

توصیه های خود مراقبتی برای کنترل فشار خون ویژه سالمندان



شبکه بهداشت و درمان شهرستان پيشوا
تهيه و تنظيم: رعنا شاهري فر



**طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی، گروه
سنی ۶۰ سال و بالاتر، سالمند نامیده می شود.**

بر اساس توصیه سازمان جهانی بهداشت **حداکثر**
مقدار مصرف روزانه نمک ۵ گرم است (معادل یک
قاشق مرباخوری)، در حالی که میزان مصرف نمک
در خانوارهای ایرانی ۲ تا ۳ برابر این مقدار است.





بنابر توصیه این سازمان، با کاهش مصرف نمک به کمتر از ۵ گرم در روز (معادل یک قاشق مرباخوری) می توان مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی و عروقی را کاهش داد.

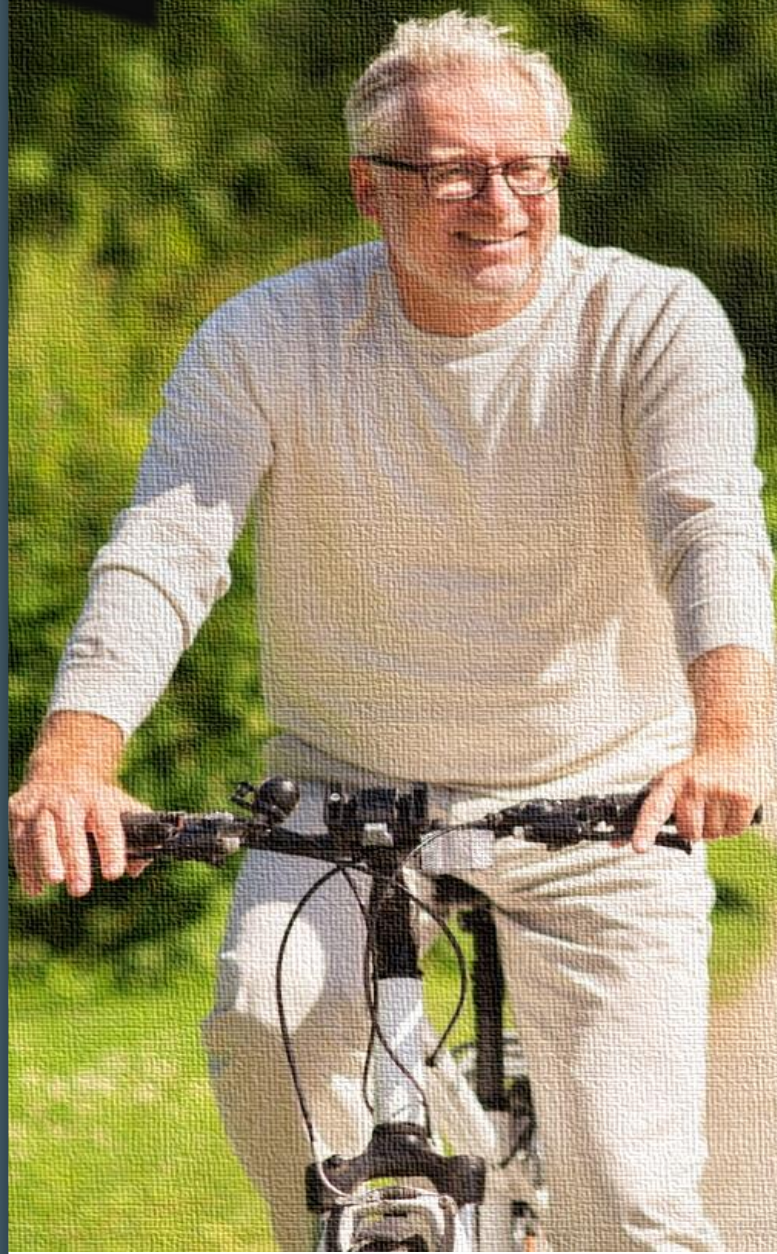
کل نمک مصرفی در تهیه
غذا و نمکی که از نان،
پنیر، رب گوجه فرنگی و
سایر غذاهای کنسروی و
آماده و فست فود ها
مصرف می شود **باید کمتر**
از ۵ گرم در روز باشد.



