

محمّد

Epidemiology of HTN



Maryam Eghbali-Babadi

Assistant Professor

Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan ,IRAN

eghbali@nm.mui.ac.ir

سيزدهمین کنگره قلب و عروق خاورمیانه و پنجمین کنگره مداخلات پیچیده قلبی

توصیه های سبک زندگی سالم در بیماران

پرفشاری خون

طبقه بندي فشارخون و نحوه درمان

- طبقه فشارخون افراد با خطر کم
(بدون عامل خطر)
افراد با خطر متوسط
حداقل يك عامل خطر
(بجز دیابت)
افراد پرخطر
(دیابت با/بدون)
عوامل خطر دیگر
- بالاي نرمال
(130-85/139-89)
اصلاح شیوه زندگی
اصلاح شیوه زندگی
- مرحله يك
(140-90/159-99)
اصلاح شیوه زندگی
(تا 6 ماه)
- مرحله دو و سه
(≥ 160 / ≥ 100)
اصلاح شیوه زندگی
اصلاح شیوه زندگی

دارو درمانی

اصلاح شیوه زندگی

دارو درمانی

اصلاح شیوه زندگی

دارو درمانی

اصلاح شیوه زندگی

دارو درمانی

اصلاح شیوه زندگی

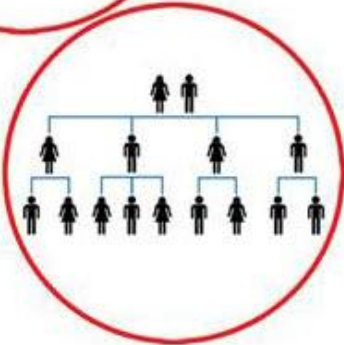
دارو درمانی

اصلاح شیوه زندگی

Lifestyle Modification: effect on BP

Modification	Approximate SBP reduction (range)
Weight reduction	5 –20 mmHg/10 kg weight loss
Dietary sodium reduction	2–8 mmHg
Physical Activity	4–9 mmHg
Moderation of alcohol consumption	2–4 mmHg

عوامل موثر بر ایجاد فشار خون بالا





عوامل تغذیه‌ای موثر در پرفشاری خون

- سدیم
- چربی مصرفی
- پتاسیم
- منیزیم و کلسیم
- الکل
- کافئین
- اضافه وزن و مصرف زیاد انرژی

برنامه غذایی کنترل فشار خون (دش)



Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH)

کاهش

- مواد غذایی حاوی نمک یا سدیم زیاد
- چربی های اشباع
- کلسترول
- مواد غذایی حاوی شکر زیاد (شیرینی ها)
- گوشت قرمز
- کالری دریافتی به منظور تعدیل وزن در صورت نیاز

افزایش

- منابع حاوی فیبر
- منابع حاوی پتاسیم
- منابع حاوی منیزیم
- پس این برنامه غذایی غنی از فیبر، کلسیم، منیزیم، پتاسیم و پروتئین است
- مواد غذایی مصرفی شامل محصولات غلات کامل، نان تهیه شده با آرد کامل و ذرت، ماهی، ماکیان، مغزها بصورت خام، مواد لبنی کم چربی، میوه و سبزی

سدیم

- میزان پیشنهادی دریافت سدیم در افراد عادی - 2000 میلی گرم در روز معادل 5 گرم نمک (تقریباً معادل یک قاشق چایخوری)

منابع غذای حاوی سدیم:

- انواع شور و ترشی‌های دارای نمک، انواع کنسروها، آجیل‌های نمک زده، زیتون
- گوشت، برخی سبزیجات (چغندر، هویج، اسفناج، کرفس)
- لبنیات چرب

نمک

❖ مصرف نمک 5000 سال پیش 1/0 گرم در روز

❖ مصرف نمک در زمان حال 12 گرم در روز

• عوامل افزایش مصرف نمک :

❖ نگهداری مواد غذایی

❖ بهبود طعم و سالم سازی غذا

• حدود 10 تا 12 گرم روزانه در غذاهای صنعتی نمک موجود است :

