



# چگونه فشار خون بالا را با تغذیه صحیح کنترل و درمان نماییم؟

تالیف:

مرجان مهدوی روشن  
دانشجوی دکترای علوم تغذیه  
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی  
دکتر مهران مهدوی روشن

نشر هوشمند تدبیر

|                     |                                                                                                      |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | مهدوی روشن، مرجان، ۱۳۶۰ -                                                                            |
| عنوان و نام پدیدآور | چگونه فشار خون بالا را با تغذیه صحیح کنترل و درمان نماییم؟/تالیف مرجان مهدوی روشن، مهران مهدوی روشن. |
| مشخصات نشر          | تهران: هوشمند تدبیر، ۱۳۹۲.                                                                           |
| مشخصات ظاهری        | ۶۴ص.                                                                                                 |
| شابک                | ۵۵۰۰۰ ریال/۷-۴-۹۳۷۵۹-۶۰۰-۹۷۸-۶۰۰                                                                     |
| وضعیت فهرست نویسی   | فنی                                                                                                  |
| موضوع               | فشار خون زیاد -- رژیم درمانی                                                                         |
| موضوع               | فشار خون زیاد -- درمان                                                                               |
| شناسه افزوده        | مهدوی روشن، مهران، ۱۳۵۸ -                                                                            |
| رده بندی کنگره      | RC۱۳۹۲۴۸۵/۹۳م/۵ف                                                                                     |
| رده بندی دیویی      | ۶۱۶/۱۳۲.۶۵۴                                                                                          |
| شماره کتابشناسی ملی | ۳۳۱۲۸۹۰                                                                                              |

|                     |                                                                |
|---------------------|----------------------------------------------------------------|
| عنوان کتاب          | چگونه فشارخون بالا را با تغذیه صحیح کنترل و درمان نماییم؟      |
| پدیدآورندگان        | مرجان مهدوی روشن، دکتر مهران مهدوی روشن                        |
| ناشر                | هوشمند تدبیر                                                   |
| مدیر مسئول          | محمد قنجر                                                      |
| مدیر اجرایی         | محمد صدیق سپهری نیا                                            |
| ویراستار            | احمد تیموری                                                    |
| صفحه آرا و طراح جلد | سیده محبوبه حسینی                                              |
| سال و نوبت چاپ      | ۱۳۹۲ / اول                                                     |
| شمارگان             | ۵۰۰                                                            |
| شابک                | ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۷۵۹-۷-۴                                              |
| قیمت                | ۵۵۰۰ تومان                                                     |
| آدرس دفتر بخش       | تهران، میدان انقلاب، خ کارگر شمالی، کوچه رستم، پلاک ۲۰، واحد ۷ |
| تلفن                | ۰۲۱۶۶۴۷۹۶۷۵ - ۰۲۱۶۶۴۷۹۶۶۵                                      |
| نمابر               | ۰۲۱۶۶۴۶۰۳۰۱                                                    |
| ایمیل               | Hooshm and.tadbir@yahoo.com                                    |

## فهرست مطالب

|                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------|----|
| پیشگفتار:                                                               | ۵  |
| مقدمه:                                                                  | ۷  |
| تعریف فشار خون بالا:                                                    | ۸  |
| دلایل بالا رفتن فشار خون:                                               | ۱۰ |
| علائم فشار خون بالا:                                                    | ۱۱ |
| عوارض فشار خون بالا:                                                    | ۱۲ |
| نسجه اندازه گیری فشار خون با دستگاه فشار سنج:                           | ۱۳ |
| انواع دستگاههای فشار سنج:                                               | ۱۶ |
| روشهای درمان فشار خون بالا:                                             | ۱۷ |
| اهداف اصلاح سبک زندگی و تغذیه درمانی در بیماران مبتلا به فشار خون بالا: | ۱۹ |
| # ارتباط مدت زمان خواب با فشار خون:                                     | ۱۹ |
| ارتباط چاقی و اضافه وزن با فشار خون:                                    | ۲۱ |
| ارتباط نسک با فشار خون:                                                 | ۲۵ |
| ارتباط میوه و سبزی با فشار خون:                                         | ۲۹ |
| ارتباط شیر با فشار خون:                                                 | ۳۱ |
| ارتباط اسیدهای چرب امگا ۳ و ماهی با فشار خون:                           | ۳۲ |
| ارتباط دریافت مایعات با فشار خون:                                       | ۳۴ |
| ارتباط چای با فشار خون:                                                 | ۳۵ |
| ارتباط قهوه و نوشیدنیهای کافئین دار با فشار خون:                        | ۳۷ |