بیماران قلبی، افرادی که فشار خون بالا دارند و همچنین افراد بالای ۵۰ سال روزانه کمتر از ۱۵۰۰ میلی گرم سدیم که معادل ۳ گرم نمک است، مصرف کنند.

برای پیشگیری از افزایش فشار خون، مصرف نمک را کاهش دهید و به هنگام پختن غذا، تا حد امکان نمک کمتری به غذا اضافه کنید.

بیشترین مقدار نمک از طریق مصرف نان است. بنابراین دقت کنید که از انواع نان های کم نمک استفاده کنید.



معمولا حداقل به مدت ۲۰ دقیقه در
روز پیاده روی و یا دوچرخه سواری،
ظرفیت هوازی را برای تداوم
فعالیت سالمند افزایش می دهند.



سر سفره یا میز غذا نمکدان را
حذف کنید. مصرف نمک را کاهش
دهید ولی برای همان مقدار هم،
از **نمک یددار** استفاده کنید.

نمک یددار تصفیه شده را در ظروف دردار
تیره رنگ و دور از نور نگهداری کنید و از
مصرف نمک های غیر استاندارد مثل نمک
دریا، سنگ نمک جدا خودداری کنید.

همه افراد خانواده از کودک و بزرگسال
باید نمک تصفیه شده یددار مصرف کنند.



نگهداری و ذخیره نمک یددار به مدت طولانی
(بیش از یکسال) موجب از دست رفتن بخشی
از ید آن می شود ، بنابراین تا حد امکان نمک
یددار را برای مصرف کوتاه مدت تهیه کنید.

مصرف تنقلات و غذاهای شور مثل ماهی دودی،
آجیل شور، چیپس، پفک، انواع شور، سوسیس و
کالباس که نمک زیادی دارند را کاهش دهید.

بیشتر از ۵ گرم نمک در روز مصرف
نکنید. این مقدار شامل نمکی که به طور
طبیعی در غذاها وجود دارد نیز می شود.

افراد بالای ۵۰ سال، مادران باردار و شیرده
و کسانی که بیماری های قلبی و عروقی و
فشار خون بالا دارند، باید بیشتر از بقیه
مراقب مقدار نمک مصرفی خود باشند.

به برچسب غذایی غذاها توجه کنید، چرا
که به شما می گویند که در محصول
مربوطه چقدر **سدیم** (**نمک**) وجود دارد.

به جای نمک از ادویه جاتی همچون **مرزه، نعنا و ریحان خشک** در غذاها استفاده کنید و برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک در تهیه غذاها به جای نمک از سبزی های تازه، سیر، لیموترش، آب نارنج، آویشن، شوید و ... استفاده کنید.

کاهش مصرف نمک از شما در برابر فشار خون بالا،
بیماری های قلبی عروقی و کلیه ، پوکی استخوان و
برخی از سرطان ها مانند معده محافظت می کند.



به میوه ها و سبزی هایی که به صورت
خام خورده می شوند (مثل گوجه سبز ،
خیار ، گوجه فرنگی و ...) نمک نزنید.

غذاهای کنسرو شده و بسیاری از مواد غذایی
بسته بندی شده آماده دارای مقادیر زیادی
نمک هستند، مصرف آن ها را کاهش دهید.

سعی کنید مواد غذایی تازه و طبیعی
بخورید و مصرف مواد غذایی شور،
دودی و ترشی ها را کاهش دهید.



برای کم کردن مقدار نمک پنیرها، آنها
را قبل از مصرف در آب بخیسانید.



مهم ترین دلیل مصرف زیاد نمک، عادت به طعم شور است؛ مطمئن باشید با کم کردن مقدار نمک مصرفی خود، در طول زمان به طعم کم نمک هم عادت می کنید.

شاد و سلامت باشید.