❖ فرایند شده

❖ آماده

❖ رستورانی

❖ کنسروی

• 9/6 گرم (80%) نمک در غذاها نهفته است فقط 1/8 گرم (15%) به غذا اضافه می شود

هشدار! مواد غذایی حاوی نمک





میزان مواد مغزی در هر ۱۰۰ گرم

؟

چربی کل

؟

کلسیم

؟

سدیم (نمک)

؟

انرژی

دوغ بدون گاز

پاستوریزه و هموزنیزه

نمک معمولاً با عنوان سدیم روی برچسب های مواد غذایی نوشته می شود.

$$\text{نمک} = \text{سدیم} \times 2/5$$

نمک زیاد:

1/25 گرم یا بیشتر **نمک** در هر 100 گرم

0/5 گرم یا بیشتر **سدیم** در هر 100 گرم

نمک کم:

0/25 گرم یا کمتر **نمک** در هر 100 گرم

0/1 گرم یا کمتر **سدیم** در هر 100 گرم

چربی

- افزایش نسبت چربیهای غیر اشباع به اشباع
- افزایش امگا 3

منیزیم و کلسیم

● افزایش مصرف منیزیم و کلسیم نیز اثر بازدارنده روی افزایش فشار خون دارد

■ مهمترین منابع غذایی منیزیم

- مغزهاي روغني
- غلات كامل
- جوانه غلات
- حبوبات
- گوشتهای بدون چربی (مرغ، ماهی و گوشت قرمز)
- خشکبار: پرهلو، پرزردآلو

● مهمترین منابع غذایی کلسیم

- لبنیات
- ماهی و غذاهای دریایی
- غلات

پتاسيم

● افزايش پتاسيم دريافتي **اثر كاهنده** روي فشار خون دارد

مهمترين منابع پتاسيم:

