

نمونه پمفلت و تراکت مداخله آموزشی کارآزمایی اجتماعی اثر کاهش مصرف نمک و عوامل تعیین کننده اقتصادی-

اجتماعی بر فشار خون بالا و بیماری های قلبی عروقی در استان چهارمحال و بختیاری



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
استان چهارمحال بختیاری
(معاونت بهداشت)

نمکدان یا سیم بر سر سفره؟!؟

مرکز تحقیقات مل سازی و سلامت

مهم ترین منابع دریافت نمک مزاد در رژیم غذایی:

- ۱) نمکدان و بشقاب نمک در سر سفره
 - ۲) نمکی که در زمان طبخ استفاده می شود.
 - ۳) انواع غذاهای آماده مصرف و گوشت های فرآوری شده مثل سوسیس، کالباس، همبرگر، گوشت دودی و ماهی دودی، گوشت و ماهی نمکسود و...
 - ۴) انواع کنسروها مثل خورش ها و سبزیجات و تن ماهی و بعضی از غذاهای آماده مصرف فریز شده
 - ۵) انواع تنقلات شور مثل چیپس، پفک، چوب شور
 - ۶) لبنیات شور مانند پنیر، دوغ، کشک و...
 - ۷) چاشنی هایی مثل سس سویا، پیاز داغ یا سیر
 - ۸) رب گوجه فرنگی و انواع سس مثل سس مایونز
 - ۹) انواع ترشیجات مثل خیارشور، کلم شور و ...
 - ۱۰) اکثر غذاهای رستورانی و بیرون برها
- در ضمن، نمک پدیدار تصفیه شده را در ظروف دربدار تیره رنگ و دور از نور نگهداری کنید.
- راستی اگر فشار خون بالا دارید، خطر پیشرفت آن با رعایت موارد زیر کاهش می یابد:

- ✓ کاهش مصرف نمک
- ✓ فعالیت بدنی منظم (ورزش)
- ✓ ثابت نگه داشتن وزن مناسب
- ✓ رعایت رژیم غذایی معتدل
- ✓ پرهیز از استعمال سیگار و دخانیات
- ✓ پرهیز از مصرف الکل

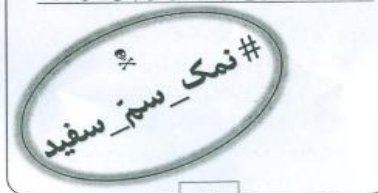
❖ به هیچ عنوان روی کباب نمک نریزید.

۵

جوش شیرین که ممکن است در انواع نان و کیک به کار رود دارای مقدار زیادی سدیم (عنصر موثر در نمک و عامل فشار خون بالا) است. بنابراین در افرادی که به علت ابتلا به بیماری محدودیت مصرف نمک دارند مصرف مواد حاوی جوش شیرین هم باید بسیار محدود شود.

جهت کاهش میزان نمک پنیتر آن را برای ۲۴ ساعت در آب نگهداری نموده و سپس آب آن را تعویض کنید. باید این عمل را چندبار تکرار کنید.

علاوه بر کاهش دریافت نمک، باید پتاسیم دریافتی که به طور طبیعی با مصرف سبزی ها و میوه ها تامین می شود افزایش یابد. افزایش دریافت پتاسیم در حد توصیه شده، فشارخون را کاهش می دهد. در حال حاضر در کشور ما نوعی از نمک های خوراکی تولید می شود که از پتاسیم به جای سدیم در ترکیب آن استفاده شده است. این نمک (نمک پتاسیمی) فقط در داروخانه های کشور جهت مصرف برخی گروه های خاص از جمله افراد مبتلا به فشارخون بالا قابل عرضه است. با جایگزینی نمک پتاسیمی به جای نمک معمولی درآمد خود را پس انداز کنید.



۴

از نمکدان استفاده نکنید!

سدیم یکی از عناصری است که به طور طبیعی در غذاها یافت می شود و در مقادیر زیاد در نمک مصرفی وجود دارد. نمک صرفاً به مقدار محدود مورد نیاز بوده و مصرف متعادل آن لازم است. به طور مثال در هنگام اسهال و استفراغ و یا فعالیت شدید بدنی و در هوای گرم یا مصرف کمی نمک می توان املاح از دست رفته را جبران کرد.

میزان سدیم مجاز روزانه: مصرف نمک روزانه مجاز در بالغین کمتر از ۵ گرم (یک قاشق چای خوری) و در کودکان و سالمندان (افراد بالای ۵۰ سال) کمتر از ۳ گرم است.

