

پرفشاری خون بارداری



Dr. Hamed Jafari

Assistant Professor,

Department of Nutrition Sciences, School of Health, Arak University of Medical Sciences, Arak, Iran.

 hamedjafari65@gmail.com

 [dr.hamed_jafari](https://www.instagram.com/dr.hamed_jafari)

پره اکلامپسی

- ❖ پره اکلامپسی با افزایش فشار خون و پروتئینوری (دفع پروتئین در ادرار) تعریف می شود، اما طبق دستورالعمل های جدیدتر حتی قبل از وجود پروتئینوری نیز می تواند تشخیص مسجل گردد.
- ❖ شامل اختلال عملکرد چندگانه در سیستم های مختلف بدن می باشد که به شکلی فعال و پیشرونده بوده و زمانی که آشکار می گردد که قابل برگشت نیست و در این شرایط، زایمان (ختم حاملگی) ضروری می باشد

کنترل

❖ تاکنون پیشگیری از پره اکلامپسی مؤثر نبوده، هرچند دریافت دوز پایین آسپرین به صورت روزانه می تواند مفید باشد.

❖ مکمل های ویتامین C و E از بروز پره اکلامپسی و یا عوارض جانبی آن، جلوگیری نکرده و حتی ممکن است با افزایش خطر ابتلا به پرفشاری خون و وزن کم هنگام تولد مرتبط باشد.

❖ در صورتی که مصرف کلسیم پایه مادر کمتر از ۶۰۰ میلی گرم در روز باشد، مکمل کلسیم می تواند به کاهش شدت علائم کمک کند.

کنترل

- در زنان با سابقه پره اکلامپسی، کاهش وزن، افزایش فعالیت بدنی و کنترل قند خون و مصرف برخی مواد مغذی قبل از بارداری توصیه می گردد.
- در دوران بارداری، کمک به زنان برای دستیابی به کسب وزن مطلوب، دریافت کلسیم، میوه ها و سبزیجات (آنتی اکسیدان ها) می تواند سودمند باشد.
- آموزش مادران، که در صورت بروز هریک از علائمی نظیر درد در قسمت فوقانی و راست شکم و یا معده، داشتن حالت تهوع و استفراغ در نیمه دوم بارداری، افزایش سریع وزن، شروع ناگهانی تورم در صورت یا دست، سردرد مداوم، تغییر در وضعیت بینایی و مشکل تنفسی به مراقبین درمانی اطلاع دهند.

تغذیه درمانی

- شواهد کافی در مورد توصیه به مصرف روغن ماهی، سیر یا مکمل های ویتامین D وجود ندارد.
- محدودیت پروتئین و کالری در زنان چاق خطر ابتلا به پرفشاری خون یا پره اکلامپسی را کاهش نمی دهد و حتی می تواند خطر ابتلا به IUGR را افزایش دهد.
- به نظر می رسد استراحت مطلق و محدودیت دریافت نمک، خطر بروز پره اکلامپسی را کاهش دهد، اما مطالعات بالینی در این زمینه محدود می باشد.

رژیم درمانی پرفشاری خون

➤ حفظ وزن در محدوده ی مناسب

➤ رژیم غذایی DASH اصلاح شده

➤ انجام ورزش هوازی منظم برای افراد بدون عارضه

➤ تغذیه مطلوب، از جمله تمرکز بر مصرف فولات، سدیم، کلسیم، پتاسیم، آهن، مس و روی

➤ اگرچه سدیم باید محدود شود، اما نباید محدودیت اعمال شده کمتر از ۲۳۰۰ میلی گرم در روز باشد.

➤ مکمل کلسیم برای کسانی که دریافت کافی ندارند، می تواند مفید باشد.

What Does D.A.S.H. Stand For?

- **D – Dietary**
- **A – Approaches**
- **S – Stopping**
- **H- Hypertension**



DASH Works Fast!