● ميوه‌جات: زردآلو، آووكادو، موز، خرما، انجير، مركبات، گلابي، هلو، توت‌فرنگي

● سبزيجات: كلم بروكلي، سيب زميني

● مغزها: بادام زميني

● خشكبار: پرهلو، پرزردآلو

اضافه وزن و مصرف زیاد انرژی

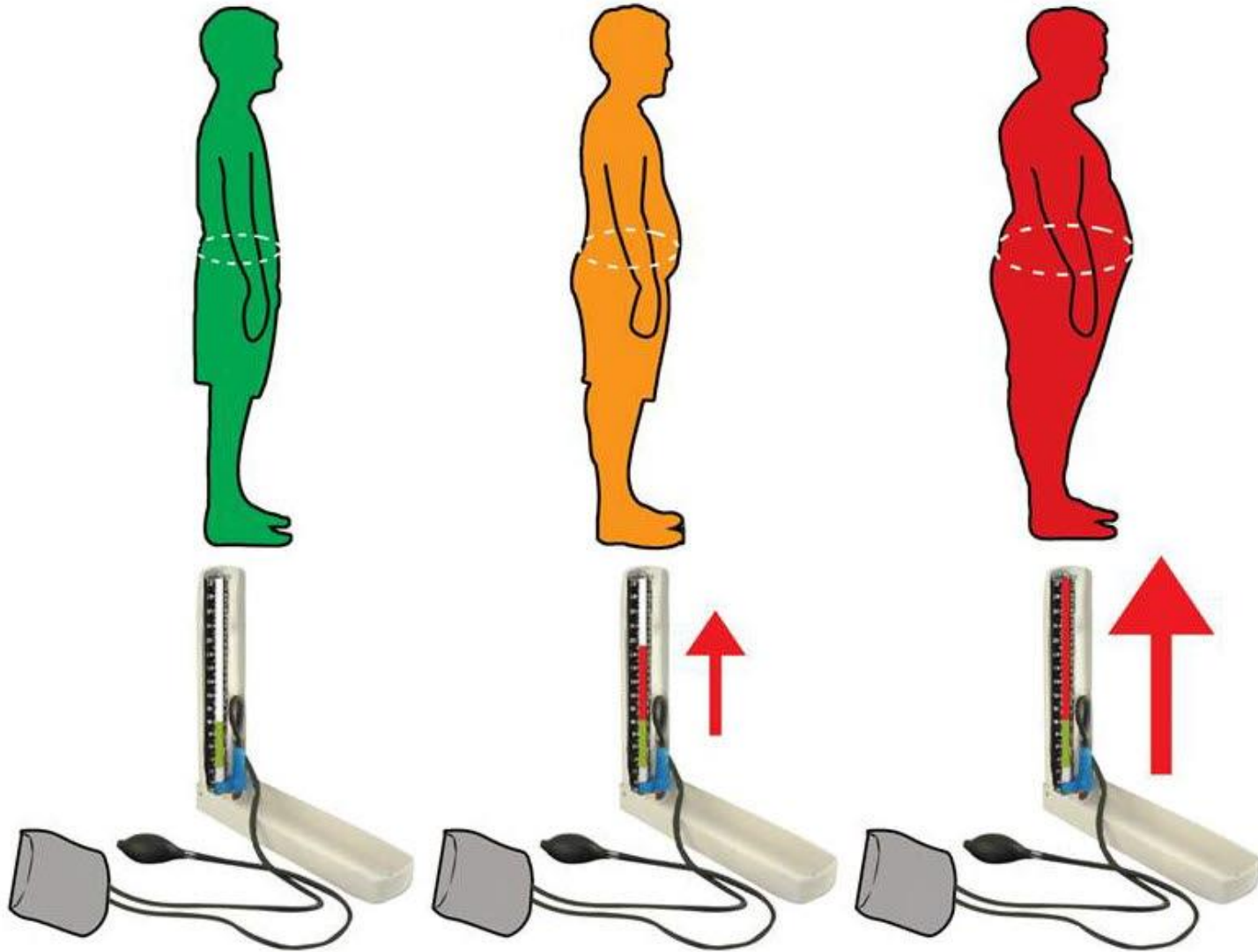
Overweight \Leftrightarrow HTN

در افراد دچار اضافه وزن و چاقی احتمال بروز افزایش فشار خون 2 تا 6 برابر افراد عادی است

● 10 درصد تغییر در وزن بدن

مردان: 6/6 mmHg

زنان 4/5 mmHg



انواع چاقي

● چاقي عمومي

● چاقي شڪمي

تشخيص چاقى عمومي

مناسبتين و راحت ترين روش محاسبه نمايه توده بدن (BMI) است

BMI: وزن به كيلوگرم تقسيم بر قد به متر به توان 2

مثلاً BMI براي قد 1/63 متر و وزن 57 كيلوگرم 21/5 است

← BMI = 25 - 29/9 اضافه وزن (چاقى خفيف)

← BMI = 30 - 34/9 چاقى درجه يك

← BMI = 35 - 39/9 چاقى درجه دو

← BMI ≥ 40 چاقى شديد (چاقى كشنده)

نتیجه	شاخص توده بدن (BMI)	طبقه
خوب است	18/5-24/9	وزن طبیعی
اضافه وزن پیدا نکنید، خصوصاً اگر محیط شکم شما زیاد است بنابراین نیاز به کاهش وزن دارید. اگر دو عامل خطر دیگر دارید، حتماً باید وزن خود را کم کنید	25-29/9	اضافه وزن
نیاز به کاهش وزن دارید، کاهش وزن معادل 5/0 تا 1 کیلوگرم در هفته با پزشک و مشاور تغذیه مشورت کنید.	30 یا بیشتر	چاقی

تشخیص چاقی شکمی

برای تشخیص این نوع چاقی محاسبه اندازه دور کمر و دور

باسن و محاسبه نسبت دور کمر به دور باسن راهگشاست.

اندازه گيري محيط شکم:

این روش برای تشخیص چاقی شکمی مؤثر است. اگر در مردان بیش از 102 سانتی متر و در زنان بیش از 88 سانتی متر باشد **چاقی مرکزی** است و رابطه تنگاتنگی با بیماریهای قلبی و متابولیک دارد.

