

توصیه‌هایی برای مبتلایان به پرفشاری خون



یک متخصص طب ایرانی گفت: چربی‌های جامد نقش اساسی در بروز پرفشاری خون ایفا می‌کنند و لازم است روغن زیتون جایگزین این نوع چربی‌ها شود.

یک متخصص طب ایرانی گفت: چربی‌های جامد نقش اساسی در بروز پرفشاری خون ایفا می‌کنند و لازم است روغن زیتون جایگزین این نوع چربی‌ها شود.

به گزارش سلامت نیوز، نعمت‌الله مسعودی متخصص طب ایرانی در گفت‌وگو با فارس، در خصوص بیماری پرفشاری خون، گفت: از منظر طب ایرانی پرفشاری خون به عوامل مختلفی بستگی دارد که در برخی از افراد این بیماری به دلیل عملکرد قلب بوده و در برخی موارد دیگر به دلیل گرفتگی جداره‌های عروق بروز می‌کند.

وی گفت: در سبک زندگی غربی که اکنون در ایران نیز حاکم شده است، پرخوری و تحرک کم رواج دارد که این موضوع می‌تواند در بروز پرفشاری خون نقش اساسی ایفا کند.

مسعودی ادامه داد: مصرف غذاهای چرب و همچنین فست‌فودها و عدم تحرک و ورزش می‌تواند در بروز این بیماری نقش داشته باشد که همین موضوع باعث شیوع این عارضه در جامعه شده است.

این متخصص طب ایرانی، گفت: باید میزان استفاده از غذا را در وعده‌های غذایی رعایت کنیم به دلیل اینکه در برخی از افراد این عارضه به دلیل پرخوری بروز می‌کند.

وی توصیه کرد: افرادی که از پرفشاری خون رنج می‌برند بهتر است تا زمانی که گرسنه نشده‌اند، غذا نخورند و همچنین در زمان مصرف غذا قبل از سیر شدن کامل از خوردن آن دست بکشند. جویدن کامل غذا نیز می‌تواند باعث هضم راحت آن شده و از رسوب چربی‌ها در عروق جلوگیری به عمل آورد.

مسعودی با بیان اینکه استفاده از روغن‌های جامد و همچنین برخی از روغن‌های سرد مایع باعث بروز پرفشاری خون می‌شود توصیه کرد: بهتر است روغن زیتون اصل که نقش پاکسازی کننده در عروق را ایفا می‌کند جایگزین این چربی‌ها شود همچنین استفاده از روغن کنجد و روغن حیوانی نیز می‌تواند در کاهش فشار خون اثرگذار باشد اما از آنجا که هضم این دو نوع روغن دشوار است لازم است پس از استفاده از این روغن‌ها فرد تحرک بیشتری از خود نشان دهند.

فشار خون بالا یا پرفشاری خون، یک بیماری مزمن است که معمولا با چند علامت و گاهی هم بدون هیچ نشانه‌ای بروز می‌کند. این اتفاق زمانی رخ می‌دهد که فشار خون به صورت ناگهانی بالا رود و وضعیتی به وجود می‌آورد که بیمار باید تحت مراقبت‌های فوری پزشکی قرار بگیرد.