

بسم الله الرحمن الرحيم

عناوین :

*توصیه های تغذیه ای در پیشگیری و کنترل هایپر تانسیون
*تداخل غذا با داروهای مورد استفاده در درمان هایپرتانسیون

نگارنده : خانم حوری قهاری

آذرماه ۹۶

بیمارستان یکصد تختخوابی امام حسین گلپایگان

توصیه های تغذیه ای در پیشگیری و درمان فشارخون:
فشارخون بالا عبارت است از افزایش فشار وارده از جریان خون به دیواره رگ های خونی که فشارخون به طور طبیعی در اثر استرس و فعالیت بدنی بالا می رود. اما فردی که دچار بیماری فشار خون بالاست به هنگام استراحت نیز فشار خونس بالاتر از حد طبیعی است



علائم شایع فشار خون بالا :

بسیاری از افرادی که دچار فشارخون بالا هستند احساس بیماری ندارند و حال عمومی آنها خوب است فقط در مواردی که فشار خون خیلی بالا می رود سر درد و گاهی تنگی نفس و خونریزی از بینی رخ میدهد .

علائم سر درد ، سرگیجه ، خواب آلودگی ، گیجی ، کرختی و مور مور شدن در دست ها و پاها مربوط به بالا رفتن فشارخون به طور بحرانی است



<http://salamat.life>

علائم هشدار فشار خون بالا
سالمات دات کام

پیشگیری از بیماری فشار خون

محدود کردن میزان مصرف سدیم و پیروی از یک رژیم غذایی سالم و ورزش می تواند باعث پیشگیری از این بیماری شود .
چاقی و اضافه وزن با فشار خون بالا ارتباط مستقیم دارد به طوری که کاهش ۱۰ الی ۱۵ درصد از وزن بدن تاثیر موثری در پیشگیری از این بیماری دارد



با اضافه کردن مواد غذایی زیر به رژیم غذایی خود از بالا رفتن فشار
خون جلوگیری کنید :



۱- پتاسیم :

در برنامه غذایی روزانه از میوه ها ، سبزی ها ، حبوبات و غلات استفاده شود زیرا به دلیل وجود پتاسیم در این مواد غذایی نقش موثری در پیشگیری و درمان پرفشاری خون دارند و میوه ها و سبزی های حاوی پتاسیم بالا نظیر (زرد آلو ، هندوانه ، آب پرتقال ، گریپ فروت ، گوجه فرنگی ، موز ، سیب زمینی ، کدو سبز و قارچ)

مواد غذایی با پتاسیم بالا



۲-منیزیم :

انواع سبزی جات با برگ سبز تیره ، مغزها (از نوع خام و بی نمک)
حبوبات ، نان و غلات سبوس دار به علت داشتن مقادیر بالای منیزیم
(که گشاد کننده عروق است) در کاهش فشار خون موثر است



۳- ویتامین سی

بالا بودن مقدار ویتامین سی در خون به معنای پایین بودن فشار خون است. از میوه ها و سبزی ها به عنوان میان وعده در محل کار استفاده کنید.



۴- کلسیم :

عنصر کلسیم نیز در کاهش فشار خون نقش دارد به طوری که به بیرون راندن سدیم از بدن کمک می کند بنابراین دریافت کافی کلسیم از طریق شیر و فراورده های لبنی کم چرب توصیه می شود .



میزان نمکی را که هنگام پخت به غذا اضافه می کنید را کاهش دهید و نمکدان را از سر سفره خود حذف کنید .
برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک ، از سبزی جات معطر و تازه ، لیمو ترش و آویشن استفاده نمایید .
برچسب های غذایی را بخوانید تا غذاهای کم نمک ، بخصوص غذاهای آماده کم نمک را پیدا کنید



افراد مبتلا به فشارخون از مصرف مواد غذایی زیر پرهیز کنند :
۱-مصرف غذاهای شور (گوشت های نمک سود شده ، کنسروی ،
همبرگری ، سوسیس ، کالباس ، سبزی های کنسروی ، چیپس ، پفک ،
خیارشور ، ماهی های شور و دودی ، سوپ های آماده ، ترشی ، آجیل
شور و نظایر آنها) کاهش یابد



۲- مصرف مواد حاوی جوش شیرین را کاهش دهید



۳- برخی از سبزی جات مانند : اسفناج ، کرفس ، ریواس و شلغم حاوی سدیم زیادی هستند بنابراین در افراد مبتلا به فشار خون باید کاهش یابد .



