

عواملی که باعث افزایش فشار خون می شوند

یک مطالعه بین المللی جدید نشان می دهد تعداد افرادی که در سراسر جهان از فشار خون بالا رنج می برند، رو به افزایش است و در نتیجه، مرگ و میر ناشی از این عارضه نیز افزایش یافته است.



یک مطالعه بین المللی جدید نشان می دهد تعداد افرادی که در سراسر جهان از فشار خون بالا رنج می برند، رو به افزایش است و در نتیجه، مرگ و میر ناشی از این عارضه نیز افزایش یافته است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایرنا، آنالیز وضعیت سلامت حدود 9 میلیون نفر در سراسر جهان نشان می دهد بین سال های 1990 تا 2015 میلادی نرخ ابتلا به بیماری فشار خون افزایش یافته است. برای این منظور محققان مجموعاً 844 تحقیق علمی را که در بازه زمانی مذکور در 154 کشور انجام شده است، مطالعه و بررسی کردند.

به گزارش مدیکال ساینس، این تحقیقات که به سرپرستی کریستوفر موری از دانشگاه واشنگتن انجام گرفت، عوامل موثر اصلی در افزایش فشار خون را شامل رژیم غذایی ناسالم، تبعات شهرنشینی در کشورهای در حال توسعه از جمله کم تحرکی و پیر شدن جمعیت جهان که فشار خون از نتایج آن است، برشمرد. براساس این تحقیقات، بیش از 50 درصد مبتلایان به فشار خون ساکن پنج کشور آمریکا، چین، روسیه، هند و اندونزی هستند.

فشار خون عارضه ای است که تقریباً از هر سه فرد بزرگسال، یک تن به آن مبتلاست و عامل اصلی بیماری های قلبی عروقی، کلیوی، سکتة مغزی و اختلالات چشمی محسوب می شود.

فشار خون نیرویی است که توسط جریان خون به دیواره رگ ها وارد می شود تا خون در سراسر رگ ها و بدن جریان یابد. اگر این نیرو افزایش پیدا کند و در طول زمان ثابت باقی بماند، بدن با مشکلات زیادی روبرو می شود. کنترل فشار خون فرآینده پیچیده ای نیست و به راحتی می توان با اجتناب از مواد غذایی و عوامل تحریک کننده بر آن چیره شد.

چند عامل افزایش دهنده فشار خون به شرح زیر است:

- غذاهای کنسروی، آماده و فرآوری شده
- این غذاها حاوی مقادیر قابل ملاحظه ای نمک، مواد نگهدارنده و ادویه هستند و سبب افزایش فشار خون می شوند. نمک این غذاها بیش از حد مجاز است.
- انواع شیرینی و کیک
- کیک و شیرینی منبع شکر و چربی های اشباع است که علاوه بر افزایش وزن، یکی از مهمترین دلایل افزایش فشار خون محسوب می شود.
- رب و سس گوجه فرنگی کنسرو شده
- رب و سس گوجه فرنگی کنسرو شده حاوی مقادیر بالای نمک است و استفاده از آن برای بیماران مبتلا به فشار خون به هیچ وجه توصیه نمی شود.
- مشروبات الکلی
- مشروبات الکلی یکی از مهمترین دلایل افزایش فشار خون و صدمه به سیستم قلب و عروق است.
- لبنیات پرچرب
- غذاهای چرب
- شور و ترشی های پرنمک
- گوشت قرمز

توصیه هایی برای کاهش فشار خون:

- میزان نمک در وعده های غذایی را کاهش دهید
- وزن خود را کاهش دهید
- به طور مرتب ورزش کنید
- از مواد معدنی مفید مانند پتاسیم، کلسیم و منیزیم بیشتر استفاده کنید
- سیب زمینی، موز، سبزیجات سبز پر رنگ، بادام، گوجه فرنگی، انواع کلم و قارچ حاوی این مواد معدنی مفید هستند
- از مصرف دخانیات اجتناب کنید
- در معرض دود سیگار قرار نگیرید
- از استرس و تنش دوری کنید
- روزانه حداقل هشت لیوان آب بنوشید
- فشار خون خود را به صورت روزانه بررسی کنید
- مصرف کافئین را به حداقل کاهش دهید
- از غذاهای گیاهی استفاده کنید
- شکلات تیره و کم شیرین بخورید
- خواب کافی داشته باشد