



عنوان و بینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم: **کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماری پرفشاری خون»**

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خانم ندا کریمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) پنجشنبه: ۲۷ شهریور ۱۳۹۹

پیشگیری و درمان پرفشاری خون

۸۶

الهام شکل آبادی
کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی



عنوان وینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم: **کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماری پرفشاری خون»**

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خانم ندا کریمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) پنجشنبه: ۲۷ شهریور ۱۳۹۹

پرفشاری خون چیست؟

- $BP \geq 140/90$ mmHg
- Has no warning signs or symptoms
- فشار خون بالا = کشنده خاموش (Silent killer)
- ارتباط بین فشار خون و خطر بیماریهای قلبی-عروقی یک ارتباط پیوسته و بدون حد مرزی یا آستانه است.

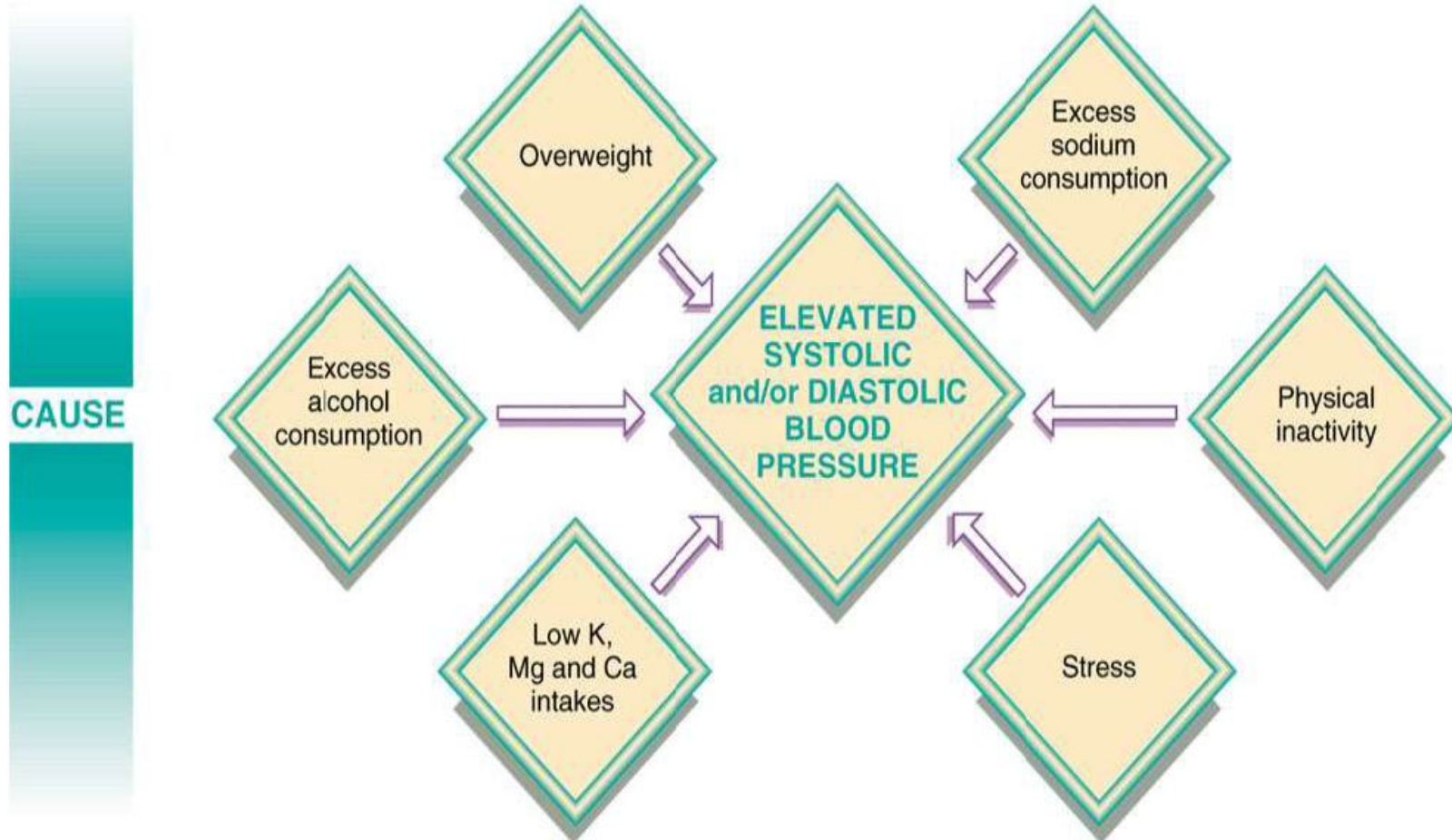


عنوان وینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم: کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماری پرفشاری خون»

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خانم ندا کریمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) پنجشنبه: ۲۷ شهریور ۱۳۹۹

علل پرفشاری خون





عنوان وینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم: کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماری پرفشاری خون»

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خانم ندا کریمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) پنجشنبه: ۲۷ شهریور ۱۳۹۹

درمان پرفشاری خون

MEDICAL MANAGEMENT

ANTIHYPERTENSIVE DRUG THERAPY

Diuretics
Beta blockers
Vasodilators
ACE inhibitors
Calcium channel blockers
 α_1 -receptor blockers

LIFESTYLE MODIFICATION

Exercise
Stress reduction
Lifestyle counseling

NUTRITIONAL MANAGEMENT

Weight management
Sodium restriction
Alcohol restriction
Increased fruits and vegetables
(improved mineral intake)
Nutrition education