۴- مواد حاوی کافئین از قبیل چای ، قهوه ، نوشابه و شکلات سبب افزایش فشار خون می شود .



۵- مصرف مواد غذایی حاوی اسید چرب اشباع و کلسترول (گوشت قرمز ، لبنیات پرچرب ، زرده تخم مرغ ، چربی های حیوانی ، مارگارین ، روغن های جامد و کره) در برنامه غذایی روزانه کاهش یابد . پوست مرغ هم حاوی مقدار زیادی چربی است و باید قبل از پخت پوست مرغ جدا شود



چربی های اشباع نشده



چربی های اشباع شده



۶- باتوجه 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 دنبه و کره باید کمتر مصرف شوند و بجای آنها روغن های گیاهی مانند روغن ذرت و آفتاب گردان استفاده شود .



رژیم غذایی مناسب برای پیشگیری و کنترل فشار خون عبارت است از :

- مصرف روزانه ۷ الی ۸ واحد از گروه نان و غلات به دلیل داشتن کربوهیدرات و فیبر

- مصرف روزانه ۴ الی ۵ واحد از گروه سبزی ها (منابع غنی از منیزیم ، پتاسیم و فیبر)

- مصرف روزانه ۴ الی ۵ واحد از گروه میوه ها (منابع غنی از منیزیم ، پتاسیم و فیبر)

- مصرف روزانه ۲ الی ۳ واحد از گروه شیر و لبنیات کم چرب (منابع خوب کلسیم ، پروتئین ، پتاسیم و منیزیم)

- مصرف روزانه ۲ واحد گوشت قرمز یا سفید (منبع خوب پروتئین و منیزیم)

- مصرف هفتگی ۴ الی ۵ واحد از حبوبات ، دانه ها و مغزها (منابع خوب پروتئین ، منیزیم ، پتاسیم و فیبر)

تداخل مواد غذایی با داروهای قلبی و فشار خون
آتنولول ، کارودیلول ، متوپرولول ، پروپرانول
این داروها باعث کاهش ضربان قلب می شوند. توجه داشته باشید بدون
مشورت با پزشک و ناگهانی این داروها را قطع نکنید.
این داروها بهتر است همراه با غذا یا بلافاصله بعد از غذا مصرف
شوند. ۲ ساعت قبل تا ۶ ساعت بعد از مصرف ، آب پرتقال و مکمل
کلسیم نخورند. از مصرف همزمان فرآورده های شیرین بیان با این
دارو خودداری شود



فروزماید ،تورسماید

این داروها در درمان فشار خون موثر هستند و از طریق دفع ارادی مایعات باعث کاهش ورم میشوند.اگر این داروها باعث ناراحتی معده میشوند با غذا مصرف کنید.اکثر این داروها باعث از دست رفتن پتاسیم و منیزیم و کلسیم میشوند از این رو منابع آنها مانند مرکبات ،موز ،طالبی،سیب زمینی ،قارچ ، بامیه ،اسفناج ،مغزها شامل بادام و... ،سبوس برنج ،جوانه گندم ،کلم و لبنیات بیشتر مصرف گردد



متولازون ، کلروتیازید ، هیدروکلروتیازید

این داروها در درمان فشار خون موثر هستند و از طریق دفع ارادی مایعات باعث کاهش ورم میشوند. اکثر این داروها موجب دفع پتاسیم میشوند. به همین دلیل بهتر است منابع غذایی حاوی پتاسیم در رژیم غذایی گنجانده شوند از جمله منابع غذایی حاوی پتاسیم شامل مرکبات ، موز ، طالبی ، سیب زمینی ، قارچ ، بامیه ، زرد آلو ، انگور می باشد

NDC 54458-939-10

Hydrochlorothiazide
Tablets, USP

25 mg

Rx only

See the accompanying drug information sheet for full drug information.

Depress tab and pull dosage card out.
DO NOT SEPARATE FROM PLASTIC SHELL

Contains one dosage card
of 30 tablets

Each tablet contains:
Hydrochlorothiazide USP 25 mg.

