



טיפול ביתר לחץ דם - שינוי אורחות חיים קודם למתן תרופות



מחקרים שונים מצאו כי במקרים של יתר לחץ דם ראשוני, אימוץ אורח חיים בריא, שווה ערך ללקיחת תרופה אחת כנגד יתר לחץ דם. לפיכך למטופלים עם לחץ דם גבוה מומלץ בראש ובראשונה לאמץ אורח חיים בריא, הכולל:

- שמירה על משקל תקין, וירידה במשקל (גם אם קלה) למי שבעודף משקל.
- תזונה בריאה עשירה בירקות, פירות, מוצרי חלב, דגנים מלאים, אגוזים וקטניות, ודלה בממתקים, משקאות ממותקים ומלח.
- פעילות גופנית בינונית נמרצת (כמו הליכה מהירה), לפחות 3 פעמים בשבוע, למשך 30 דקות בכל פעם.
- הימנעות מעישון בקרב בני נוער.
- שינה מספקת ובשעות סדירות.

תזונה מומלצת לשמירה על לחץ דם תקין

שמירה על משקל תקין מסייעת באיזון לחץ הדם. רבים מהילדים והמתבגרים הסובלים מיתר לחץ דם, סובלים מעודף משקל. כל ירידה במשקל, גם של קילוגרמים בודדים, יכולה לסייע בשליטה על לחץ דם גבוה.

הדיאטה המומלצת ביותר לשמירה על לחץ דם תקין היא דיאטת DASH, שהיא דיאטה מאוד קרובה ל"דיאטה הים תיכונית".

דיאטת DASH עשירה בירקות, פירות, מוצרי חלב ודגנים מלאים, ודלה בממתקים, משקאות ממותקים ומלח. הטבלה הבאה מפרטת את ההמלצות לצריכה יומית של רכיבי מזון שונים:

המלצות דיאטת DASH	
מנות ליום	מזון
4-5	פירות וירקות
2 ומעלה	מוצרי חלב (עדיפות לדלי שומן)
6	דגנים מלאים
2 ומטה	דגים, עופות, בשר אדום דל שומן
1	קטניות ואגוזים למיניהם
2-3	שמנים ושומנים
1 ומטה	ממתקים ומשקאות ממותקים
פחות מ-2.3 גר' ליום	נתרן (מלח)

איך מקטינים את כמות המלח בתזונה שלנו?

כפי שניתן לראות בנתונים מטה, רוב רובו של המלח שאנו צורכים מגיע ממזון מוכן ומעובד, ורק חלק קטן מגיע ממלח שאנחנו מוסיפים במהלך הבישול או כשהאוכל כבר בצלחת.

מה מקורות המלח בתזונה שלנו?



5%	אנו מוסיפים בזמן הבישול
6%	אנו מוסיפים בהמלחה בזמן האכילה
12%	נמצא באוכל באופן טבעי
77%	אנו צורכים ממזון מעובד



הדרכים העיקריות להורדת כמות המלח בדיאטה הן:

- העדפה של אוכל טרי על פני אוכל מעובד או מוכן. דוגמאות לאוכל מעובד עשיר במלח - מאכלים עשירים בגבינה כמו פיצות, ובשר משומר כמו נקניקים.
- העדפת בישול ביתי - כך ניתן לשלוט בצורה טובה יותר במרכיבים השונים במזון אותם צורכים ילדינו.

דרכים נוספות להורדת כמות המלח:

- צריכה גבוהה של פירות וירקות, אשר באופן טבעי דלים בנתרן ועשירים באשלגן.
- מוצרי חלב: העדפה של מוצרים דלי מלח כמו יוגורט על פני גבינות למיניהן.
- הפחתה בכמות המלח באוכל: יש לנסות להשתמש בתבלינים אחרים מלבד מלח, כמו פלפל שחור, עשבי תיבול, שום, חומץ ומיץ לימון, כשאנו מכינים מזון לילדינו.
- השוואה בין ההרכבים התזונתיים של מוצרים דומים והעדפה למוצאים דלים בנתרן בעת קניית אוכל מוכן.
- צריכה מוגברת של מוצרים עשירים באשלגן, בנוסף לירקות ולפירות.

עצות נוספות לדיאטה בריאה:

- הימנעות ככל האפשר מתוספות סוכר או שומן מיותרות, בדגש על משקאות ממותקים ורטבים.
- דגנים מלאים: יש להעדיף לבסס את רוב צריכת הדגנים על דגנים מלאים.
- חלבונים: יש להעדיף צריכת עוף או דגים או בשר דל שומן, על פני בשר אדום עתיר שומן.
- אכילה איטית מאפשרת ליהנות יותר מהטעם, ומאפשרת להעריך יותר טוב מתי אנחנו שבעים. אכילה מהירה יכולה לגרום לנו לאכול יותר בלי להרגיש שכבר שבענו.
- מומלץ לתת לילד להתנסות במאכלים חדשים ומגוונים.
- יש להעדיף מנות אפיויות על פני מנות מטוגנות בעת אכילה בחוץ.

האם מתח גורם ללחץ דם?

מתח יכול לתרום ללחץ דם גבוה. מחקרים מצאו כי בני נוער עם נטייה ליתר לחץ דם, מעלים לחץ דם במצבים מלחיצים. במידה ואתם מתרשמים כי ילדכם בלחץ, וכי לחץ הדם הגבוה שלו עלול לנבוע מכך, אפשר לנסות ולהפחית את רמת המתח בשיטות שונות כמו: mindfulness מדיטציה ויוגה.

ספרות מומלצת (לקוראי אנגלית):

קישור לדיאטה בריאה, לשם שליטה על לחץ הדם מטעם איגוד הלב האמריקאי



מומלץ לבקר באתר Medline Plus בניהולה של הספרייה הלאומית לרפואה בארה"ב, הכולל קישורים למניעה של יתר לחץ דם



אנחנו כאן
בשזיכאם



מרפאה נפרולוגית - טלפון: 03-9253692, פקס: 03-9253511

מרכז שניידר לרפואת ילדים, רח' קפלן 14, פתח תקווה | www.schneider.org.il

מקבוצת
כללית



מרכז שניידר לרפואת ילדים בישראל
מרכז שניידר לרפואת ילדים בישראל
Schneider Children's Medical Center of Israel