- Lowered blood pressure well, especially in those with high blood pressure
- Effects seen in 2 weeks
- Worked best if sodium also restricted

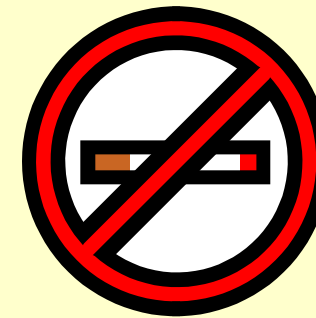
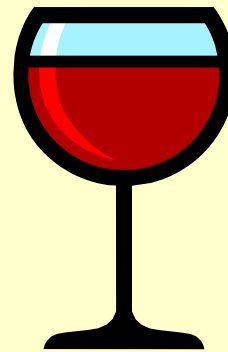




Beyond D.A.S.H.



- Lose weight if overweight
- Be active a total of 30 minutes or more at least 5 days a week
- Limit alcohol
- Don't smoke
- Take blood pressure medicine if needed



- خوردن **دو برابر** متوسط تعداد وعده های روزانه میوه ها ، سبزیجات و محصولات لبنی.
- محدود کردن **یک سوم** مصرف معمول گوشت گاو و ژامبون
- خوردن **نیمی** از مقدار معمول چربی ، روغن و سس سالاد
- و خوردن **یک چهارم** تعداد تنقلات و شیرینی

این رژیم طی مدت دو هفته ، اثر می گذارد. بعد از هشت هفته،
۷۰ درصد افرادی که رژیم DASH را دریافت کردند، دارای فشار
خون عادی شدند، درحالیکه تنها ۴۵ درصد افراد با مصرف رژیم
میوه و سبزی و ۲۳ درصد افراد با مصرف رژیم معمولی ، فشارخون

نرمال پیدا کردند.



Daily Nutrient Goals Used in the DASH Studies

(for a 2,100 Calorie Eating Plan)

Total fat	27% of calories	Sodium	2,300 mg*
Saturated fat	6% of calories	Potassium	4,700 mg
Protein	18% of calories	Calcium	1,250 mg
Carbohydrate	55% of calories	Magnesium	500 mg
Cholesterol	150 mg	Fiber	30 g

* 1,500 mg sodium was a lower goal tested and found to be even better for lowering blood pressure. It was particularly effective for middle-aged and older individuals, African Americans, and those who already had high blood pressure.

g = grams; mg = milligrams

سروینگ های پیشنهادی در رژیم DASH برای ۲۰۰۰ کیلوکالری

گروه های غذایی	تعداد وعده ها در هر روز	اندازه های سروینگ	مثال ها و ملاحظات	اهمیت هر یک از گروههای غذایی در رژیم DASH
غلات	۶-۸	یک برش نان ۳۰ گرم غلات صبحانه * نصف فنجان برنج پخته، ماکارونی یا غلات صبحانه	نان و ماکارونی تهیه شده از دانه ی کامل گندم، غلات صبحانه، برنج قهوه ای، جو دو سر، چوب شور بدون نمک و ذرت بو داده بدون نمک	منبع اصلی انرژی و فیبر
سبزیجات	۴-۵	یک فنجان سبزیجات برگدار خام، نصف فنجان سبزیجات خرد شده ی خام یا سبزیجات پخته	بروکلی، هویج، کلم، لوبیا سبز، نخود سبز، کلم پیچ، لوبیای فاسولی، سیب زمینی، اسفناج، کدو، گوجه فرنگی	منابع غنی پتاسیم، منیزیم و فیبر
میوه جات	۴-۵	یک عدد میوه ی متوسط، ۱/۴ فنجان میوه خشک، ۱/۲ فنجان میوه ی تازه، یخ زده یا کنسرو شده، ۱/۲ فنجان آب میوه	سیب، زردآلو، موز، خرما، انگور، پرتقال، گریب قروت، آب گریب قروت، انبه، خربزه، هلو، طالبی، آناناس، کشمش، توت فرنگی، نارنگی	منابع مهم پتاسیم، منیزیم و فیبر
شیر و محصولات لبنی کم چرب یا بدون چربی	۲-۳	یک فنجان شیر یا ماست ۴۵ گرم پنیر کم نمک	شیر بدون چربی یا کم چرب (۱٪) یا آبدوغ، پنیر بدون چربی یا کم چرب، ماست بدون چربی یا کم چرب معمولی یا فریز شده	منابع اصلی کلسیم و پروتئین

