

آیا می دانید:

**19 درصد مردم فشارخون بالا دارند یعنی 10 میلیون و 100 هزار نفر دچار چنین مشکلی هستند. علت مرگ 86500 نفر در سال نیز فشار خون است. به عبارت دیگر:**

**از هر 5 نفر یک نفر فشار خون بالا دارد.**

**شما در برابر سلامت خود، خانواده و جامعه چه مسوولیتی دارید؟**

توجه

با رعایت این توصیه ها از سلامت خود و اعضای خانواده تان، مراقبت کنید:

- ✓ پرفشاری خون اغلب دارای هیچ گونه علامتی نیست و دلیل خطرناک بودن آن نیز همین موضوع است.
- ✓ بسیاری از افراد مبتلا به پرفشاری خون هستند ولی از آن آگاه نمی باشند. تنها راه آگاهی از پرفشاری خون، چک کردن منظم فشار خون است. زمانی که شما از این حالت آگاه شوید، می توانید میزان خطر خود را کاهش داده و زندگی سالم تری داشته باشید.
- ✓ مصرف غذاهای شور (گوشت نمک سود شده، کنسروی، همبرگری، سوسیس و کالباس، سبزی های کنسرو شده، کراکرها، چیپس، پفک، خیار شور، ماهی های شور و دودی، سوپ های آماده، ترشی، آجیل شور و نظایر آن) را کاهش دهید.
- ✓ شیر و فرآورده های لبنی کم چرب (کمتر از 2/5٪ چربی) مصرف کنید.

✓ 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، دنبه و کره باید کمتر مصرف شوند و به جای آنها روغن های گیاهی مایع مانند روغن ذرت، کلزا و آفتابگردان استفاده شوند.

✓ در میان وعده ها و بعنوان تنقلات، باید به جای مصرف چیپس و پفک، چوب شور و سایر تنقلات پرنمک، از مغزها (بادام، پسته، فندق، گردو از نوع بونداده و کم نمک)، ماست کم چرب، ذرت بدون نمک، میوه ها و سبزی ها استفاده شود.

✓ لازم است از غلات، نان و ماکارونی تهیه شده از گندم کامل (سبوس دار) به دلیل داشتن فیبر، ویتامین و املاح از جمله پتاسیم استفاده شود.

✓ لازم است به جای نمک از چاشنی هایی مانند سبزی های معطر تازه یا خشک مانند (نعناع، مرزه، ترخون، ریحان و...) یا سیر، لیموترش تازه و آب نارنج برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک استفاده شود.

✓ از مرغ، ماهی و گوشت لخم تازه به جای انواع دودی، کنسرو یا فرآوری شده استفاده کنید.

✓ در هنگام خرید مواد غذایی آماده مانند انواع کنسروها، بسیاری از سس ها، انواع شورها، ترشی ها و تنقلات بسته بندی یا بوداده به میزان سدیم آن توجه کنید.

✓ بهتر است تا حد امکان مصرف غذا در رستوران ها محدود شود. زیرا در این قبیل اماکن برای بهبود طعم غذا از نمک و روغن فراوان استفاده می شود.

✓ پیاده روی در کاهش فشارخون و همچنین پیشگیری از ابتلای به آن بسیار موثر است. روزانه 30 دقیقه پیاده روی تند برای کنترل وزن و هم چنین پیشگیری از فشار خون بالا توصیه می شود.

✓ هنگام صرف غذا از نمکدان استفاده نکنید، به جای آن از یک چاشنی استفاده کنید.

✓ غذاهای کنسرو شده نظیر نخود فرنگی را بشویید تا مقداری از سدیم (نمک) آن خارج شود.

✓ حتی الامکان غذاها را به صورت آب پز، بخار پز یا کبابی تهیه نمایید و از سرخ کردن مواد غذایی خودداری نمایید.

✓ سعی کنید از مواد غذایی فیبردار مانند سبزیجات، میوه جات، نان سبوس دار، حبوبات و غلات بیشتر استفاده کنید.

✓ برای پیشگیری از فشار خون بالا به میزان سدیم درج شده بر روی برچسب های بسته های مواد غذایی دقت کنید. اسم علمی نمک، کلرید سدیم است و بر روی برچسب های مواد غذایی به جای نمک، سدیم درج شده است.

