و مقدار ۶ گرم سدیم تقریباً در ۳ قاشق مرباخوری سرخالی، نمک خوارکی وجود دارد.^۵

✚ در هنگام خرید مواد غذایی آماده مانند انواع کنسروها، بسیاری از سُس ها، انواع شورها، ترشی ها و تنقلات بسته بندی یا بو داده به میزان سدیم آن توجه شود.^۵

✚ مواد غذایی پتاسیم دار بخورید. ترکیبات سرشار از پتاسیم، غالباً "توانایی کاهش فشار خون را دارند. میوه ها، سبزی ها و خوراکی های گیاهی، سرشار از پتاسیم هستند.^۵

✚ با توجه به نقش پتاسیم در پیشگیری و درمان فشارخون بالا ، در برنامه غذایی روزانه از میوه ها، سبزی ها، حبوبات و غلات استفاده

شود. استفاده از مواد غذایی پتاسیم دار، مانند گوجه فرنگی، زردآلو، گریپ فروت، موز، خُرمای، انگور، آنجیر، سبزی‌ها، فرآورده‌های شیر و ... در برنامه غذایی، برای پیشگیری از بروز افزایش فشار خون مؤثر است؛ بنابراین از خوردن آن‌ها نباید غافل بود.^۷

در میان وعده‌ها و به عنوان تنقلات، به جای مصرف چیپس و پفک، چوب شور و سایر تنقلات پرنمک، از مغزها (بادام، پسته، فندق، گردو از نوع بون داده و کم نمک)، ماست کم چرب، ذرت بدون نمک، میوه‌ها و سبزی‌ها استفاده شود.^۵

 **موسیر مصرف کنید.** متخصصان تغذیه معتقدند که وجود موسیر در غذاها، باعث تقویت معده می‌شود، به کنترل فشار خون و کاهش چربی‌های خون کمک می‌کند و از بروز تصلب شرایین جلوگیری می‌کند. مصرف موسیر، رگ‌ها را نرم و جوان نگه می‌دارد.^{۱۵}

 **استرس را کم کنید.** اضطراب و استرس (فشار روحی) می‌تواند فشار خون را موقتاً افزایش دهد. مدت زمانی را به فکر کردن درباره اینکه چه چیز موجب ایجاد استرس و اضطراب در ما می‌شود، اختصاص دهید و دنبال علت‌ها بگردید. محیط و شرایط کاری، خانواده، مشکلات مالی، بیماری و موارد دیگر را بررسی کنید و فکر نمایید که چرا موجب اضطراب و استرس در شما می‌شوند.^۵

 **ناراحتی و فشارهای روحی و عصبی را از خود دور کنید.** افرادی که فشار خون بالا دارند، نباید دچار هیجان‌های شدید و فشارهای روحی و عصبی شوند.^۶ به طور یقین، کنترل فشار خون، فشار عصبی را در دستگاه قلب و عروق کاهش می‌دهد.^۲

از غلات، نان و ماکارونی تهیه شده از گندم کامل (سبوس دار) به دلیل داشتن فیبر (الیاف غذایی)، ویتامین و مواد معدنی از جمله پتاسیم استفاده شود.^۵

از مصرف ویتامین C غافل نشوید. به دلیل نقش ویتامین C در کاهش فشار خون، مصرف سبزی ها (سبزی خوردن) و سالاد (شامل کاهو، گوجه فرنگی خیار، کلم، پیاز و فلفل دلمه ایی) همراه با غذا و مصرف میوه ها در میان وعده ها توصیه می شود. همچنین می توان از میوه ها به عنوان میان وعده در محل کار یا در مدرسه استفاده کرد.^۸

منیزیم معجزه می کند! غذاهای سرشار از منیزیم بخورید. منیزیم، یک ماده معدنی مهم است که به آرامش رگ های خونی کمک می کند. در حالی که کمبود منیزیم، بسیار نادر است، بسیاری از افراد در رژیم غذایی خود منیزیم کافی دریافت نمی کنند.^۹