منابع غنی از پروتئین و منیزیوم	تنها از گوشت های کم چرب مصرف کنید چربیهای قابل مشاهده را از گوشت جدا کرده سپس طبخ نمایید. روش طبخ: کیاب کردن ، بریان کردن یا آب پز کردن. پوست ماکیان را قبل از طبخ جدا کنید.	۳۰ گرم گوشت قرمز پخته یا مرغ یا ماهی یک عدد تخم مرغ	۶ یا کمتر	گوشت های کم چرب، گوشت ماکیان و ماهی
منابع غنی انرژی، منیزیوم، پروتئین و فیبر	بادام ، فندق، مخلوط مغزها، بادام زمینی، گردو، دانه یا مغز تخمه ی آفتابگردان، کره ی بادام زمینی، لوبیای قرمز، عدس، لپه	۱/۳ فنجان یا ۴۵ گرم آجیل(مغز) ۲ قاشق غذاخوری کره ی بادام زمینی، ۲ قاشق غذاخوری یا ۱۵ گرم انواع دانه ها نصف فنجان بقولات پخته (انواع لوبیای خشک یا نخود)	۴ تا ۵ بار در هفته	آجیل، دانه ها و بقولات
در رژیم غذایی DASH ۲۷ درصد انرژی از چربی ها تامین می شود(چربی یا روغن افزوده شده به غذاها)	از مارگرین Soft* روغن های گیاهی(نظیر کانولا، ذرت، زیتون یا روغن گلرنگ) از مایونز کم چرب استفاده نمایید سس سالاد کم چرب استفاده نمایید	۱ قاشق چایخوری مارگرین Soft، یک قاشق چایخوری روغن گیاهی، یک قاشق غذاخوری مایونز، ۲ قاشق غذاخوری سس سالاد	۲-۳	انواع چربی و روغن
شیرینی جاتی که مصرف می کنید باید حاوی مقادیر بسیار کمی چربی باشند	میوه جات طعم دار شده با ژلاتین ، نوشیدنیهای حاوی قطعات میوه (fruit punch) ، آبنبات سخت، ژله، شیر ی افرا، شربت و یخ، شکر	یک قاشق غذاخوری شکر، یک قاشق غذاخوری ژله یا مربا، نصف فنجان شربت یا ژلاتین ، یک فنجان لیموناد	۵ یا کمتر در هفته	شیرینی ها و شکرهای افزوده شده

*سروینگ های فوق برای رژیم ۲۰۰۰ کالری هست

نکات خاص مصرف مواد غذایی در رژیم:

۱- مصرف غذاهای شور (گوشت نمک سود شده، کنسروی، چیپس، پفک، خیار شور، ماهی شور و دودی، سوپ آماده، ترشی، آجیل شور و نظایر آن) کاهش یابد.

۲- با توجه به نقش پتاسیم در پیشگیری و درمان پرفشاری خون در برنامه غذایی روزانه از میوه ها، سبزیها، حبوبات و غلات استفاده شود. زردآلو، گوجه فرنگی، هندوانه، موز، سیب زمینی، آب پرتقال و گریپ فروت منبع خوبی از پتاسیم هستند.

۳- دریافت مقادیر مناسبی منیزیم (گشادکننده عروق) از طریق منابع غذایی مانند انواع سبزی با برگ سبز تیره، مغزها، حبوبات، نان و غلات سبوس دار توصیه می شود. کلسیم نیز در کاهش فشار خون نقش دارد؛ بنابراین دریافت کافی کلسیم از طریق مصرف منابع غذایی آن به ویژه شیر و فرآورده های لبنی کم چرب توصیه می شود.

۴- به دلیل نقش ویتامین ث در کاهش فشار خون مصرف سبزیها و میوه ها در غذای اصلی و میان وعده ها توصیه می شود. همچنین می توان از میوه ها به عنوان میان وعده در محل کار یا در مدرسه استفاده کرد.