نمک در انواع غذاها یافت می شود. به طور مثال در شیر و خامه و در تخم مرغ.

نمک دریافتی بدن ما شامل این سه مورد است:

- نمک نمکدان سر سفره
- نمک ذاتی موجود در مواد غذایی
- نمک اضافه شده به غذا در زمان طبخ

دریافت زیاد نمک اثرات مضر بر سلامت ما دارد. خوردن نمک زیاد باعث تشنگی بیش از اندازه شما می شود و همین امر باعث می گردد که بدنتان مایعات بیشتری را در خود نگه دارد. سدیم (نمک) بالا و مایعات زیادی عوارضی را در پی دارد.

عوارض مصرف زیاد غذاهای پرنمک و لب شور:

- × فشارخون بالا و افزایش فشار روی قلب و بزرگتر شدن اندازه قلب

× سکنه قلبی

× پوکی استخوان

× درد و سرطان معده

× آسم و تنگی نفس

× ادم و ورم

× اضافه وزن به دلیل انباشته شدن مایعات

کاهش مصرف نمک سریعاً باعث مهار فشارخون بالا شده و اگر همیشه به مقدار کم، نمک مصرف کنید با افزایش سن مبتلا به فشارخون بالا نمی شوید. نمک به طور مستقیم و بدون اینکه اثری بر فشارخون داشته باشد باعث سکنه قلبی می شود. نمک زیاد، کلسیم را از استخوان ها جدا می کند و باعث دفع آن از ارادر شده و به همین دلیل باعث نازکی و پوکی استخوان می شود. در نتیجه با افزایش سن استخوان ها به راحتی می شکنند. یا کاهش مصرف نمک خطر پوکی استخوان کاهش می یابد. نمک زیاد به طور غیرمستقیم علائم آسم را تشدید می کند (کوتاهی تنفس و تندتند نفس زدن).

تجمع نمک اضافی در بدن باعث تجمع آب در بدن و ایجاد ورم و پف دور چشم، دست ها یا پاها می شود. در بسیاری از خانم هایی که دچار ورم قوزک پا و تنگ شدن انگشت در دستشان هستند با کاهش مصرف نمک، ورم بسیار کاهش می یابد.

برای کنترل سدیم (نمک) چه باید کرد؟

باید به خودتان فرصت دهید تا بتوانید با طعم غذای کم نمک سازگار شوید.

سعی کنید خود را عادت دهید در هنگام طبخ به جای نمک با دیگر طعم دهنده های طبیعی از جمله سبزی های تازه و معطر (نعنا و ریحان و تره و...)، سیر و پیاز، لیموترش یا آبلیمو، آب نارنج، شوید و... طعم غذاها را خوشایند نمائید. همچنین از ادویه جاتی استفاده کنید که در تهیه آن ها از نمک استفاده نشده است (مثل دارچین، آویشن و...).

✓ پس برای پخت از نمک کمتری استفاده کنید و سر سفره از نمک استفاده نکنید.

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

مصرف تنقلات شور مثل آجیل شور، انواع

فرآورده های غلات حجیم شده (پفک و...)، چیپس،

چوب شور، انواع ترشی نظیر خیارشور و کلم شور،

گوشت های فرآوری شده (ماهی دودی و نمکسود،

سوسیس و کالباس و...)، انواع سس ها (سس مایونز

یا سس سویا)، چاشنی های شور و غذاهای کنسروی

را کاهش دهید.

✓ پس از انواع مغز دانه و آجیل های بدون

نمک و بو نداده مصرف کنید.

✓ محصولات کنسروی نظیر کنسرو

نخودفرنگی، زیتون و خیارشور را بشوئید تا

مقداری از نمک آن خارج شود.

به برجسب تغذیه ای غذاها توجه کنید چرا که در

آن مقدار سدیم (شوری) محصول ذکر شده است.

۳

۳

۳



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
اسان چهار محال بختاری
(معاونت بهداشت)

تا حالا حساب کرده‌اید چه مقدار از درآمد خود را دود می‌کنید؟

پس تعارف با خود و با دخانیات را کنار بگذارید!

(منظور از دخانیات وابستگی و اعتیاد به مصرف سیگار، قلیان، تریاک و... است)

افراد سیگاری در طول زندگیشان نیز به علت بیماری، بهره‌وری کمتری دارند. چرا که در طول سال نسبت به افراد غیرسیگاری بیشتر بیمار شده و عوامل خطر را با شدت بیشتری بروز می‌دهند. بیماران مصرف‌کننده دخانیات دیرتر از بیماران دیگر بهبود می‌یابند.