برخی از مطالعات نشان داده اند که دریافت خیلی کم منیزیم، با فشار خون بالا مرتبط است، اما شواهد حاصل از مطالعات بالینی کمتر واضح بوده است. با این حال، می توانید با لذت بردن از انواع غذاهای سرشار از منیزیم، مانند سبزی ها، محصولات لبنی (شیر، ماست، پنیر، دوغ)، حبوبات (انواع لوبیا، نخود، عدس، ماش، لپه)، مرغ، گوشت گاو و غلات سبوس دار اطمینان حاصل کنید که نیازهای خود را برآورده می کنید.^۹

در پیشگیری از بروز دیابت پیش قدم شوید! از بروز بیماری دیابت (بیماری قند) و در صورت ابتلا به آن درمان نمایید.^{۱۵}

بهتر است از رژیم های غذایی مناسب پیروی کنید و ورزش را هیچ وقت فراموش نکنید تا بتوانید میزان فشار خون را به بهترین حالت خودش برسانید.^۲

در استفاده از چربی ها، مراقب باشید. مصرف چربی زیاد، خطرناک است.

مصرف چربی زیاد، موجب بروز بیماری های گوناگون مانند تصلب

شراین (سخت شدن دیواره رگ ها) و شدیدتر شدن فشارخون

می شود. در صورت بالا بودن چربی خون، در درمان و کنترل آن بکوشید.^۶

مصرف مواد غذایی حاوی اسید چرب اشباع و کلسترول (گوشت قرمز،

لبنیات پر چرب، زرده تخم مرغ، چربی های حیوانی، مارگارین،

روغن های جامد و کره) در برنامه غذایی روزانه کاهش دهید.^۸

با توجه به نقش کاهش مصرف چربی در کاهش وزن بدن، یک رژیم

غذایی با چربی محدود، برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا،

مناسب است؛ بنابراین روغن هایی با منبع حیوانی مانند پیه، دُمبه و

کره باید کمتر مصرف شوند و به جای آن ها روغن های گیاهی مایع،

مانند روغن ذرت، روغن زیتون، کُزَا و آفتابگردان استفاده شوند.^۸

به دنبال راهی برای کاهش و حذف اضطراب و استرس ناشی از

این مشکلات باشید. اگر موفق به حذف آن ها نشدید، نگران نباشید. تمرین

های تنفس عمیق و ماساژ را امتحان کنید. اگر نتیجه نگرفتید حتماً با یک

متخصص، برای رفع اضطراب و استرس خود، مشورت کنید.^۵

خریدار خوبی باشید! قبل از رفتن به خرید، حتماً لیست، تهیه کنید و

همان ها را بخرید. از خریداری غذاهای ناسالم، خودداری کنید. بر چسب

روی مواد غذایی را بخوانید؛ حتی وقتی بیرون از خانه غذا می خورید، به

رژیم سالم خود، وفادار بمانید.^۵

بهتر است از رژیم های غذایی مناسب پیروی کنید و ورزش را هیچ وقت

فراموش نکنید تا بتوانید میزان فشار خون را به بهترین حالت خودش

برسانید.^۲

✚ **مراقب کافئین باشید.** هنوز در مورد تاثیر کافئین بر فشار خون بحث و نظرهای متفاوتی وجود دارد. پس از مصرف قهوه یا سایر نوشیدنی های کافئین دار، فشار خون موقتا^۵ افزایش می یابد، ولی اینکه این افزایش تاکی باقی می ماند مشخص نیست.

✚ **برای اینکه بفهمید کافئین روی فشار خون شما چه تاثیری دارد قبل و نیز نیم ساعت بعد از مصرف قهوه یا نوشیدنی های کافئین دار، فشار خون خود را اندازه گیری کنید.** اگر ۵-۱۰ میلی متر جیوه، افزایش وجود داشت، شما به تاثیر کافئین بر فشار خون حساس هستید. البته چه حساس باشید یا نباشید، پزشکان توصیه می کنند که کافئین مصرفی بیشتر از ۲۰۰ میلیگرم در روز، یعنی بیش از حدود دو فنجان قهوه نباشد.^۵