✓ از آجیل و خشکبار خام و بو نداده استفاده کنید.

✓ به غذای کودک زیر یکسال نمک اضافه نکنید تا ذائقه او به غذاهای شور عادت نکند.



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی تبریز  
مرکز آموزشی و درمانی کودکان



## یک عمر سلامت، با خود مراقبتی

# فشار خون بالا



### آموزش سلامت

معاونت بهداشتی

مرکز مبارزه با بیماریهای غیر واگیر

- ✓ نوعی از فعالیت بدنی را انتخاب کنید که بتوانید آن را به طور مداوم ادامه دهید.
- ✓ پیاده روی؛ ارزان ترین، مؤثرترین و آسان ترین نوع فعالیت بدنی است.

### برای افزایش فعايت بدنی توصیه می شود:

\* هنگام صحبت با تلفن، راه بروید.\* در باغچه کوچک منزل خود باغبانی و برگ های خشک را جمع کنید.\* کارهای خانه را انجام دهید برای مثال جارو بزنید و زمین را دستمال بکشید.\* 30 دقیقه از زمانی را که در اداره به ناهار اختصاص می دهید ورزش کنید.\* با بچه های تان بازی کنید و با آنها به پیاده روی بروید.\* برای خرید مایحتاج روزمره و هنگام رفتن به خانه یا محل کار، مسیر را پیاده طی کنید و یا از دوچرخه استفاده کنید.\* چنان چه لازم است از اتوبوس یا مترو ... برای رفتن به منزل یا محل کار استفاده شود، از یک یا چند ایستگاه قبل از رسیدن به مقصد از اتوبوس پیاده شوید و بقیه مسیر را پیاده بروید. از ایستگاه دورتر برای پیاده یا سوار شدن و رسیدن به مقصد استفاده کنید.\* وقتی بچه ها را به پارک می برید، به جای نشستن روی صندلی، در اطراف فضای بازی آن ها قدم بزنید.\* در صورتی که منع پزشکی وجود نداشته باشد، حتی الامکان به جای آسانسور یا پله برقی از پله بالا و پایین رفتن استفاده کنید.\* در روز تعطیل، به همراه یک دوست برای انجام یک پیاده روی طولانی مدت اقدام کنید.\* به غیر از همه خطراتی که برای سیگار و تنباکو شناخته شده نیکوتین موجود در آنها، فشار خون را حداقل تا یکساعت پس از مصرف بالا نگه می دارد بنابراین کسانی که در طول روز چند بار سیگار می کشند فشار خونشان دائماً بالا می ماند.\* از افراد سیگاری اجتناب کنید زیرا در معرض سیگار دیگران بودن نیز ما را در خطر فشار خون بالا قرار می دهد.

- ✓ روزانه پنج نوبت میوه و سبزی مصرف کنید.
- ✓ حداقل دو بار در هفته ماهی و غذاهای دریایی مصرف کنید.
- ✓ زمانی که بیرون از منزل غذا می خورید حتماً درخواست کنید که نمک کمتری در غذایتان بریزند و بخواهید که ریختن نمک غذا به عهده خودتان باشد.
- ✓ خطر ابتلا به فشار خون در کودکانی که نمک مصرف می کنند و پدر و مادرشان نیز فشارخون بالا دارند، زیاد است.
- ✓ روزانه یک قاشق سوپ خوری روغن زیتون همراه غذا یا سالاد مصرف کنید.
- ✓ تا حد امکان مصرف گوشت قرمز و چربی های حیوانی را کاهش دهید و گوشت ماهی، مرغ و سویا را جایگزین کنید.
- ✓ قبل از طبخ مرغ پوست آن را کاملاً جدا کنید.
- ✓ برای افراد 18 سال به بالا، داشتن حداقل فعالیت بدنی با شدت متوسط به مدت 30 دقیقه، 5 روز در هفته توصیه می شود.
- ✓ فعالیت بدنی با شدت متوسط، فعالیتی است که باعث گرم شدن بدن، عرق کردن و افزایش ضربان قلب تان گردد اما در حین انجام فعالیت، قادر به صحبت کردن با فرد دیگری باشید.
- ✓ اگر قبلاً فعالیت بدنی نداشته اید یکباره شروع به انجام فعالیت بدنی نکنید بلکه به آرامی شروع و بتدریج مدت و شدت آن را افزایش دهید.