عنوان وینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم: کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماری پرفشاری خون»

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خانم ندا کریمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) پنجشنبه: ۲۷ شهریور ۱۳۹۹

عوامل موثر در پرفشاری خون

- کنترل چاقی و اضافه وزن
- کنترل نمک دریافتی *سدیم موجود در نمک دریا و نمک تصفیه شده ید دار هر دو باعث افزایش فشارخون می شود.
- افزایش پتاسیم دریافتی به خصوص در افراد حساس به نمک (۴۷۰۰ میلی گرم در روز) فرآوری غذاها= کاهش پتاسیم
- افزایش کلسیم به خصوص در افراد حساس به نمک (کلسیم غذایی نه مکمل کلسیم) (۱۰۰۰ میلیگرم در روز)
- افزایش منیزیم دریافتی
- افزایش چربی های دریافتی از نوع امگا-۳
- افزایش پروتئین از شیر، سویا و پروتئین های گیاهی
- افزایش فعالیت فیزیکی
- ترک سیگار⁵



عنوان و بینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم: **کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماری پرفشاری خون»**

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خانم ندا کریمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) پنجشنبه: ۲۷ شهریور ۱۳۹۹

منابع غذایی هر یک از مواد مغذی موثر در کاهش فشارخون

□ منابع کلسیم:

شیر و لبنیات، ماهی ساردین، صدف دو کفه ای، کلم پیچ، شلغم، خردل، توفو

□ منابع منیزیم:

غلات کامل، توفو، مغزها، گوشت، شیر، سبزیجات سبز، شکلات

□ منابع پتاسیم:

زردآلو، موز، خرما، انجیر، کیوی، هلو، پرتقال، شفتالو، کشمش، چغندر، اسفناج، شلغم، جعفری، سیب زمینی، کدو، گوجه فرنگی، سس گوجه، رب گوجه، آب گوجه فرنگی، انار، آلو⁶



عنوان وینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم: کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماری پرفشاری خون»

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خانم ندا گریمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) پنجشنبه: ۲۷ شهریور ۱۳۹۹



نکاتی در مورد نمک دریا :

- نمک های دریا به صورت طبیعی دارای مقادیر مورد نیاز بدن حاوی ید، منیزیم، روی، کلسیم، پتاسیم می باشد.
- ید شیمیایی داخل نمک های صنعتی، بیش از 20 برابر مقدار مورد نیاز بدن است.
- سدیم موجود در نمک و نمک تصفیه شده ید دار هر دو باعث افزایش فشارخون می شود.