اندازه گيري نسبت محيط شکم به محيط باسن:

در مردان اگر این نسبت بیشتر از 1 و در زنان بیشتر از 0/8 باشد نشانه چاقی مرکزی است و عامل خطر است.

1) فرم سببي شکل (يا چاقي مرکزي)

فرم مردانه نام دارد و در آن چربي در ناحيه شکم، سينه، پشت و گردن تجمع مي يابد.



(2) فرم گلابي شکل

فرم زنانه نام دارد و در آن چربي در ناحيه ران، لگن و سرين تجمع مي يابد.



● محاسبه وزن مطلوب:

● در زنان از فرمول

● $(\text{هر سانتی متر بیشتر از قد } 150 \text{ سانتی متر} \times 9/0) + 45$

● مثال: وزن مطلوب زنی با قد 160 سانتی متر معادل 54 کیلوگرم است.

● در مردان از فرمول

● $(\text{هر سانتی متر بیشتر از قد } 150 \text{ سانتی متر} \times 1) + 47$

● زنان و مردانیکه دارای هیکل درشت هستند باید به این وزن محاسبه شده 10 درصد اضافه کنند.

برنامه غذایی DASH برای کاهش وزن نیست ولی:

غذاهای کم کالری مثل میوه و سبزی جانشین پرکالریها شده است.

- ↑ میوه: نصف سیب متوسط جانشین 4 برش نان ← ↓ 80 کالری

- یک چهارم لیوان زردآلو خشک (پرزردآلو) جانشین 60 گرم گوشت ← ↓ 230 کالری

- ↑ سبزی: یک دوم لیوان اسفناج +90 گرم گوشت آیز جانشین 180 گرم گوشت ← ↓ 200 کالری

- ↑ مصرف محصولات کم یا بدون چربی: یک دوم لیوان ماست کم چربی جانشین 45 گرم شیر شکلاتی
← ↓ 110 کالری