- ۳۸.....ارتباط لیپیات با فشار خون:
- ۴۰.....ارتباط مغزهای گیاهی با فشار خون:
- ۴۲.....ارتباط ادویهجات و طعم دهنده ها با فشار خون:
- ۴۳.....نمونه برنامه غذایی برای افراد با فشار خون بالا:
- ۴۷.....لیست برخی غذاهای ایرانی مفید برای افراد مبتلا به پرفشاری خون
- ۵۴.....فهرست داروهای ضد فشار خون خوراکی
- ۵۵.....فهرست جانشینی مواد غذایی
- ۵۹.....هرم راهنمای غذایی
- ۶۰.....منابع:

## بسم الله الرحمن الرحيم

### پیشگفتار:

حمد و سپاس بی پایان به درگاه خداوند متعال که توفیق عطا فرمود تا با تقدیم اثری نو خدمتی هرچند ناچیز به جامعه پزشکی و بیماران دچار پرفشاری خون بنمایم.

فشار خون بالا یکی از مهمترین عوامل خطر ساز بیماریهای قلبی عروقی (که نخستین عامل مرگ و میر در جهان و کشور ما است)، همچنین نابینایی و نارسایی کلیوی، می باشد. براساس آمار فشارخون بالا عامل ۵.۷ میلیون مرگ سالانه در جهان است. طبق تخمین سازمان بهداشت جهانی، حدود ۴۰ درصد بزرگسالان مبتلا به فشارخون بالا می باشند (حدود یک نفر از هر سه نفر بزرگسال) و پیش بینی می شود تا سال ۲۰۲۵ شیوع آن به ۶۰ درصد برسد. از بین ۱۶ عامل خطر بررسی شده در سال ۲۰۰۳ در ایران، بار بیماری فشارخون بالا در ایران بعد از چاقی و اضافه وزن، در رتبه دوم قرار دارد و با توجه به بی خبری بسیاری از مبتلایان نسبت به این بیماری پیش بینی می شود این میزان در کشور بیش از برآوردهای وزارت بهداشت باشد. از مهمترین عوامل خطر ساز فشار خون بالا میتوان به نامناسب بودن تغذیه و سبک زندگی اشاره کرد. فشار خون بالا از جمله بیماریهایی است که تغذیه صحیح در پیشگیری و درمان آن می تواند نقش مهمی داشته باشد.



با توجه به اینکه شیوع فشار خون بالا در سال های اخیر در حال افزایش بوده است، همچنین مشکلات و سوالات بسیاری توسط کارشناسان و مردم عزیز در ارتباط با نوع تغذیه و نحوه تنظیم رژیم غذایی و تاثیر مواد غذایی خاص در این بیماری مطرح می شد، لذا تصمیم به نگارش این مجموعه با استناد به جدیدترین منابع علمی گرفته شد. از تمام همکاران و خوانندگان عزیز خواهشمندم که ما را از پیشنهادها و انتقادهای سازنده خود بهره مند فرمایند.

مولفان

## مقدمه:

فشار خون بالا یکی از مهمترین مشکلات بهداشتی، علت اصلی مرگ و میر در جهان، شایع ترین علت ویزیت های سرپایی پزشکان و ساده ترین عامل خطر ساز قابل درمان برای بیماری های نظیر سکته مغزی، انفارکتوس میوکارد، نارسایی قلبی و مشکلات کلیوی می باشد. حدود ۱ میلیارد نفر در سرتاسر جهان مبتلا به فشار خون بالا هستند. بر اساس آمار سازمان بهداشت جهانی ۱ نفر از هر ۳ بزرگسال در سراسر جهان دچار فشار خون بالا است و این بیماری علت ۵۰٪ مرگ های ناشی از سکته و بیماری های قلبی می باشد.

علیرغم اینکه درمان دارویی فشار خون بالا به طور قابل توجهی از میزان مرگ و میر ناشی از این بیماری می کاهد اما این بیماری در بسیاری از افراد مبتلا در تمام کشورها از جمله کشورهایی که دارای پیشرفته ترین سیستم های مراقبت پزشکی هستند یا اصلا درمان نمی شود یا به طور ناقص درمان می گردد.

ماهیت بدون علامت این بیماری مانع تشخیص زودرس این بیماری که نیازمند اندازه گیری های منظم فشار خون می باشد می شود. بررسی های علمی نشان داده اند که اصلاح شیوه زندگی و پیروی از یک رژیم غذایی صحیح نقش عمده در پیشگیری و کنترل این بیماری دارد.

