

## تأثیر میوه و سبزیجات

نتایج یک تحقیق جدید نشانگر آن است که احتمال ابتلای کودکانی که در رژیم غذایی خود به میزان زیادی از میوه و سبزیجات استفاده می‌کنند به تصلب شرایین در سنین بزرگسالی کاهش می‌یابد.



نتایج یک تحقیق جدید نشانگر آن است که احتمال ابتلای کودکانی که در رژیم غذایی خود به میزان زیادی از میوه و سبزیجات استفاده می‌کنند به تصلب شرایین در سنین بزرگسالی کاهش می‌یابد.

نتایج یک تحقیق دیگر نیز حکایت از آن دارد که کودکان از 9 سالگی به بعد ممکن است در معرض خطر ابتلا به فشار خون بالا قرار گیرند که این عامل ممکن است آنان را در سنین بزرگسالی در معرض بروز عوارض قلبی یا حتی سکته قلبی قرار دهد. نتایج هر دو تحقیق در نشریه آنلاین گردش خون فنلاند انتشار یافته است.

به گزارش هلث دی نیوز، مدیر دانشکده پزشکی دانشگاه یل آمریکا که خود در این تحقیقات دخیل نبوده است، درباره نتایج نخستین تحقیق طی اظهاراتی می‌گوید: آگاهی یافتن محققان از این مسئله که استفاده زیاد از میوه و سبزیجات در رژیم غذایی کودکان می‌تواند احتمال ابتلا به تصلب شرایین در سنین بالاتر در آنها را کاهش دهد، گامی رو به جلو محسوب می‌شود.

تصلب شرایین در پزشکی به معنای تنگ شدن عروق است. وقتی رسوب‌های چربی و سایر مواد در سرخرگ‌های بدن جمع شود، موجب تنگی آنها می‌شود و عبور جریان خون را سخت می‌کند. به این حالت تصلب شریان می‌گویند. این وضعیت به انسداد عروق خونی قلب و سرخرگ‌ها و در نتیجه بروز حمله قلبی یا درد قفسه سینه منجر می‌شود.

وی می‌افزاید: تصلب شرایین یکباره پدید نمی‌آید بلکه روند تنگی عروق سالیان سال به طول می‌انجامد. همان‌گونه که در این تحقیق نیز به آن اشاره شده است حتی رعایت رژیم غذایی مناسب در سنین کودکی می‌تواند از ابتلای افراد به تصلب شرایین در سنین بزرگسالی جلوگیری کند.

این استاد دانشگاه می‌گوید: پیش از این تحقیق (البته نه با این جزئیات) کاملاً برای ما اهمیت رعایت مصرف سبزیجات و میوه در کودکان مشخص شده بود. در نخستین تحقیق انجام گرفته، محققان دانشکده روانپزشکی دانشگاه تامپر در فنلاند، اکتورهای سبک زندگی و نبض هزار و 622 نفر از افرادی را که در تحقیق خطر بروز بیماری‌های قلبی و عروقی در جوانان شرکت کرده بودند، مورد اندازه‌گیری و بررسی قرار دادند.

مشارکت‌کنندگان در آغاز این تحقیق 3 تا 18 ساله بودند. بررسی وضعیت سلامت مشارکت‌کنندگان در این تحقیق 27 سال به طول انجامید. محققان در جریان این تحقیق طولانی مدت همچنین میزان سرعت موج نبض و معیار تشخیص سفت شدن عروق در مشارکت‌کنندگان در این تحقیق را مورد بررسی قرار دادند. در نتیجه این تحقیق محققان متوجه شدند که افراد نوجوان و جوانی که کمتر از میوه و سبزیجات در رژیم غذایی خود استفاده می‌کنند، دارای سرعت موج نبض بیشتری هستند، اما آن دسته از افرادی که در دوران کودکی و نوجوانی در رژیم غذایی خود از میوه و سبزیجات بیشتری استفاده می‌کنند در مقایسه با آن افرادی که کمتر از میوه و سبزیجات استفاده می‌کنند 6 درصد سرعت موج نبضشان کمتر است یا به تعبیری دیگر 6 درصد کمتر در آینده در معرض خطر تصلب شرایین قرار می‌گیرند.