میان وعده



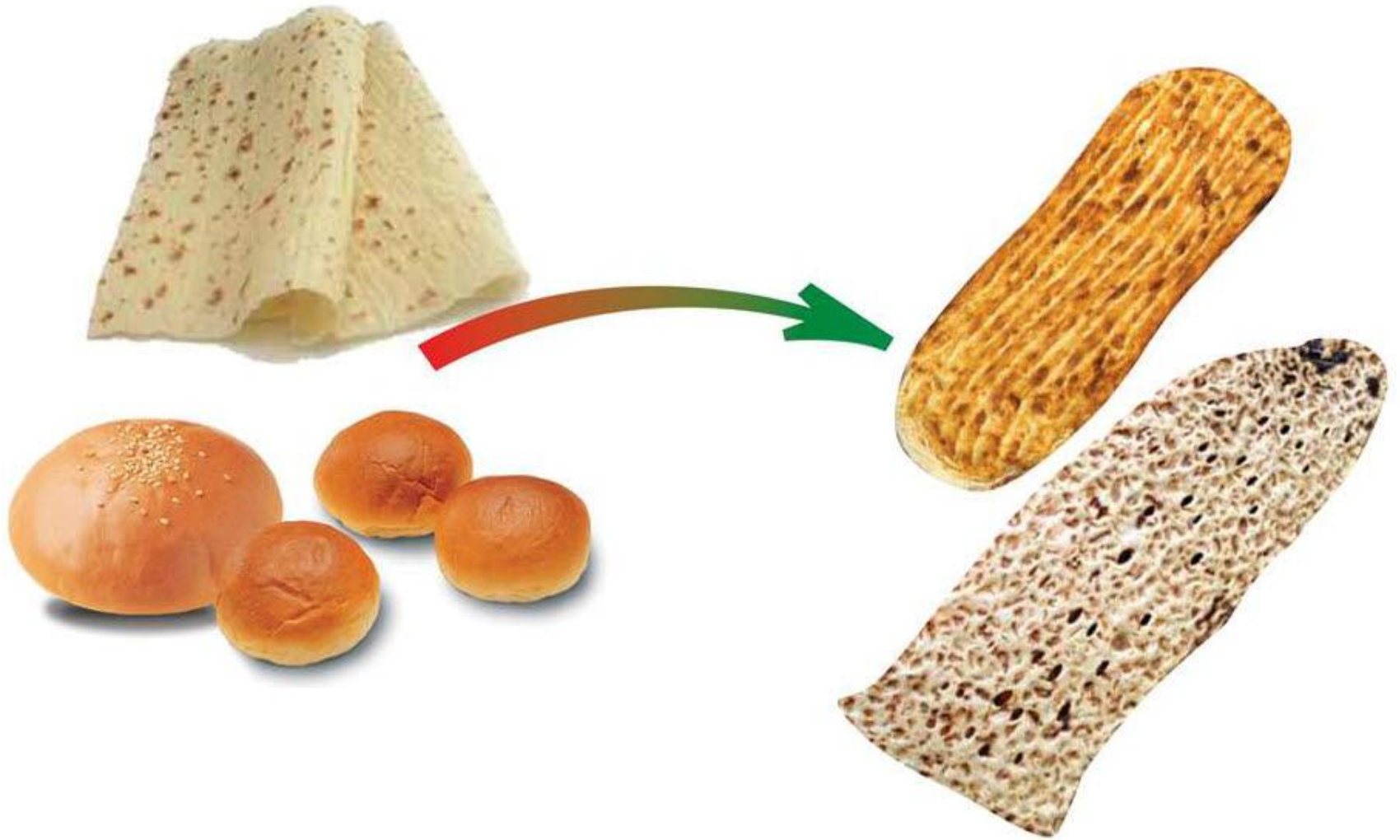


موارد مهم تغذیه‌ای که در برنامه DASH در نظر گرفته شده است

- از محصولات کم چرب یا بدون چربی استفاده شود
- مصرف غذا در هر وعده کم شود
- مصرف منابع حاوی شکر مثل کیکها، شیرینی‌ها، بستنی و نوشابه و آبمیوه‌های آماده، محدود شود
- مصرف سبزیجات، میوه‌جات تازه و دانه‌های روغنی در میان وعده‌ها
- دانه‌های روغنی بصورت خام مصرف شود
- برچسب (Label) مواد غذایی کنترل شود (از نظر سدیم - چربی و انرژی)
- غلات به صورت کامل مصرف شود
- به جای نمک از ادویه‌جات مختلف به ویژه لیمو تازه، پودر لیمو عمانی، پودر سیر، زعفران، زردچوبه و سبزیجات معطر در پخت غذا استفاده شود
- از مصرف غذاهای آماده، کنسروی و نمک زده خودداری شود
- خیار، کدو خام یا سبزیجات خشک به ماست اضافه و در میان وعده‌ها و یا همراه غذا مصرف شود
- بجای نوشابه، آب نوشیده شود

موارد مهم تغذیه‌ای که در برنامه DASH در نظر گرفته شده است

- مصرف دارویی فشارخون در صورت لزوم همراه برنامه DASH
- گوشت به همراه سبزیجات خام و پخته مصرف شود تا مصرف آن به 90 تا 120 گرم محدود گردد.
- گوشتها از نوع بدون چربی باشد.
- از شیرینی‌جات کم چربی و کم شیرینی که با روغن مایع تهیه شده، مصرف شود.
- از روغنهای مایع (زیتون، ذرت، آفتابگردان و کانولا) مصرف شود.
- مارگارین نرم بجای مارگارین سفت مصرف شود.



نمونه برنامه غذایی روزانه DASH برای رژیم 2000 کیلوکالری

8 - 7 واحد	● غلات و حبوبات
5 - 4 واحد	● سبزیجات
5 - 4 واحد	● میوه جات
3 - 2 واحد	● شیر و لبنیات
2 واحد یا کمتر	● گوشت
2 - 1 واحد	● چربی