



Farsi - Number 68b

Nutrition Series - October 2018



HealthLinkBC

گام‌هایی در سبک زندگی برای کاهش فشار خون بالا Lifestyle Steps to Lower Your High Blood Pressure

قبل از شروع برنامه فعالیت بدنی با یک مربی حرفه‌ای یا ارائه دهنده خدمات بهداشتی خود مشورت کنید.

رژیم غذایی مبتنی بر گیاهان و سرشار از میوه و سبزی داشته باشید

یکی از روش‌های مؤثر برای کاهش فشار خون بالا داشتن یک رژیم غذایی سرشار از میوه و سبزی، غلات کامل، پروتئین گیاهی، و محصولات لبنی کم‌چرب و میزان محدود شیرینی، نوشیدنی‌های شیرین و گوشت قرمز است. به این الگوی تغذیه رژیم DASH می‌گویند. DASH مخفف رویکردهای رژیمی برای توقف هایپرنتشن است. رژیم DASH دارای میزان کم چربی کامل، چربی اشباع شده، و کلسترول است و سرشار از کلسیم، پتاسیم، منیزیم، و فیبر می‌باشد.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره‌ی رژیم DASH، شامل جزئیات برنامه‌های تغذیه‌ای، به راهنمای شما برای کاهش فشار خون با DASH مراجعه کنید:

www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/dash/new_dash.pdf

مصرف سدیم را محدود کنید

همه به مقداری سدیم نیاز دارند اما مقدار زیاد آن می‌تواند فشار خون را بالا ببرد و خطر بیماری قلبی را افزایش دهد. اکثر بزرگسالان سالم فقط نیاز به 1500 mg سدیم در روز دارند. کاهش سدیم دریافتی به 1500 mg و پیروی از الگوی تغذیه‌ای DASH فشار خون شما را بیشتر از رژیم DASH به تنهایی کاهش می‌دهد. برای کاهش سدیم در رژیم غذایی خود:

- غذاهای بسته‌بندی، حاضری و بیرون‌بر کمتری مصرف کنید.
- در منزل، اغلب غذاهای خود را بدون نمک یا با حداقل نمک حاضر کنید.
- غذاهای خود را با گیاهان یا چاشنی‌های بدون نمک، سرکه، لیموترش، سیر، زنجبیل و پیاز طعم دار کنید.
- هر زمان که ممکن است از میوه و سبزیجات تازه یا یخ‌زده استفاده کنید. میوه و سبزیجات به طور طبیعی سدیم کمی دارند.
- سبزیجات و لوبیا، نخود و عدس کنسروی را با آب سرد جاری آب بکشید و بشویید.

فشار خون بالا زمانی است که جریان خون در بدن شما فشار زیادی بر دیواره‌ی رگ‌ها وارد می‌کند. این مسئله باعث آسیب رساندن به آن رگ‌ها می‌شود و به مرور زمان خطر بیماری قلبی و سکته را در شما افزایش می‌دهد. به فشار خون بالا هایپرنتشن هم می‌گویند.

انتخاب‌های سالم در سبک زندگی می‌تواند به کاهش فشار خون شما کمک کرده و سلامت شما را بهبود ببخشد. در ادامه فهرستی از برخی از مهم‌ترین تغییراتی ارائه می‌شود که شما می‌توانید برای کاهش فشار خون در زندگی روزمره خود ایجاد کنید.

اضافه وزن بدن را کاهش دهید

اگر به دلیل فشار خون بالا دارو مصرف می‌کنید، اگر وزن‌تان کاهش پیدا کرده است به ارائه دهنده خدمات بهداشتی خود اطلاع دهید.

برای کمک به خودتان به منظور رسیدن به یک وزن بدن سالم:

- فهرست غذاهای روزانه‌ی خود را یادداشت کنید. نظارت بر چیزهایی که می‌خورید، میزان، و زمان، و دلیل آن می‌تواند به شما کمک کند تا بفهمید تغییرات را از کجا می‌توانید شروع کنید. این امر همچنین می‌تواند به شما در رهگیری پیشرفت خود به سمت شکستن عادات‌های قدیمی و ایجاد عادات‌های سالم جدید کمک کند.
- در وعده‌های ناهار و شام نیمی از بشقاب خود را با سبزی و میوه پر کنید. سبزی‌ها و میوه‌ها به طور طبیعی میزان کالری کم، ویتامین و مواد معدنی زیاد دارند و به رفع گرسنگی شما کمک می‌کنند.