در دومین مورد تحقیقاتی در این باره محققان فنلاندی متوجه شدند کودکانی که از 9 سالگی دارای فشار خون بالاتری هستند و حجم بدنشان نسبت به سایر همسالان خویش بیشتر است، در بزرگسالی بیشتر در معرض خطر تصلب شرایین و سکته قلبی قرار می‌گیرند.

دکتر مارکوس جوونالا، محقق ارشد این تحقیق می‌گوید: فاکتورهای خطرناک برای ابتلای افراد به بیماری‌های عروقی و قلبی را می‌توان از سن 9 سالگی به بعد در افراد تشخیص داد و بنابراین می‌توان تغییرات عروقی در بزرگسالی این افراد را تخمین زد. از میان فاکتورهای خطرزا، چاقی مفرط در سنین کودکی بیش از سایر عوامل با تغییرات عروقی در بزرگسالی مرتبط دانسته شده است.

در واقع در نتیجه 2 تحقیق فوق مشخص شد که عدم مصرف سبزیجات به میزان کافی در سنین کودکی و ابتلا به فشار خون بالا در

سنین بالای 9 سالگی هر دو می‌توانند در آینده باعث افزایش احتمال بروز تصلب شرایین در افراد در بزرگسالی شوند.

## تصلب شرایین

تصلب شرایین به معنای تنگ شدن دیواره‌های عروق به دلیل رسوب چربی است. وقتی دیواره داخلی یک سرخرگ آسیب ببیند، یک نوع از سلول‌های خونی به نام پلاکت در محل صدمه دیده گردهم می‌آیند.

رسوب‌های چربی هم در این نقاط جمع می‌شوند. ابتدا رسوب‌ها فقط شامل هزارها سلول حاوی چربی است اما با پیشرفت این فرایند، پلاکت‌ها به لایه‌های عمیق‌تر دیواره سرخرگ حمله می‌کنند و باعث ایجاد زخم و رسوب پلاک می‌شوند. مشخصه اصلی تصلب شریان، تجمع مقدار زیاد رسوب چربی یا پلاک است.

مهم‌ترین خطر این رسوبات، تنگ شدن مجرای سرخرگی است که خون در آن جریان می‌یابد. وقتی این حالت روی می‌دهد، بافت‌های بدن که از طریق سرخرگ مبتلا تغذیه می‌شوند، به مقدار کافی خون دریافت نمی‌کنند. به خصوص، هنگام ورزش این نیاز افزایش می‌یابد و این احتمال نیز وجود دارد که قطعه‌ای از رسوب‌های چربی از جداره رگ کنده شده و با جریان خون حرکت کرده و در مکانی دورتر یک سرخرگ را مسدود کند. به این حالت آمبولی سرخرگ می‌گویند. این بیماری می‌تواند تمام عروق سطحی قسمت‌های بدن را گرفتار کند.

شایع‌ترین علامت این بیماری، لنگیدن متناوب پاهاست که در افراد بالای 62 سال شیوع 2درصدی دارد. در این افراد خطر مرگ‌ومیر، نسبت به افراد هم‌سال‌شان بیشتر است و این افراد فعالیت بدنی بسیار کمی دارند.

## چگونه از تصلب شرایین پیشگیری کنیم

فشار خون بالا یکی از علل بروز این بیماری است، همچنین تصلب شرایین می‌تواند فشار خون بالا را تشدید کند. از عوامل دیگر، می‌توان به دیابت، چاقی و سن بالا اشاره کرد.

بالا بودن کلسترول از عوامل مهم ابتلا به بیماری آترواسکلروز است. در صورت بالا بودن کلسترول، با مصرف داروهای استاتین، کلسترول بد خون را کاهش می‌دهند و کلسترول خوب خون بیشتر می‌شود. با کاهش 25درصدی کلسترول بد، مرگ و میر به همان میزان 25درصد کاهش می‌یابد.

از راه‌های درمان این بیماری کنترل دیابت است. در صورت ابتلا به دیابت، بیمار باید با رژیم غذایی مناسب و استفاده از داروهای لازم دیابتش را کنترل کند.

برنامه‌های ورزشی منظم در کاهش عوارض این بیماری بسیار مهم است. به بیماران توصیه می‌شود حداقل 3 روز در هفته و هر روز نیم ساعت ورزش کنند. رژیم غذایی به‌ویژه مصرف غذاهای کم‌چرب، تأثیر زیادی در درمان و پیشگیری از این بیماری دارد.