

# سبک زندگی اشتباه فشار خونتان را بالا می‌برد

12 خرداد 1401

برخوردار بودن از تغذیه صحیح چیزی است که همه ما کم و بیش با آن آشنا هستیم. با وجود این بسیاری از ما چندان هم به رعایت اصول درست آن پایبند نیستیم.

البته خانواده نقش مهمی در این میان دارد. چون معمولاً همه افراد یک خانواده از الگوی خاصی برای تغذیه خود پیروی می‌کنند. مثلاً اغلب آنها یا اضافه وزن دارند یا از الگوی صحیح غذایی درستی پیروی می‌کنند و هیچ یک از اعضای خانواده دچار اضافه وزن نیستند.

## اهمیت تغذیه

عادات غذایی معمولاً در خانواده شکل می‌گیرند. مانند مصرف بی‌رویه نمک؛ به اندازه‌ای که بعضی افراد بدون اینکه بدانند غذا احتیاج به نمک دارد یا نه؛ هنگام خوردن غذا به آن نمک اضافه می‌کنند. استفاده بیش از حد از نمک، عادت غذایی غلطی است که خیلی زود می‌تواند تبدیل به عادت غذایی نادرستی شود.

تغذیه در بسیاری از بیماری‌ها از جمله فشار خون بالا نقش مهمی ایفا می‌کند. استفاده بیش از حد از نمک باعث بالا رفتن فشار خون می‌شود. در صورتی که تغییر در سبک زندگی ماشینی، حذف نمکدان سر میز غذا و به طور کلی رعایت الگوی تغذیه سالم می‌تواند تا حدود زیادی از ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها از جمله فشار خون بالا جلوگیری کند.

دکتر پیام فرحبخش، پزشک، متخصص تغذیه بالینی و رژیم درمانی درباره اهمیت تغذیه سالم و ارتباط آن با پیشگیری از فشار خون بالا می‌گوید: «بعضی بیماری‌ها مانند فشار خون بالا، چربی خون و [دیابت](#) بیماری‌هایی هستند که به نوعی با تغذیه در ارتباط هستند. اما علامت زیادی ندارند. با وجود این، بعد از ابتلا به بیماری فشار خون بالا درمان آنها آسان نیست. بنابراین بهترین کار، پیشگیری از ابتلا به آنهاست.»

## فشار خون طبیعی

به گفته فرحبخش برای آگاه شدن از ابتلا به فشار خون بالا باید از میزان فشار خون طبیعی و غیر طبیعی آگاه شویم. بهتر است فشار ماکزیمم یا حداکثری ۱۲۰ میلی‌متر جیوه یا حدود ۱۲ باشد و فشار مینیمم یا حداقلی هم برای یک فرد بالغ ۸۰ میلی‌متر جیوه یا حدود ۸ باشد.

فشار خون ماکزیمم، خون راداخل عروق پمپاژ می‌کند. فشار خون مینیمم هم فشار خونی است که بر اثر مقاومت عروقی در برابر پمپاژ قلب قرار می‌گیرد. بنابراین اگر قلب نتواند درست کار و با فشار بیش از حد پمپاژ کند، فشار خون ماکزیمم بالا می‌رود. هنگامی هم که مقاومت عروقی در برابر پمپاژ قلب زیاد باشد، ممکن است عروق دچار گرفتگی شوند. در این حالت فشارخون مینیمم بالا خواهد رفت.

## سبک زندگی اشتباه از علل مهم فشارخون بالا

این متخصص تغذیه بالینی می‌گوید ابتلا به فشارخون بالا عواقبی مانند نارسایی قلب، کلیه و بیماری‌های قلبی - عروقی را به همراه دارد.

یکی از دلایل اصلی ابتلا به فشار خون بالا، سبک زندگی اشتباه است؛ سبک زندگی اشتباه ما شامل نداشتن فعالیت مناسب، ورزش نکردن، تغذیه نامناسب و مواجهه زیاد با استرس و هیجانات منفی است.

### افزایش مبتلایان به فشارخون بالا

به گفته‌های متخصص رژیم‌درمانی، فشار خون بالا از جمله بیماری‌های خاموش است که در پیش گرفتن الگوی تغذیه نادرست یکی از مهم‌ترین دلایل ابتلا به آن به شمار می‌آید.

امروزه کم تحرکی، مصرف غذاهای آماده و نیمه آماده و گرایش به مصرف انواع فست فودها منجر به افزایش تعداد افراد مبتلا به فشار خون بالا شده؛ به گونه‌ای که می‌توان گفت یک سوم بزرگسالان کل دنیا بدون اینکه خودشان بدانند مبتلا به فشار خون بالا هستند.

### مصرف بیش از اندازه نمک

فرحبخش می‌گوید کسانی که به مصرف زیاد نمک عادت دارند، بیشتر از دیگران در معرض خطر ابتلا به فشار خون بالا هستند. البته دریافت بیش از حد سدیم فقط به خاطر خوردن نمک زیاد نیست؛ بلکه باید توجه داشته باشیم بسیاری از مواد غذایی نیز بیش از حد سدیم دارند. مثل انواع چیپس، پفک، تن ماهی، غذاهای کنسروی و فست فودها. همچنین خوردن میوه و سبزیجات و مصرف سیگار و دخانیات هم عامل مهم دیگری برای بالا رفتن فشار خون است.

فراموش نکنیم همه این موارد می‌توانند منجر به اضافه وزن افراد و چاقی آنها شود که عامل مهم دیگری برای بالا رفتن فشار خون به حساب می‌آید.

### خاموش اما خطرناک!

به گفته این متخصص تغذیه، فشار خون بالا را باید جدی بگیریم. چون با وجود اینکه این بیماری خاموش و بدون علامت است، ولی تاثیر زیادی بر سلامت قلب و عروق و دیگر اعضای بدن دارد. بهترین کار هم توجه به پیشگیری از ابتلا به این بیماری به جای درمان است.

از جمله کارهای مهم برای پیشگیری از ابتلا به فشار خون نیز مصرف کمتر چربی به ویژه چربی‌های جامد و حیوانی است. به جای مصرف گوشت قرمز هم بهتر است سویا استفاده کرد. ضمن آنکه مصرف انواع میوه‌ها و سبزیجات نیز توصیه می‌شود.

تامین مواد معدنی مانند کلسیم، منیزیم و پتاسیم هم در این خصوص موثر است که می‌توان با استفاده از انواع لبنیات، مغزها و آجیل‌ها، سبزیجات و انواع میوه‌ها، به ویژه موز، زرد آلو و انجیر آنها را تامین

کرد.

البته برخوردار بودن از خواب و استراحت کافی، هوای تمیز و همچنین نداشتن بیش از اندازه استرس و [اضطراب](#) هم در دستیابی به سبک زندگی سالم بسیار موثر است.