

## پیام های آموزشی پیشگیری از دیابت و فشارخون در پویش ملی سلامت

### بخور نخورهای فشار خون

1. **آیا می دانید** برخی مواد غذایی می توانند به طور طبیعی فشارخون را پایین بیاورند. کرفس، پیاز، سیر، شنبلیله، چای سبز، خرما، گلابی، زیتون و برگ زیتون، تره فرنگی، سویا، گوجه فرنگی، گریپ فروت و لیموترش از این جمله اند. مصرف این مواد اصلا به معنی قطع درمان دارویی نیست

بد نیست برای مصرف آنها نظر پزشک خود را هم جویا شوید، به خصوص در رابطه با گریپ فروت؛ چون این میوه می تواند غلظت برخی داروهای فشار خون را بالا ببرد و عوارض جانبی آنها را تشدید کند

2. **آیا می دانید** تامین پتاسیم بدن برای بیماران مبتلا به فشارخون ضروری است. موز، آناناس، زردآلو، انجیر، گریپ فروت، هلو، انگور، آلو، سیب زمینی، سیر، بروکلی کدو سبز، قارچ، گوجه فرنگی، انواع سبزی و حبوبات از منابع خوب پتاسیم هستند.

3. **آیا می دانید** از آنجا که در حین طبخ از نمک استفاده می شود، دیگر لزومی ندارد هنگام صرف غذا دست به نمکدان ببرید. می توانید از گلپر، آویشن، نعناع خشک یا کنجد به جای نمک استفاده کنید.

4. **آیا می دانید** در تهیه غذاهای آماده و نوشابه ها نیز سدیم فراوانی به کار می رود. سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، انواع برگرها و سایر فرآورده های گوشتی، سبزی های کنسرو شده در آب نمک، زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات شور، ماهی دودی یا کنسرو شده، انواع سس، سوپ ها و کنسروهای آماده، عصاره های گوشت و بسیاری دیگر از مواد غذایی فرآوری شده حاوی مقادیر بالای نمک هستند و باید مصرفشان را محدود کنید.

5. **آیا می دانید** محصولات لبنی (شیر، ماست، پنیر) کلسیم فراوانی دارند. ویتامین های متنوعی هم در آنها وجود دارد اما بیماران مبتلا به پر فشاری خون باید سراغ انواع کم چرب آنها بروند.

6. **آیا می دانید** حبوبات سرشار از فیبرهای محلول در آب هستند و استفاده از آنها می تواند به کاهش فشارخون کمک کند و صدا البته به عنوان منبع تامین کننده پروتئین مورد نیاز بدن به حساب بیایند.

7. **آیا می دانید** در بین انواع گوشت ها، ماهی بهترین انتخاب برای بیماران فشارخون است. چربی ماهی نه تنها موجب عوارض قلبی عروقی نمی شود، بلکه به سلامت قلب و عروق کمک میکند.

8. **آیا می دانید** نوشیدنی های حاوی کافئین از قبیل قهوه، چای و نوشابه های کولادار سبب افزایش فشارخون می شوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند. می توانید به جای آنها از انواع چای و دمنوش های گیاهی یا دوغ کم نمک استفاده کنید.

9. **آیا می دانید** که بیماران مبتلا به پرفشاری خون باید کره، خامه، سس، مارگارین، دنبه، چربی های هیدروژنه و روغن های جامد را از برنامه غذایی کنار بگذارید. به جای آنها از روغن زیتون یا دیگر انواع روغن های گیاهی مایع و روغن ماهی استفاده کنید

10. **آیا می دانید** که بیماران مبتلا به پرفشاری خون باید مغزها و دانه های گیاهی مثل گردو را وارد برنامه غذایی روزانه خود بکنید

## برای جلوگیری از به وجود آمدن پای دیابتی، 11 توصیه زیر را جدی بگیرید:

1. **بیماران دیابتی آیا می دانید برای جلوگیری از به وجود آمدن پای دیابتی** باید هر روز بعد از فعالیت روزمره یا ورزش، خودتان پاهایتان را معاینه کنید و به دنبال زخم، قرمزی، تاول و خراشیدگی باشید. از آینه کمک بگیرید یا از کسی بخواهید این کار را برایتان انجام دهد.
2. **بیماران دیابتی آیا می دانید برای جلوگیری از به وجود آمدن پای دیابتی** هر روز بعد از فعالیت روزمره یا ورزش، باید پاهایتان را با آب ولرم و صابون معمولی بشویید. از صابون های قوی استفاده نکنید چون این صابو نها ممکن است باعث آسیب پوست پایتان شوند.
3. **بیماران دیابتی آیا می دانید برای جلوگیری از به وجود آمدن پای دیابتی** باید پاهایتان را خوب خشک کنید؛ مخصوصاً خشک بودن بین انگشتان پا خیلی مهم است چون عفونت در جای مرطوب بیشتر به وجود می آید.
4. **بیماران دیابتی آیا می دانید برای جلوگیری از به وجود آمدن پای دیابتی** باید بعد از شستشو و استحمام، پوست دست و پایتان را با یک لوسیون نرمال یا روغن معمولی چرب کنید اما توجه داشته باشید بین انگشتانتان به هیچ وجه چرب شود.
5. **بیماران دیابتی آیا می دانید** پاهای شما به غیر از معاینه توسط خودتان، باید توسط یک پزشک هم حداقل سالی دو بار معاینه شود؛ تا هم اعصاب آن معاینه شوند، هم آسیب هایی که شما متوجه اش نشده اید.
6. **بیماران دیابتی آیا می دانید برای جلوگیری از به وجود آمدن پای دیابتی** باید ناخن ها را صاف بگیرید تا گوشه هایش توی گوشت نرود. قبل از ناخن گرفتن همیشه انگشتان تان را در آب ولرم بگذارید تا ناخنهایتان نرم شوند.
7. **بیماران دیابتی آیا می دانید** اگر دچار مشکلاتی مثل پینه، میخچه، قوزک اضافه، انحراف انگشت یا ناخن های فرورفته هستید، حتماً باید یا پزشک برای برطرف کردن آن ها مشورت کنید. به هیچ وجه خودتان با درمانهای خانگی سعی در درمان آن ها نکنید.

8. **بیماران دیابتی آیا می دانید** هر زخم، سوراخ، خراش، بریدگی یا دردی در پایتان را باید حتماً به پزشک اطلاع دهید و هرگز سیگار نکشید چون سیگار باعث کاهش گردش خون در انتهای اندام ها می شود.

9. **بیماران دیابتی آیا می دانید برای جلوگیری از به وجود آمدن پای دیابتی** باید همیشه کفش بپوشید؛ مخصوصاً اگر قدرت بینایی تان هم افت کرده و حس پاهایتان را از دست داده اید

10. **بیماران دیابتی آیا می دانید** این جمله که «این کفش را بپوشید، بعداً جا باز می کند» اگر هم در مورد بقیه درست باشد، درباره شما صادق نیست. کفش شما باید کاملاً متناسب پایتان باشد، نه تنگ نه گشاد؛ راحتِ راحت. کفش تنگ قبل از آن که به جا باز کردن برسد، ممکن است باعث قطع شدن پایتان شود.

11. **بیماران دیابتی آیا می دانید برای جلوگیری از به وجود آمدن پای دیابتی** حتی در اتاق هم نباید پابرهنه راه بروید. یک خار کوچک داخل فرش، تکه نان خشک شده و هر چیز دیگری می تواند خیلی آسان باعث زخم شدن پایتان شود.