فعالیت بدنی روزانه داشته باشید

فعالیت بدنی مداوم می‌تواند به کاهش فشار خون شما کمک کند. همچنین می‌تواند به کاهش سطح کلسترول، رسیدن یا حفظ کردن وزن سالم بدن، و مدیریت استرس کمک کند. فعالیت‌های مختلفی را امتحان کنید و موردی را انتخاب کنید که از آن لذت می‌برید. پیاده‌روی سریع، آهسته دویدن، دوچرخه‌سواری، شنا، و ورزش‌های گروهی مانند هاکی، فوتبال و بسکتبال تنها چند مورد از فعالیت‌هایی هستند که می‌توانید انتخاب کنید. به آرامی شروع کنید و به هفته‌ای حداقل 150 دقیقه فعالیت هوازی در زمان‌های 10 دقیقه‌ای یا بیشتر برسید. می‌توانید با 30 دقیقه در روز و 5 روز در هفته به این میزان برسید.

• قبل از افزودن نمک به غذای خود آن را بچشید.

• با استفاده از % ارزش روزانه (DV%) بر روی برچسب مواد غذایی ببینید که یک ماده غذایی میزان زیاد یا کمی از سدیم دارد. به دنبال مواد غذایی با میزان سدیم کمتر از 15% DV باشید.

• وقتی بیرون غذا می‌خورید، اطلاعات غذایی روی منو را بررسی کنید و غذاهایی را انتخاب کنید که سدیم کمتری دارند. شما همچنین می‌توانید درخواست کنید که غذایتان را بدون نمک یا چاشنی چینی (MSG) آماده کنند و سس‌های نمک‌دار، تزیین روی غذا، و چاشنی‌ها را کنار غذا سرو کنند.

مصرف الکل را محدود کنید

نوشیدن الکل زیاد می‌تواند فشار خون شما را افزایش دهد. همچنین می‌تواند به کبد، مغز، و قلب شما آسیب بزند. اگر فشار خون بالا دارید و الکل می‌نوشید، میزان مصرف الکل را به مقادیر ذیل کاهش دهید:

- برای مردان: کمتر از 15 نوبت در هفته، و در روز بیش از 2 نوبت نباشد.
- برای زنان: کمتر از 10 نوبت در هفته، و در روز بیش از 2 نوبت نباشد.

1 نوشیدنی برابر است با	
میزان	نوع الکل
43 mL (1.5 oz)	لیکور – حاوی 40% الکل (مثلاً رام، رای، ودکا، جین)
148 mL (5 oz)	شراب – حاوی 12% الکل
355 mL (12 oz)	آبجو، شراب سیب یا کولر – حاوی 5% الکل

از مصرف دخانیات و قرارگیری در معرض دود غیرمستقیم پرهیز کنید

هر نوع و هر میزان از تنباکو می‌تواند به قلب و عروق شما آسیب بزند. این امر موجب افزایش خطر بیماری قلبی و سکت می‌شود. دخانیات و دود غیرمستقیم آن همچنین می‌تواند جلوی عملکرد مناسب داروی فشار شما را بگیرد.

اگر سیگار می‌کشید، سعی بر ترک آن داشته باشید. از اعضای خانواده، دوستان، یا ارائه دهنده خدمات بهداشتی خود کمک بخواهید. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره‌ی ترک سیگار به www.quitnow.ca مراجعه کنید یا با شماره 1-877-455-2233 تماس بگیرید.

استرس خود را مدیریت کنید

هر نوع استرسی می‌تواند فشار خون شما را بالا ببرد. اگر فکر می‌کنید برای مدیریت استرس خود نیاز به کمک دارید، با ارائه دهنده خدمات بهداشتی خود مشورت کنید یا به بنیاد قلب و سکت – سالم شدن / کاهش استرس مراجعه کنید:

www.heartandstroke.ca/get-healthy/reduce-stress

آگاهی بیشتر

برای آگاهی بیشتر درباره‌ی فشار خون و عارضه‌ی فشار خون بالا (hypertension)، به منابع زیر مراجعه کنید:

• فشار خون بالا در کانادا www.hypertension.ca

• قلب و سکت – برنامه اجرایی برای فشار خون من:

https://etools.heartandstroke.ca/HeartStroke/BPA/P.Net/Resources_Details.aspx?ArticleCategoryID=4&ArticleID=1048#.WifRZ5j2amQ

برای آگاهی بیشتر در زمینه تغذیه به وبسایت تغذیه سالم www.healthlinkbc.ca/healthyeating مراجعه کنید یا با شماره 1-8-1 تماس بگیرید تا با یک متخصص رسمی تغذیه مشورت کنید.

برای آگاهی در زمینه فعالیت بدنی به

www.healthlinkbc.ca/physical-activity مراجعه کنید یا با شماره 1-8-1 تماس بگیرید تا با یک متخصص تمرینات ورزشی مشورت کنید.