



شماره ۹

۱۴۰۲/۰۸/۱۱

شرح پژوهش:

برای کنترل فشار خون بالا علاوه بر دارو، تغییر شیوه و سبک زندگی نیز توصیه می شود. رژیم غذایی سالم نیز در کنترل فشار خون و کاهش خطرات قلبی و عروقی مؤثر است. در سال های اخیر، رژیم غذایی کاهنده فشارخون (DASH = رژیم غذایی دَش) برای بزرگسالان توصیه شده است. در این رژیم غذایی مصرف میوه ها، سبزیجات، لبنیات کم چرب، مغزهای گیاهی، غلات کامل، گوشت بدون چربی، مرغ و ماهی توصیه شده و مصرف سدیم، چربی های اشباع و کلسترول محدود شده است. این رژیم سرشار از فیبر، پتاسیم، منیزیم و کلسیم است. نتایج پژوهشی که با هدف تعیین عوامل مرتبط با پیروی از رژیم غذایی کاهنده فشارخون در بین بیماران مبتلا به پر فشاری خون بر اساس تئوری انگیزش محافظت و تئوری رفتار برنامه ریزی شده در شهر فردوس انجام شده است، نشان داده است پیروی از رژیم غذایی DASH در مبتلایان به پر فشار خون در شهر فردوس، در سطح متوسط بود. از این رو نیاز است تا کارکنان و ارائه دهندگان خدمات حوزه سلامت، آموزش های لازم را در زمینه استفاده از رژیم غذایی مناسب به مبتلایان پر فشاری خون ارائه نمایند. همچنین طراحی برنامه های آموزشی با همکاری ارائه دهندگان خدمات بهداشتی و درمانی، بیماران و اصحاب رسانه می تواند موجب کنترل فشار خون از طریق رژیم غذایی و ارتقای سلامت بیماران شود.

منبع:

[Dashti S. Evaluation of Factors Related to Following the Blood Pressure Lowering Diet \(DASH\) Among Patients with Hypertension Based on the Theory of Protective Motivation and the Theory of Planned Behavior in Ferdows . Research Project Report. Birjand University of Medical Sciences; 2023. Contract No.: 4348.](#)

مجری: دکتر سعید دشتی (عضو هیئت علمی)

همکاران: دکتر طوبی کاظمی (عضو هیئت علمی)، دکتر حمید صالحی نیا (عضو هیئت علمی)، دکتر سید سعید مظلومی محمودآباد (عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی یزد)، فریبا اسدی، محمدرضا حسینی زاده، فریبا پری افسای، علیرضا تابعی

بررسی عوامل مرتبط با پیروی از رژیم غذایی کاهنده فشارخون (DASH) در بین بیماران مبتلا به پر فشاری خون بر اساس تئوری انگیزش محافظت و تئوری رفتار برنامه ریزی شده در شهر فردوس

طرح تحقیقاتی عضو هیئت علمی - خاتمه طرح: ۱۴۰۲

پیام پژوهش:

پیروی از رژیم غذایی مناسب در بیماران مبتلا به پر فشاری خون در سطح متوسط است.

واحد ترجمان دانش و کاربری نتایج تحقیقات

دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

۰۵۶۳۲۳۸۱۷۶۸

ktec@bums.ac.ir