* افزایش مصرف میوه ها
* مصرف لبنیات کم چرب، ۳-۲ لیوان در روز
* کاهش مصرف گوشت قرمز به ۲ واحد در روز (هر واحد معادل ۳۰ گرم است .)
* افزایش مصرف مغزها ، دانه ها و حبوبات (۵-۴ بار در هفته)
* حذف روغن های جامد و حیوانی از برنامهٔ غذایی
* افزایش مصرف روغن های گیاهی به ویژه روغن زیتون
* کاهش مصرف نمک به کمتر از یک قاشق مربا خوری در روز
* افزایش مصرف پروتئین سویا
* افزایش مصرف ماهی و مکمل های روغن ماهی
* کاهش مصرف غذاهای فرآیند شده و کنسروها
* کاهش مصرف سوسیس و کالباس و فست فود

ب) درمان دارویی

درمان دارویی آخرین مرحله در درمان پر فشاری خون است به طوری که اگر پس از ۶ ماه اصلاح در شیوهٔ زندگی ، فشار خون همچنان بالا بود از دارو برای کاهش آن استفاده می شود .

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی یزد

مرکز تحقیقاتی و درمانی دیابت یزد

درمان فشار خون بالا

تهیه و تنظیم :

آمنه مجیبیان

فشار خونمان را کنترل کنیم :

فشار خون بالا یکی از عوارض شایع دیابت است که در صورت عدم کنترل می تواند بسیار خطرناک بوده و حتی باعث سکته های قلبی و مغزی شود . درمان پرفشاری خون در دو مرحله صورت می گیرد که شامل اصلاح شیوهٔ زندگی و درمان دارویی است به این صورت که درمان در ابتدا با اصلاح شیوهٔ زندگی آغاز شده و در صورت عدم موفقیت از دارو استفاده میشود .

مراحل پر فشاری خون :

فشار مینیمم (دیاستولیک)	فشار ماکزیمم (سیستولیک)	وضعیت
کمتر از ۸۰	کمتر از ۱۲۰	مطلوب
کمتر از ۸۵	کمتر از ۱۳۰	نرمال
۸۵ -۸۹	۱۳۰-۱۳۹	نرمال بالا
پر فشاری خون		
۹۰ -۹۹	۱۴۰ -۱۵۹	مرحلهٔ ۱
۱۰۰ -۱۰۹	۱۶۰ -۱۷۹	مرحله ۲
بیشتر از ۱۱۰	بیشتر از ۱۸۰	مرحله ۳

برخی از عواملی که شانس ابتلا به پر فشاری خون را افزایش می دهند عبارت اند از :

جنس مذکر ، سیگار کشیدن ، دیابت ، چاقی و افزایش کلسترول خون

درمان پر فشاری خون :

الف) اصلاح شیوهٔ زندگی

اصلاح شیوهٔ زندگی که اولین قدم در درمان مراحل نرمال بالا و مرحلهٔ ۱ پر فشاری خون است شامل موارد زیر است :

۱) کاهش وزن

ریسک پیشرفت پر فشاری خون در افراد دارای اضافه وزن ۶- ۲ برابر بیشتر از افراد با وزن عادی است . پس اگر اضافه وزن دارید از همین امروز برای درمان آن اقدام کنید .

۲) فعالیت بدنی

افراد کم تحرک ۵۰- ۳۰ ٪ بیشتر در معرض ابتلا به پر فشاری خون قرار دارند .

افزایش فعالیت بدنی به میزان ۴۵- ۳۰ دقیقه در اکثر روزهای هفته باعث پیشگیری از ابتلا به پرفشاری خون می شود .

۳) ترک سیگار

۴) رژیم غذایی

رژیم غذایی برای کنترل فشار خون عبارت است از :

* افزایش مصرف غلات کامل و محصولات آنها
* افزایش مصرف سبزیجات به میزان ۵-۴ واحد در روز (هر واحد معادل یک لیوان انواع سبزیجات خام یا نصف لیوان پخته است .)