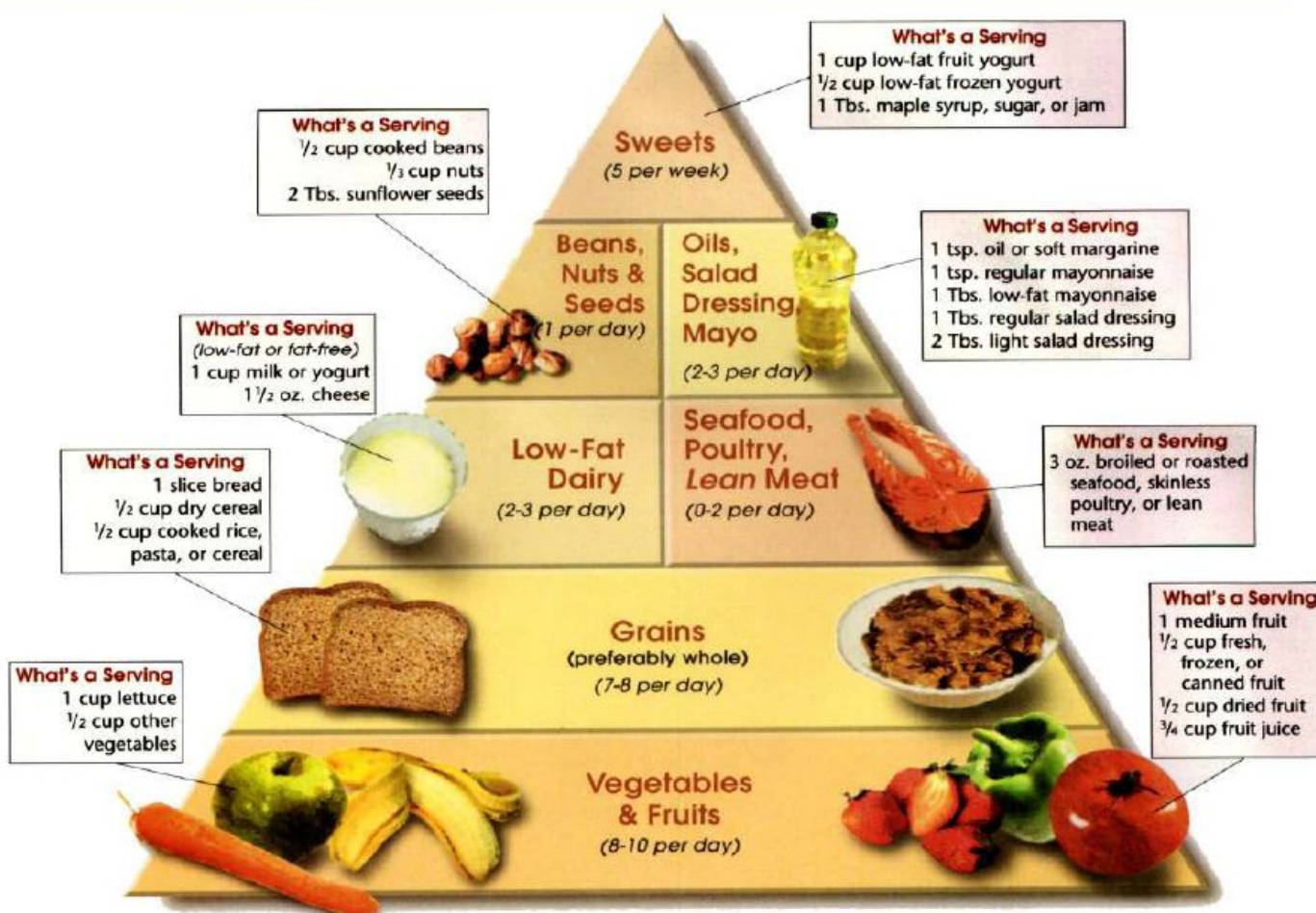
عنوان وینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم: کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماری پرفشاری خون»

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خانم ندا گریمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) پنجشنبه: ۲۷ شهریور ۱۳۹۹



DASH DIET





عنوان وینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم: کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماری پرفشاری خون»

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خانم ندا کریمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) پنجشنبه: ۲۷ شهریور ۱۳۹۹

