

تغذیه در پیشگیری از دیابت و فشارخون در سالمندان



شرکت مهراندیشان دوستدار سلامت
(راديو سالمندان)



متینه خوشخو کاخکی – عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی گناباد

قاتل خاموش؟؟؟

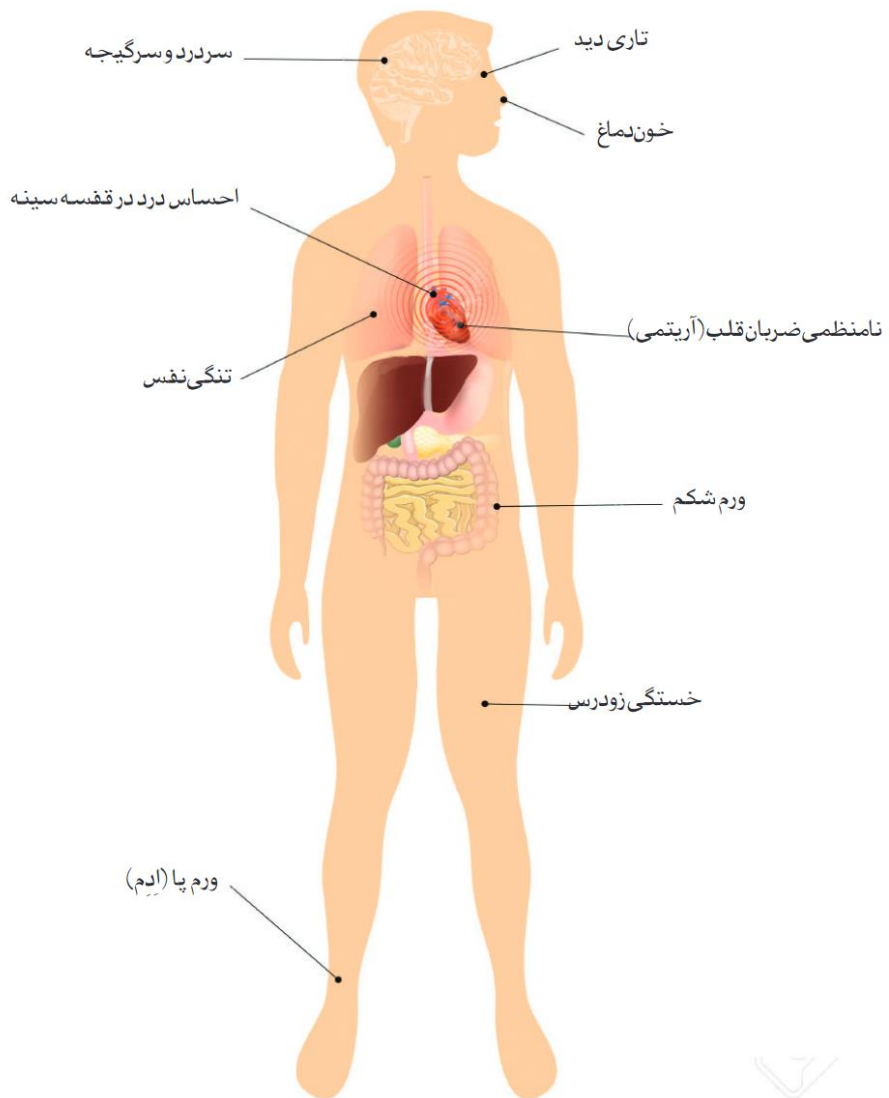


پر فشاری خون

یا

فشار خون بالا

علايم فشار خون



از کجا بفهمیم
فشارخونمان
بالا رفته ؟

فشار خون دیاستولیک

کمتر از ۸۰
میلی متر جیوه

بین ۸۰ تا ۸۹

مرحله اول
بین ۹۰ تا ۹۹ و
مرحله دوم بالاتر از ۱۰۰

بالاتر از ۱۱۰

فشار خون سیستولیک

کمتر از ۱۲۰
میلی متر جیوه

بین ۱۲۰ تا ۱۳۹

مرحله اول؛
بین ۱۴۰ تا ۱۵۹ و
مرحله دوم بالاتر از ۱۶۰

بالاتر از ۱۸۰

تشخیص

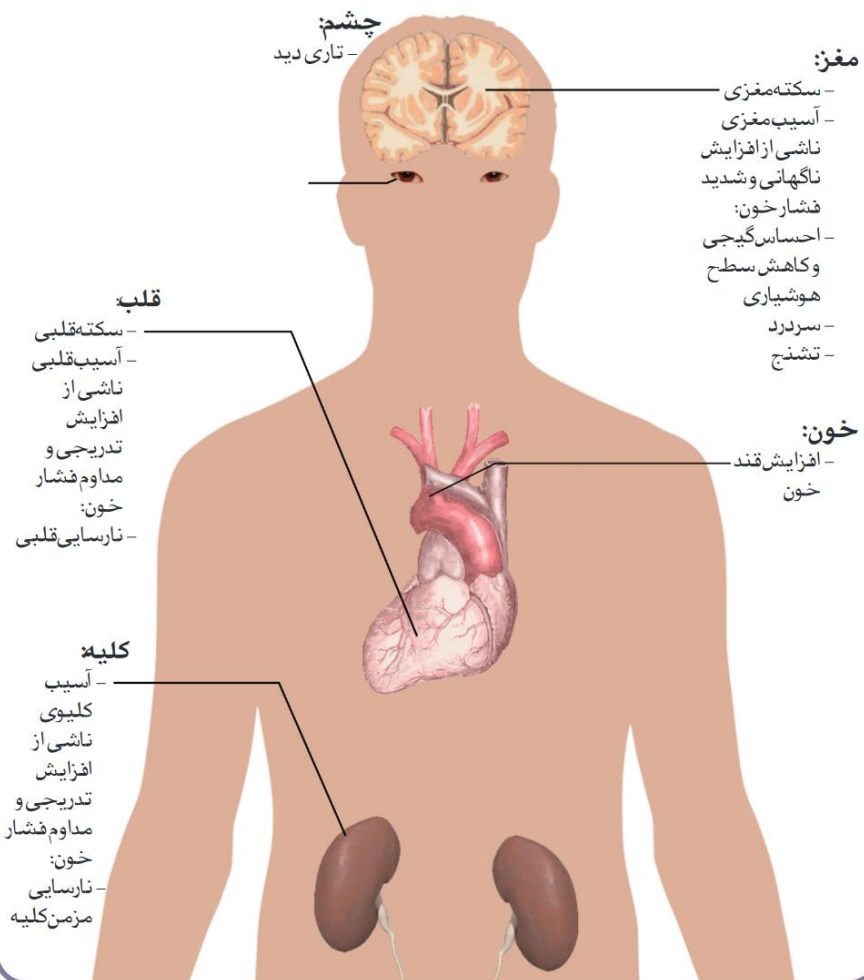
طبیعی

در معرض فشار خون

دچار فشار خون

اورژانس فشار خون؛ نیاز
به درمان فوری

مهم ترین عوارض فشار خون بالا



مغز:

- سکته مغزی
- آسیب مغزی
- ناتیسی از افزایش ناگهانی و شدید فشار خون:
- احساس گیجی و کاهش سطح هوشیاری
- سردرد
- تشنج