✚ **آجیل، ضامن سلامتی را از قلم نیندازید!** آجیل سرشار از ویتامین E است. آجیل

دارای پروتئین می باشند. تحقیقات نشان می دهد که پروتئین موجود در آجیل، ممکن است فشار خون را کاهش دهد، کلسترول را بهبود بخشد و سلامت کلی رگ های خونی را افزایش دهد.^{۲۴}

✚ **مصرف سبزی مرزه را امتحان کنید.** پتاسیم موجود در مرزه، به کنترل ضربان قلب و فشارخون کمک می کند.^{۱۶}

✚ **خدا حافظ چاقی!** چاقی، یکی از عواملی است که موجب افزایش فشار خون می شود. (ص ۹۱)^۶

✚ **برای داشتن وزن سالم، تلاش کنید.** اگر شما یک فرد بالغ هستید که با اضافه وزن یا چاقی زندگی می کنید، کاهش ۵ تا ۱۰ درصد از وزن خود در طول ۶ ماه می تواند سلامت شما را بهبود بخشد. حتی کاهش تنها ۳ تا ۵ درصد از وزن شما می تواند فشار خون را بهبود بخشد.^{۱۱}

رسیدن به وزن سلامت و حفظ آن، می تواند به کنترل بیماری فشار خون

بالا، کمک کند، چرا که پُرخوری و بی تحرکی، باعث افزایش وزن می شود.^۵

در صورتی که خود یا اعضای خانواده تان افزایش وزن، به ویژه در

سنین جوانی و میانسالی دارید، در کم کردن آن کوشش کنید.

تحقیقات نشان داده است افرادی که اضافه وزن دارند، تقریباً ۳ برابر بیشتر

دچار فشار خون بالا و تنگی رگ های قلب می شوند.^۲

برای آنکه دچار مشکل فشار خون و عواقب بعد از آن نشوید ، بهتر

است وزن خود را کنترل کنید.^۲

تُند بخورید! فلفل تُند، حاوی کپسایسین است که به طور طبیعی از کلسترول

بد خون (LDL) جلوگیری می کند. همچنین به کاهش خطر حمله قلبی، سکت

مغزی و بهبود گردش خون کمک می کند.^{۲۲}

مطالعات نشان داده اند که روغن کُنجد می تواند از ایجاد پلاک در دیواره های

سرخرگ جلوگیری کرده یا آن را کاهش دهد.^{۲۳} می توانید کُنجد را به سالاد،

برنج، سوپ و حتی بستنی خود اضافه کنید.^{۲۲}

اجتماعی باشید! افرادی که گوشه گِیرو مُنزوی هستند و کمتر در روابط

اجتماعی شرکت می کنند، بیشتر دچار پُرفشاری خون می شوند.^۵

اجتماعی باشید و از خانواده و دوستان خود کمک و حمایت بخواهید.

حمایت دوستان و خانواده، میزان سلامتی ما را افزایش می دهد. افراد

مُنزوی و گوشه نشین، استرس بیشتر و سلامتی کمتری دارند!

دیگران می توانند شما را تشویق کنند و یا در انجام برنامه هایی که دارید،

همراهی تان کنند.^۱

✚ در مورد فشار خون بالا و خطرات آن ، دوستان و سایر اعضای خانواده را آگاه سازید. اگر به حمایتی فراتر از کمک خانواده و دوستان نیاز دارید، می توانید به عضویت گروهایی درآیید که همان مشکل شما را دارند. حمایت احساسی و فکری در چنین گروه هایی، می تواند کمک کننده باشد و نکاتی برای کنار آمدن با شرایط موجود و افزایش سلامتی در اختیار شما، قرار دهد.^۱

✚ خواب کافی و باکیفیت داشته باشید. میزان توصیه شده برای بزرگسالان ۷ تا ۹ ساعت خواب در روز، است. با خوابیدن و بیدار شدن در زمان های منظم، پیروی از یک روال آرام بخش قبل از خواب و خنک و تاریک نگه داشتن اتاق خواب، عادات خواب سالم را در خود ایجاد کنید.^{۱۱}