• رژیم غذایی کاهنده فشار خون یا DASH:

- رژیم DASH که اثر بخشی آن در حفظ فشار خون در محدوده سلامت و کنترل فشار خون بالا ثابت شده است، رژیمی با ویژگی‌های زیر است:
- میوه‌ها و سبزیجات (به میزان حداقل 8-9 واحد در روز)، غلات کامل و سبوسدار (به میزان 5-6 واحد در روز)، محصولات لبنی بدون چربی و کم چرب (به میزان 2-3 واحد در روز)، لوبیا و سایر حبوبات (حداقل 5 بار در هفته)، مصرف گوشت کم چرب (به 1 تا 2 بار در هفته محدود شود) و به جای آن از ماکیان بدون پوست استفاده شود و مصرف ماهی‌های چرب حداقل 2 بار در هفته که از منابع خوب امگا - 3 می‌باشد (از قبیل سالمون، آزاد، شاه ماهی و ماهی تن).
- در عین حال تا حد امکان مصرف اسیدهای چرب اشباع و ترانس و دریافت سدیم در حداقل باشد.
- مصرف شکر و به طور کلی شیرینی‌ها، کیک‌ها، نوشیدنی‌های شیرین و... محدود شود.
- از ویژگی‌های رژیم DASH سادگی و قابل اجرا بودن آن است، در عین حال که رژیمی بسیار متنوع و خوشمزه نیز می‌باشد.
- طبق مطالعات مختلف، پیروی از این رژیم در افراد در مقایسه با گروه کنترل (گروهی با رژیم معمول یعنی رژیمی با مصرف بالای گوشت قرمز، نمک و نوشیدنی‌های شیرین) باعث کاهش فشار سیستولیک و دیاستولیک می‌شود.
- این رژیم غذایی به جز در بیماران کلیوی (که رژیم غذایی محدود از پتاسیم بایستی داشته باشند)، در تمامی بیماران قلبی - عروقی، دیابتی و سندرم متابولیک سبب بهبود می‌شود.



عنوان وینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم: کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماری پرفشاری خون»

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خانم ندا کریمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) پنجشنبه: ۲۷ شهریور ۱۳۹۹

گیاه درمانی های رایج

سیر: 600 تا 900 میلی گرم به صورت عصاره می تواند مفید واقع شود

چای سفید

چای قرمز

چای سبز

گیاه پنجه گربه ای (اونکاریا)

اسطوخودوس

تخم کرفس

زالزالک: 155 تا 205 میلی گرم به صورت عصاره 3 بار در روز

هل

ریحان

دارچین



عنوان وینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم: کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماری پرفشاری خون»

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خانم ندا کریمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) پنجشنبه: ۲۷ شهریور ۱۳۹۹

نتیجه گیری

- ✓ تغذیه و عادات غذایی نقش مهمی در پیشگیری و درمان فشار خون دارد.
- ✓ برنامه های تغذیه ای فشار خون باید از دوران کودکی اعمال شود.
- ✓ با ترکیب یک رژیم غذایی کم نمک، پر پتاسیم، کم چرب، حداقل 5 وعده میوه و سبزی می توان فشار خون بالای سیستولی را بطور متوسط 25 میلی متر جیوه پایین آورد.
- ✓ این میزان با کاهش وزن در افراد چاق 10 میلی متر جیوه بیشتر پایین آورده می شود.



عنوان وینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم: کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماران مبتلا به دیابت»

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خانم ندا کریمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) چهارشنبه: ۲۶ شهریور ۱۳۹۹

مواد غذایی با نمایه گلیسمی بالا (بیشتر یا مساوی 70)

نمایه گلیسمی	ماده غذایی
70	سیب زمینی پشندی
70	هویج فرنگی
82	نان باگت
83	نان لواش متری
84	خرمای مضافتی بم
89	سیب زمینی استامبولی
94	سیب زمینی له شده
96	باقلا بدون پوست
100	نان سفید
103	نان جو

پس از افزودن 2% وزنی نمک طعام، پخته شد.