خون:

- افزایش قند خون

چشم:

- تاری دید

قلب:

- سکته قلبی
- آسیب قلبی
- ناتیسی از افزایش تدریجی و مداوم فشار خون:
- نارسایی قلبی

کلیه:

- آسیب کلیوی
- ناتیسی از افزایش تدریجی و مداوم فشار خون:
- نارسایی مزمن کلیه

از دست خودمان چه کاری بر می آید؟

کنترل فشار خون



۱ نفر از هر ۳ نفر دچار فشار خون بالاست

دور سیگار و الکل خط بکشید و مصرف
نمک را به حداقل برسانید



اگر فشار خونتان بالاست، ۵ توصیه برایتان داریم

دارودرمانی
طبق تجویز
پزشک



چکاپ‌های
دوره‌ای



کنترل وزن



غذا و تغذیه
سالم



ورزش و
فعالیت بدنی



بغور نخوره‌های فشارخون

پتاسیم علیه فشارخون



کیوی



کلم بروکسل



بادام



آووکادو



زردآلو



بروکلی



گوجه فرنگی



طالبی



کاهو



انجیر



اسفناج



فندق



چغندر



تریچه



دیاپت چیست؟

SYMPTOMS



Frequent
Urination



Feeling
Hungry

DIABETES



Always Thirsty



Weight loss

دیا بیت نوع دو



ماموریت غیر ممکن

؟؟؟؟؟؟؟؟



سلامت باشید