۵- با توجه به نقش کاهش مصرف چربی در کاهش وزن بدن یک رژیم غذایی با چربی محدود برای پیشگیری و کنترل پرفشاری خون مناسب است. بنابراین روغن هایی با منبع حیوانی مانند پیه و کره باید کمتر مصرف شوند و به جای آنها روغن های گیاهی مانند ذرت و آفتابگردان استفاده شوند.

۶- محدود کردن سدیم همراه با کاهش وزن در کنترل فشارخون بسیار موثر است. بنابراین استفاده از نمک برای پخت غذا و همچنین برای سفره غذا باید محدود شود و از نمک دان هنگام صرف غذا و سر سفره استفاده نشود.

۷- پیاده روی در کاهش فشارخون و همچنین پیشگیری از ابتلا به آن بسیار موثر است.

۸- هنگام خرید مواد غذایی آماده مانند انواع کنسروها، بسیاری از انواع سس، انواع شور، ترشی و تنقلات بسته بندی یا بو داده مانند چیپس، پفک و غیره به میزان سدیم آن توجه شود.

۹- به جای نمک از سبزیجات، ادویه جات، لیمو و سرکه و طعم دهنده های بدون نمک در غذاها و پخت و پز استفاده نمایید.

۱۰- از آن جایی که تخم مرغ کلسترول بالایی دارد زرده ی آن از ۴ بار در هفته بیشتر مصرف نشود (۲ واحد سفیده تخم مرغ=۱ واحد گوشت)

۱۱- استفاده از مرغ تازه، ماهی، و گوشت بدون چربی، به جای کنسرو، غذاهای فراوری یا نگهداری شده در نمک استفاده شود.

۱- در روش غذایی DASH به علت افزایش وعده های سروینگ میوه جات و سبزیجات و غذاهای حاوی دانه ی کامل غلات میزان فیبری که مصرف می می شود بالا می رود و ممکن است شخص احساس نفخ داشته یا دچار اسهال شود. برای جلوگیری از این عوارض بهتر است مقدار مصرف میوه جات و سبزیجات و غذاهای حاوی دانه ی کامل (سبوس) را به تدریج در طی چندین هفته افزایش داده شود.

۲- چنان چه شخص برای مصرف محصولات لبنی و شیر دچار مشکل شود از قرص های آنزیمی لاکتاز (در داروخانه ها موجود است) استفاده کند یا از شیرهای فاقد لاکتوز که حاوی آنزیم لاکتاز است، خریداری نماید.

۳- اگر بیمار از خوردن آجیل لذت نمی برد یا به آن حساسیت دارد از دانه ها و حبوبات پخته شده نظیر انواع لوبیای خشک پخته شده یا نخود فرنگی استفاده کند.

۴- اگر بیمار از داروهای پایین آورنده ی فشار خون مصرف می کند به خوردن آنها ادامه دهد. اما با پزشک خود در مورد رژیم غذایی DASH که هم اکنون انتخاب کرده و به آن عمل می کند، مشورت نماید.

مواد غذایی که از ابتلا به پر فشاری خون جلوگیری می کند :

- مصرف منابع حاوی پتاسیم مثل موز-زردآلو- انبه-هلو-اسفناج -کدو-قارچ پخته -کلم بروکلی -گوجه فرنگی - مغزها و دانه های خام...
- غذاهای دریایی و ماهی زیرا غنی از امگا ۳ می باشد
- میوه ها و سبزیجات به علت داشتن فیبر بالا
- آجیل خصوصا فندق و بادام بدون نمک
- غذاهای غنی از منیزیم مثل (لوبیای سبز - جوانه گندم - سبزیجات سبزرنگ و زیتون)
- سیر
- چای سبز
- پروتئین سویا
- غذاهای غنی از ویتامین های ای و ث و بتا کاروتن از بیماری های قلب و عروق جلوگیری می کند.
- ترک سیگار موجب بهبودی فشار خون شما می شود.



LET FOOD BE THY
MEDICINE
AND MEDICINE BE THY
FOOD

 **HIPPOCRATES**