عنوان وینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم: کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماران مبتلا به دیابت»

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خانم ندا کریمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) چهارشنبه: ۲۶ شهریور ۱۳۹۹

مواد غذایی با نمایه گلیسمی پایین (کمتر یا مساوی 55)

نمایه گلیسمی	ماده غذایی	نمایه گلیسمی	ماده غذایی
45	سیب زمینی سرخ شده	1	نخود *
46	لوبیا چیتی *	23	نخود بدون پوست *
46	چغندر *	27	نخودچی
47	برنج تایلندی **	30	نان بربری
47	توت خشک	31	لپه *
47	نان سنگک	35	ذرت تازه *
49	برنج طارم **	36	عدس *
49	کشمش قرمز	37	باقلا با پوست *
49	ماش *	40	نان تافتون
50	خرمای زرد زاهدی	40	ماکارونی دم نشده *
52	انجیر خشک	42	برنج اوروگوئه **
52	لوبیا سفید *	42	برنج بی نام درجه دو **
		44	لوبیا قرمز شبستر

* پس از افزودن 2% وزنی نمک طعام، پخته شد.

** پس از افزودن 2% وزنی نمک به صورت کته (بدون روغن) دم شد.



عنوان وینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم: **کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماران مبتلا به دیابت»**

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خانم ندا کریمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) چهارشنبه: ۲۶ شهریور ۱۳۹۹

فیبر غذایی

فیبر نامحلول

- مواد غذایی حاوی فیبر نامحلول شامل غلات دانه کامل و نان ها از جمله نان سنگک می شود. فیبرهای نامحلول در طی فرآیند گوارش، مایعات را به خود جذب می کنند. ترکیب فیبر و مایعات، باعث حرکت سریعتر مواد غذایی در دستگاه گوارش می شود. پیشگیری از بیماری هایی همچون هموروئید، دیورتیکول و سرطان راست روده و روده بزرگ

فیبر محلول

- فیبر های محلول در طی گوارش هضم می شوند ولی غلیظ و چسبناک باقی می ماند. منابع غذایی حاوی فیبر قابل هضم شامل لوبیا، نخود و برخی از غلات از جمله جو و جوی دو سر می شود. اثر فیبر های محلول با اثر فیبر های نامحلول کاملاً متفاوت است. فیبر های محلول از جذب برخی مواد موجود در غذاها جلوگیری می کنند، که دو نوع از مهمترین آنها کلسترول و گلوکز می باشد. مصرف فیبرهای محلول به میزان زیاد، کلسترول خون را از طریق وصل شدن به آن در طی فرآیند گوارش، تا حدودی کاهش می دهد. علاوه بر این مصرف فیبرهای محلول به میزان زیاد، از طریق کاهش سرعت جذب گلوکز، از افزایش قند خون جلوگیری می کند.



عنوان وینار با ۳ امتیاز آموزش مداوم: **کنفرانس علمی توانمندسازی پرستاران در «آموزش خودمراقبتی بیماران مبتلا به دیابت»**

دبیر علمی: دکتر پروانه خراسانی (عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی، مسئول کمیته آموزش بیمار دانشگاه)

دبیر اجرایی: خانم ندا کریمی (کارشناس آموزش بیمار دانشگاه) چهارشنبه: ۲۶ شهریور ۱۳۹۹

باورر نادرست تغذیه ای: لیمو ترش حاوی قند بالایی است و برای بیماران دیابتی مضر است.

همه میوه ها و سبزیجات به درجاتی حاوی قند هستند لیموترش نیز از این قاعده مستثنی نیست. این میوه حاوی ترکیبی از گلوکز و فروکتوز میباشد که قند خون را به آرامی تغییر میدهد. لیمو ترش حاوی ویتامین C، پلی فنولها و آنتی اکسیدانهاست که در تقابل با رادیکالهای آزاد سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و به عنوان عاملی برای پیشگیری از سرطانها می باشد. این میوه عمدتاً در طول روز به عنوان چاشنی استفاده میشود و در مقدار معمول مصرفی در رژیم غذایی بیماران دیابتی مشکلی ایجاد نمیکند و ضمن اینکه به دلیل محتوای بالای آنتی اکسیدان آن از عوارض متعاقب دیابت پیشگیری میکند.