✚ خودخوری نکنید! با آرامش و به روش موثر با دیگران ارتباط برقرار کنید.^۱

بمهر است کاهو، گوجه فرنگی، خیار و جوانه گندم را به ساندویچ خود اضافه کنیم. به جای سوسیس، از این به بعد پیتزای سبزی ها سفارش دهید و در ساندویچ و سوپ، سبزی زیادی اضافه نمایید. ساندویچ با گوجه فرنگی یا سبزی های زیاد، تهیه یا سفارش دهید.^{۲۰}

✚ شیر را فراموش نکنید. منابع سرشار از کلسیم مانند شیر، موجب کاهش فشار خون می شوند. روزانه باید ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم دریافت نمود، مقداری که در ۲ تا ۳ لیوان شیر وجود دارد. سایر منابع خوب کلسیم عبارتند از: ماست، پنیر و خانواده کلم.^۴

✚ پیش از خواب، به خود کمی آرامش بدهید، مثلاً مطالعه کنید یا دوش بگیرید.^۲

✚ از مصرف خودسرانه هر گونه دارو، خودداری شود! هیچگاه به میل خود، داروی فشار خون تان را کم یا زیاد نکنید، حتی در صورتی که احساس بهبودی می کنید. همچنین بدون مشورت پزشک معالج،

داروی تان را قطع نکنید. داروهای خود را به موقع و منظم، به مقدار توصیه شده از سوی پزشک، مصرف کنید.^۲

➤ به طور کلی داروی بدون دستور پزشک، به زیان بیمار می باشد! هرگز نباید درمان قطعی خود را تاخیر بیندازید. با مصرف روزانه دارو، می توانید به زندگی فعال، سودمند و پر نشاط خود ادامه دهید. در صورتی که داروی مصرفی، مشکلی برای تان فراهم سازد، به پزشک مراجعه کرده و او را در جریان بگذارید.^۲

➤ پیش از پختن مرغ، پوست آن را جدا کرده و دور بریزید. جدا کردن پوست مرغ، تقریباً ۳/۴ مقدار چربی آن و ۷۲ درصد مقدار کل کالری آن را کاهش می دهد.^۲

مخلوط آب هویج، کرفس، جعفری، و اسفناج سرشار از پتاسیم می باشد؛ برای تغذیه عضلات قلب و پایین آمدن فشار خون بالا بسیار مهم و مفید است.^{۱۶}

➤ مصرف قند و شکر و سایر فرآورده های تهیه شده از آن ها مثل نوشابه ها، مربا، ژله، شکلات، کیک ها و شیرینی ها را محدود یا حذف کنید.^۵

➤ تا می توانید مصرف غذا در رستوران ها، را محدود نمایید، زیرا در این قبیل اماکن برای بهبود طعم غذا، از نمک و روغن فراوان استفاده می شود.^۶

➤ مصرف نان ها و مواد کربوهیدراتی تهیه شده از آردهای سفید و بدون سبوس (تصفیه شده) رابه حداقل برسانید و از جو، به خصوص نان های حاوی سبوس جو استفاده کنید.^۵

➤ هنگام بلند کردن اجسام سنگین، مواظب باشید. از بلند کردن، جابه جایی و کشیدن اجسام سنگین، تمیز کردن طاقت فرسای وسایل، که به سرعت خسته تان می کند و موجب تنگی نفس شما می شود، بپرهیزید، زیرا اینگونه فعالیت

ها، دستگاه عصبی را وادار به سخت کار کردن رگ های خونی و افزایش کارِ تلمبه ای قلب کرده، در نتیجه میزان فشار خون را افزایش می دهد. همچنین این فعالیت ها، در افرادی که سابقه بیماری قلبی و فشار خون بالا دارند، موجب افزایش ناراحتی های آنان می شود.^{۱۰}

✚ **از مصرف پرتقال غافل نشوید.** پرتقال های شیرین و آب دار، دارای دارای پتاسیم هستند که به کنترل فشار خون کمک می کند. در یک مطالعه، ۲ فنجان آب پرتقال طبیعی و تازه در روز، سلامت رگ های خونی را تقویت کرد. همچنین باعث کاهش فشار خون در مردان می شود.^۴

