[illegible]

[illegible]

[illegible]

Phoca PDF

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور

باشند که عبارتند از :

1-کنترل وزن :

چربي اضافي ذخيره شده در بدن به ويژه چربي ناحيه شكمي مي تواند باعث افزايش فشارخون شده و در نتيجه خطر بروز حمله قلبي و مغزي را افزايش دهد . كاهش وزن به تنهايي يكي از موثرترين درمان هاي غيردارويي براي مبتلايان به پرفشاري خون مي باشد.

2-فعاليت جسمي:

فعاليت فيزيكي مي تواند به طور غير مستقيم به پيشگيري از فشارخون بالا كمك كند، فعاليت هاي هوازي مانند ورزش و فعاليت هايي كه زمان انجام آن ها نسبتا " طولاني تر مي باشد و با شدت متوسط انجام مي شوند از طريق كنترل وزن باعث كاهش فشارخون مي شوند.

3-كاهش مصرف نمك (سديم):

نمك در افزايش فشارخون بسياري از افراد تاثير دارد . تحقيقات انجام شده روي جمعيت هاي مختلف نشان مي دهد كه مصرف زياد سديم باعث افزايش فشارخون مي شود. سال هاي قبل بسياري از تحقيقات فقط سديم را عامل پرفشاري خون مي دانستند ولي امروزه اهميت مجموع اثرات سديم و كلر نشان داده شده است. افراد مبتلا به بيماري ها مزمن كليه يا ديابت، كساني كه يكي يا هر دو والدين آن ها مبتلا به پرفشاري خون هستند، افراد بالاي 50 سال با مصرف نمك شانس بيشتري براي ابتلا به پرفشاري خون دارند . فشارخون يك سوم تا نيمي از افراد مبتلا به پرفشاري خون، نسبت به نمك حساس مى باشد. محدود كردن مصرف نمك، براي چنين افرادي، مي تواند فشارخون را تا حدي پايين بياورد . كاهش مصرف سديم علاوه بر كنترل فشارخون بالا، سبب پيشگيري از ابتلا به اين

2 / 4

Phoca PDF

[illegible].

[illegible]-4:

[illegible]

[illegible]-5

[illegible]

[illegible]

Phoca PDF

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور

6-كاهش ميزان مصرف چربي:

تاثير چربي در تصلب شرائين نشان داده شده است. اما اثرات مستقيم چربي بر فشارخون هنوز قطعي نيست. با اين حال، از آن جا كه پرفشاري خون و بيماري هاي قلبي و عروقي در بيشتر موارد با هم ايجاد مي شوند و همچنين كاهش مصرف چربي در كاهش وزن موثر است. پس چربي به عنوان يك عامل تغذيه اي در ايجاد بيماري موثر است. در بيشتر موارد يك رژيم غذايي با چربي محدود مي تواند براي پيشگيري و كنترل پرفشاري خون مناسب باشد

مهندس لیلا شوروزی تصریح کرد: با توجه به روز جهانی فشارخون در تاریخ 27اردیبهشت سال1402 و اهمیت و نقش اساسی تغذیه در کنترل و پیشگیری بیماری فشارخون، گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت شهرستان نیشابور در جهت افزایش میزان آگاهی افراد جامعه از بیماری فشارخون بالا اقدام به تهیه و تنظیم راهکارهای تغذیه ای به زبان ساده جهت بهره مندی افراد جامعه نمود.

در پایان مهندس شورورزی یادآور شد: با توجه به افزایش میزان شیوع بیماری های مزمن غیرواگیر در سطح جامعه و نقش اضافه وزن و چاقی و پیروی از الگوهای غذایی نادرست به عنوان یکی از مهم ترین عوامل زمینه ساز ابتلا به این بیماری ها از جمله فشارخون بالا، افزایش دسترسی افراد جامعه به مطالب علمی و معتبر به زبان ساده را یک ضرورت دانست که در همین راستا گروه بهبود تغذیه جامعه با همکاری کارشناسان تغذیه در سطح مراکز خدمات جامع سلامت شهری و روستایی در تلاش برای تهیه و تنظیم این مطالب می باشند. افراد جامعه می توانند با مراجعه به سایت معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی نیشابور (گروه بهبود تغذیه جامعه) به صورت رایگان از این مطالب بهره مند شوند.

4 / 4

Phoca PDF