LB0143
12/09

WARNING:
KEEP OUT OF THE REACH OF CHILDREN
TAMPER-EVIDENT: Do not use this product if plastic shell is not intact, blister backing appears to be disturbed, or if individual blister units are broken or torn.

CHILD-RESISTANT: Do not separate dosage card from protective plastic shell. Return card in case after use.

Dispense in a well-closed container as defined in the USP.

Store at 20° to 25°C (68° to 77°F) excursions permitted to 15° to 30°C (59° to 86°F) (see USP Controlled Room Temperature).

Manufactured by: Aurbindo Pharmaceuticals, Hyderabad 500 072, India

Packaged by: International Labs, Inc., St. Petersburg, FL 33710

Distributed by: We-Mart, Birtowne, AR (2716)

Take charge of your health!
taking your medication right.

54458-939-10 9

اسپیرونولاکتون ، تریامترن

این داروها در درمان فشار خون موثر هستند و از طریق دفع ارادی مایعات باعث کاهش ورم میشوند. این داروها موجب تجمع پتاسیم در بدن میشوند به همین دلیل باید از مصرف منابع غذایی سرشار از پتاسیم مانند: مرکبات ، موز ، طالبی ، سیب زمینی ، قارچ ، بامیه ، زرد آلو ، انگور خودداری شود



هیدرالازین ، ایزوسوربات دی نیترات

این دارو برای توقف درد قفسه سینه استفاده میشود که میتوان آنها را با معده پر یا خالی مصرف نمود از مصرف همزمان الکل و ترکیبات دارای شیرین بیان با این دارو خودداری شود. میزان سدیم و کلسیم دریافتی نیز کاهش یابد به عبارتی مصرف نمک ، لبنیات ، کنسروها (رب گوجه فرنگی و...) محدود شود



پرازوسین ، دوکسازوسین ، ترازوسین

بهتر است این داروها با معده خالی مصرف شوند. این داروها موجب کاهش فشارخون میشوند. رژیم باید کم سدیم و کم کالری باشد. از مصرف همزمان شیرین بیان با این داروها نیز باید اجتناب شود



نیفدیپین، وراپامیل، دیلتیازم

در درمان فشارخون و درد قفسه سینه به کار میروند. کاهش منابع سدیم و کلسیم همچون نمک، کنسروها (رب گوجه فرنگی و...)، لبنیات و کلم به این افراد توصیه میشود. مصرف فرآورده های شیرین بیان، نوشیدنی های حاوی کافئین (چای و قهوه) و گریپ فروت محدود شود



کاپتوپریل، انالاپریل

این داروها در درمان فشارخون و نارسایی قلبی به کار می روند. یک رژیم غذایی کم سدیم و کم پتاسیم به این افراد توصیه میشود. به عبارتی بهتر است منابع غذایی سرشار از پتاسیم مانند: مرکبات، موز، طالبی، سیب زمینی، قارچ، بامیه، زرد آلو، انگور، نمک، کنسروها (رب گوجه فرنگی و...) کمتر مصرف شوند



دیگوکسین

برای درمان نارسایی قلب به کار میرود. این دارو باید با معده خالی (یک ساعت قبل و یا ۲ ساعت بعد از خوردن غذا) و حتما هر روز در ساعت مشخصی مصرف شود. در خصوص مصرف فرآورده های گیاهی مانند (آلوئه ورا ، ززالک ، جنسینگ و....) و مکمل های کلسیم ، ویتامین د احتیاط شود. فیبرهای غذایی نیز مانند (سبوس گندم) میتواند موجب کاهش دارو در بدن شود. این دارو سبب تخلیه پتاسیم میشود به ویژه اگر با فروزماید مصرف شود. به همین دلیل مصرف منابع غذایی حاوی پتاسیم چون (مرکبات ، موز ، طالبی ، سیب زمینی ، قارچ ، بامیه ، زرد آلو ، انگور) توصیه میشود



کلونیدین ،متیل دوپا

این داروها موجب کاهش ضربان قلب و در نتیجه کاهش فشار خون میشوند در صورت مصرف این داروها یک رژیم کم کالری و کم سدیم پیشنهاد میشود. همچنین از مصرف همزمان شیرین بیان و شنبلیله با این داروها اجتناب شود



با سفر از توجه شما