✚ **از مصرف غذاهای سرخ کرده یا غذاهایی که در درجه حرارت های بسیار بالا و یا با مدت زمان طولانی تهیه می شوند، خودداری کنید.** به خاطر داشته باشید، استفاده چند باره از روغن های آشپزی، عاملی در بالا بردن فشار خون است.^۴

✚ **سبز بنوشید!** چای سبز، می تواند شریان ها را پاک کند. چای سبز آثار نیرومندی برای به تأخیر انداختن گرفتگی و تقویت عروق کوچک و رقیق نمودن خون دارد.^{۱۵}

در برنامه غذایی خود به جای سیب زمینی سرخ کرده و چیپس، سیب زمینی شیرین و سیب زمینی آب پز بخوریم.

✚ **مُرکبات را فراموش نکنید!** مرکبات (پرتقال، لیموترش، لیمو شیرین، نارنگی، گریپ فروت، نارنج) خوشمزه هستند و انواع ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها از جمله فلاونوئیدها را فراهم می کنند. فلاونوئیدهای مُرکبات، می توانند التهاب را کاهش دهند و از اکسید شدن کلسترول بد خون (LDL) توسط رادیکال های آزاد در بدن جلوگیری کنند. کلسترول بد خون اکسید شده، با توسعه و پیشرفت سخت شدن دیواره رگ ها مرتبط است. به همین دلیل است که مصرف مرکبات با کاهش خطر بیماری قلبی و سکته مغزی مرتبط است.^{۱۹}

✚ **تنفس عمیق را امتحان کنید.** تنفس عمیق، ممکن است سیستم عصبی پاراسمپاتیک، را فعال کند. این سیستم، زمانی درگیر می شود که بدن آرام می شود و ضربان قلب را کاهش می دهد و فشار خون را کاهش می دهد. تحقیقات زیادی در این زمینه، وجود دارد. تکنیک های تنفس عمیق، می تواند بسیار موثر باشد.^۹

✚ **پژوهشگران براساس یک بررسی در سال ۲۰۲۱، به این نتیجه رسیدند** که تمرین تنفس دیافراگمی، یک تکنیک تنفس عمیق، دو بار در روز به مدت ۴ هفته، می تواند منجر به کاهش فشار خون سیستمیک و دیاستولیک شود.^۹

وقتی در فروشگاه هستید، برچسب های تغذیه را بخوانید و از غذاهایی که دارای چربی های اشباع شده، نمک و قندهای افزوده بالایی هستند، خودداری کنید. همچنین از مصرف غذاهای حاوی چربی ترانس، خودداری نمایید.^{۱۰}

✚ **نظری هم به شکلات تلخ داشته باشید!** شکلات تلخ و پودر کاکائو، حاوی ترکیبات گیاهی هستند که به آرامش رگ های خونی کمک می کنند و ممکن است فشار خون را کاهش دهند. شکلات تلخ و پودر کاکائو، سرشار از فلاونوئیدها هستند که ترکیبات گیاهی هستند که باعث گشاد شدن رگ های خونی می شوند.^۹

✚ **یک بررسی در سال ۲۰۱۷ از مطالعات، نشان داد که کاکائو سرشار از** فلاونوئید، ممکن است سطح فشار خون کوتاه مدت را در بزرگسالان سالم، کاهش دهد. برای قوی ترین اثرات، از پودر کاکائوی غیر قلیایی، استفاده کنید که به خصوص سرشار از فلاونوئید است و قند اضافه ای ندارد.^۹

✚ **غذاهای پرچرب خداحافظ!** از مصرف غذاهای پرچرب خودداری نمایید.

مصرف چربی و منابع حیوانی بیشتر، منجر به افزایش گرفتگی رگ ها یا ایجاد

لخته در رگ های کرونر می گردند. کاهش رسوب های چربی در شریان ها، در

پیشگیری از بروز گرفتگی رگ ها بسیار موثر است.^{۱۵}

مصرف زنجبیل، باعث گشاد شدن رگ ها و کاهش فشار خون می گردد.^{۲۱}

سخن پایانی:

یکی از مهم ترین علت های پنهان ماندن فشارخون بالا در بین افراد، این است که بسیاری از بیماران در مراجعه به پزشک، سستی می کنند و از انجام معاینه های منظم و مرتب پزشکی، غافل می مانند. به طور کلی تشخیص و درمان هر چه زودتر فشار خون بالا از سوی پزشک، در پیشگیری از بروز آن بسیار مهم است. پیاده روی، در کاهش فشارخون و پیشگیری از ابتلا به آن بسیار موثر است.

روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی تند برای کنترل وزن و پیشگیری از فشار خون بالا توصیه می شود. اهمیت ترک سیگار هیچ وقت دیر نیست! ترک سیگار در هر زمان، موجب کاهش خطر فشار خون بالا می شود؛ البته بهترین راه، عدم شروع مصرف سیگار است. قبل از شروع غذا، یک بشقاب سالاد، از انواع سبزی ها (کاهو، گوجه فرنگی، پیاز، خیار، کلم) بخورید.

بهتر است از رژیم های غذایی مناسب پیروی کنید و ورزش را هیچ وقت فراموش نکنید تا بتوانید میزان فشار خون را به بهترین حالت خودش برسانید.

منابع:

۱- فشار خون بالا در کمین است! اقدامات مؤثر برای پیشگیری و

کنترل فشار خون بالا، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۲- میزان فشار خون تان را کنترل کنید، وحید

عرفانی، (vahiderfani.ir)

۳- قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم

4-21 Foods That Can Save Your Heart, WebMD ,
2022 , (<https://www.webmd.com>)

۵- کنترل فشار خون بالا، با کمک تغذیه مناسب، وحید عرفانی
(vahiderfani.ir).

۶- دیابت، قاتل شیرین، وحید عرفانی، چاپ سوم، ۱۳۹۶، انتشارات سفیر اردهال

7-Diabetes, Heart Disease, & Strok, National
Institute of Diabetes and Digestive and Kidney
Diseases, (<https://www.niddk.nih.gov>)

۸- قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم

9-15 Natural Ways to Lower Your Blood, Healthline,
2024, (<https://www.medicalnewstoday.com>)

۱۰- بهترین زیستن با قلبی سالم، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۴، انتشاران
به آفرین

11-High Blood Pressure, The National Heart, Lung,
and Blood Institute.2024, (<https://www.nhlbi.nih.gov>)

۱۲- وقتی رگ های بدن ما، نیاز به پاک سازی دارند...! بهترین
خوراکی هایی که به پاک سازی رگ ها کمک می کنند، وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

13-Eat These 10 Foods to Cleanse Your Arteries,
2022 Fisher-Titus Medical Center,
(<https://www.fishertitus.org>)

14-15 Incredibly Heart-Healthy Foods, 2022
Healthline, (<https://www.healthline.com>)

۱۵-پیشگیری از بروز تصلب شرایین با تغذیه مناسب، وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

۱۶-قلب سالم با تغذیه سالم، وحید عرفانی، (کتاب جدید دردست چاپ)

۱۷-سیر، بد بوی پر خاصیت! وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

18-16 Heart-Healthy Foods to Help Unclog
Arteries Naturally, Imaware, 2022,
(<https://www.imaware.health>)

19-15 Foods That May Help Prevent Clogged
Arteries, 2022, Healthline,
(<https://www.healthline.com>)

۲۰-قلب و عروق سالم، با یک سبد سبزی های رنگارنگ، وحید
عرفانی، (vahiderfani.ir)

۲۱-داروخانه سبز برای افزایش سلامت قلب وعروق، وحید عرفانی ،
(vahiderfani.ir)

22-20 Foods You Should Eat Every Day for Clean
Arteries and Prevent Heart Attack, 2022,
Greynium Information Technologies

23-Foods to Cleanse the Arteries, 2022, Healthline,
(<https://www.medicalnewstoday.com>)

۲۴-عُمر طولانی با قلبی سالم : اقدامات مؤثر در افزایش سلامت
قلب و عروق، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

=====



ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir

Telegram : جاده سلامتی

Telegram : با کوه نوردان