از آنجایی که اکثر موارد فشار خون بالا را نمی توان درمان قطعی نمود لذا کنترل فشار خون نیازمند درمان مادام العمر بیمار با داروهایی است که هزینه آور هستند و ممکن است علانمی در بیمار ایجاد نمایند. درمان موثر فشار



خون بالا نیاز به اصلاح سبک زندگی و مراقبت مداوم از سوی پزشک و اصلاح عادات تغذیه ای دارد و باید بخواطر سپرد که بدون رعایت رژیم غذایی، دارو درمانی به تنهایی نمی تواند تاثیر چندانی در کنترل فشار خون داشته باشد.

### تعریف فشار خون بالا:

فشار خون بر دو نوع سیستولی و دیاستولی نامگذاری می گردد که گاهی با نام حد بالا و حد پایین نیز شناخته می شود. فشار خون سیستولی، فشار موجود در هنگامی است که ماهیچه قلب بطور کامل منقبض شده و خون را به درون شریان فرستاده باشد و فشار دیاستولی، هنگامی است که قلب در حالت استراحت بین دو ضربان به سر می برد و خون در حال بازگشت به قلب و پر نمودن بطن راست است. هایپرتنسیون یا فشارخون بالا یک وضعیت پزشکی است که در آن فشار وارده بر دیواره رگها و فشار جریان خون از یک حد نرمال و پذیرفته بالاتر می رود. در حال حاضر فشار خون را بر اساس میانگین اعداد به دست آمده در حداقل دو بار اندازه گیری فشار خون در دو ویزیت جداگانه توسط پزشک به انواع: فشار خون طبیعی، پره هایپرتنشن و هایپرتنشن (فشاری خون بالا) مرحله بندی می کنند.

زمانی که فشار خون سیستولی کمتر از ۸۰ میلی متر جیوه و فشار خون دیاستولی کمتر از ۱۲۰ میلی متر جیوه باشد فشار خون طبیعی می باشد. مرحله پره هایپرتنشن به فشار خون سیستولی در محدوده ۱۲۰-۱۳۹ میلی متر جیوه و





فشار خون دیاستولی در محدوده ۸۰-۸۹ میلی متر جیوه اطلاق می گردد و مرحله هایپر تنشن. فشار خون سیستولی مساوی و بالاتر از ۱۴۰ میلی متر جیوه و فشار خون دیاستولی مساوی و بالاتر از ۹۰ میلی متر جیوه می باشد. با توجه به اینکه فشار خون فرد در کدام یک از این دسته بندی ها قرار دارد روش درمان متفاوت خواهد بود.

www.ketab.ir

## جدول شماره ۱: مرحله بندی فشار خون

| مرحله فشار خون        | فشار خون سیستولی<br>(میلی متر جیوه) | فشار خون دیاستولی<br>(میلی متر جیوه) |
|-----------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| طبیعی                 | کمتر از ۱۲۰                         | کمتر از ۸۰                           |
| مرحله بره هایپر تنشن  | ۱۳۹-۱۲۰                             | ۸۹-۸۰                                |
| مرحله ۱ فشار خون بالا | ۱۵۹-۱۴۰                             | ۹۹-۹۰                                |
| مرحله ۲ فشار خون بالا | مساوی و بیشتر از ۱۶۰                | مساوی و بیشتر از ۱۰۰                 |

## دلایل بالا رفتن فشار خون:

دو نوع اصلی فشار خون بالا وجود دارد: فشار خون اصلی یا اولیه که علت مشخصی ندارد و ۹۵ درصد افراد مبتلا دچار این نوع فشار خون هستند و فشار خون ثانویه که معمولاً به دنبال یک بیماری (جدول شماره ۲) رخ می دهد.

از جمله عواملی که می تواند منجر به بروز فشار خون بالا شوند عبارتند از:

کشیدن سیگار / چاقی و اضافه وزن / بیماری دیابت / چربی خون بالا / کم تحرکی و عدم فعالیت بدنی / مصرف زیاد نمک و غذاهای شور / مصرف کم کلسیم، پتاسیم و منیزیم در غذاها / کمبود ویتامین D در بدن / مصرف الکل / استرس / افزایش سن / برخی داروها مثل قرص های ضدبارداری / زمینه ژنتیکی / سابقه خانوادگی ابتلا به فشار خون بالا.