- افرادی که سیگار می‌کشند سریع‌تر دچار پوکی استخوان می‌شوند.

وقت آن نرسیده که دخانیات را ترک کنید؟

در خانه سیگار نکشید، یعنی هیچکس نمی‌تواند در هیچ بخشی از خانه سیگار بکشد (حتی حیاط). آیا می‌دانستید فرزندان افراد سیگار دو برابر افراد دیگر، سیگاری می‌شوند؟! امکان زندگی و کارکردن در محیطی بدون دخانیات یکی از حقوق شهروندی است.

"ترک سیگار سخت اما شدنی است."

در زمان ترک دخانیات واژه "همیشه" را از ذهن خود پاک کنید و "از بازگشت آن نترسید". در توانایی ترک سیگار افراد سیگاری شک نکنید. ایمان داشتن شما به توانایی آن‌ها سبب می‌شود که به خودشان باور داشته باشند که می‌توانند در این کار موفق شوند. به انتخاب فرد ترک‌کننده احترام بگذارید. این تصمیم شخصی و تغییر در شیوه زندگی و چالشی برای خود فرد است نه برای شما!

دوری از افکاری مانند "مصرف یک سیگار ضرری نمی‌رساند" برای ترک دائمی ضروری است. آمادگی برای رویارویی با علائم ترک نیکوتین داشته باشید. این علائم شامل تحریک‌پذیری، سرخوردگی، خشم، اضطراب، مشکل در تمرکز، بی‌حوصلگی، افسردگی، مشکل در به خواب رفتن یا تداوم خواب و اشتیاق به نیکوتین است. وابستگی به نیکوتین، شایع‌ترین و مهلک‌ترین وابستگی به مواد است.

علائم ترک معمولاً در طی چند هفته پس از قطع سیگار به طور کامل قابل کنترل می‌گردند. علائم معمولاً در سه روز اول افزایش پیدا می‌کند و در طول سه تا چهار هفته بعد کاهش می‌یابد.

"هر روز، روز بدون دخانیات است."

بنابراین به‌خاطر داشته باشید که رفته‌رفته کار آسان‌تر می‌شود. حتی فقط یک نخ سیگار را هم به دلیل داشتن یک روز سخت نباید استفاده کرد. شدت علائم متفاوت است اما به طور کلی در کسانی که سیگار بیشتری می‌کشند، شدیدتر هستند. سیگارهای لایت، پرعارضه‌تر از سیگارهای معمولی‌اند.

ترک سیگار حال را به آینده موکول نکنید، گاهی اوقات خیلی زود دیر می‌شود. آگاه باشید که وسوسه برای کشیدن سیگار اغلب منجر به عود و برگشت مجدد می‌شود. مدت زمان کمتری با سیگاری‌ها و مکان‌های سیگار کشیدن صرف کنید. کسانی که با سیگاری‌ها زندگی می‌کنند با آن‌ها صحبت کنند تا سیگار کشیدن را در خانه یا ماشین قطع کنند. با اجتناب از موقعیت‌های مرتبط با سیگار کشیدن، با کاهش استرس و اجتناب از الکل، می‌توان از وسوسه‌ها به میزان قابل ملاحظه‌ای جلوگیری کرد. وسوسه‌ها کم‌کم کاهش می‌یابند.

"هر روز، روز بدون دخانیات است."

- افراد سیگاری ۵ تا ۱۰ سال مسن‌تر از دیگران به نظر می‌رسند.
- موانع و مشکلات زندگی را باید با عقل و منطق برطرف کرد نه با دخانیات.
- خطر ابتلاء به سرطان در افراد سیگاری ۵ برابر افرادی است که سیگار نمی‌کشند.
- بوی سیگار، هشدار است برای مغز، برای دور شدن از محیط.
- ۳۰۰۰ نوع ماده سمی خطرناک در خود سیگار و ۱۲ ماده سرطان‌زا در محلی که بوی سیگار به مشام می‌رسد، وجود دارد.
- صنعت دخانیات، بازار جدید مصرف خود را در میان زنان و نوجوانان جستجو می‌کند؛ پس هرگز در خانه سیگار نکشید.
- حتی در بدترین شرایط نگرش مثبت داشته باشید و به پایان خوب و به زندگی امیدوار باشید!
- امیدواری دشمن اعتیاد و عامل اصلی ترک آن است.
- روی غذا (کباب، خورش و...) سیگار نکشید!

عواقب مرگ‌آور سیگار را دستکم نگیرید

و

اگر به فکر خودتان نیستید حداقل به فکر خانواده خود باشید.

"هر روز، روز بدون دخانیات است."