



سلامت افراد با «نمک» در خطر است/ عوارض مرگبار فشارخون

بیماری فشارخون که از آن به عنوان «قاتل بی صدا» یاد می شود، عوارض ناگواری به دنبال دارد که در صورت عدم تشخیص و کنترل آن، می تواند سلامت افراد را تهدید کند.

بیماری فشارخون که از آن به عنوان «قاتل بی صدا» یاد می شود، عوارض ناگواری به دنبال دارد که در صورت عدم تشخیص و کنترل آن، می تواند سلامت افراد را تهدید کند.

به گزارش خبرنگار مهر، فشار خون بالا به عنوان یک بیماری خطرناک و کشنده، تا وقتی که فرد را درگیر یک بیماری خطرناک نکند، نمایان نمی شود و همین مسئله باعث می شود روند تشخیص و کنترل این بیماری، به تأخیر بیفتد. این در حالی است که ما می توانیم با «چکاب» منظم، از وضعیت سلامت خودمان آگاه شویم.

علیرضا رئیسی معاون بهداشت وزارت بهداشت، می گوید: ۴۰ درصد جمعیت کشور از بیماری فشار خون خود اطلاعی نداشته و حتی نیمی از افرادی که از فشار خون خود مطلع هستند نیز، فشار خون خود را کنترل نکرده و به دنبال درمان نیستند.

وی با بیان اینکه مصرف نمک در کشور ۲ تا ۳ برابر استاندارد جهانی است، می افزاید: کاهش ۳۰ درصدی نمک مصرفی مردم، نقش بسیار مؤثری در کاهش آمار فشار خون بالا و بیماری های غیر واگیر دارد. مردم باید سعی کنند در طبخ غذا نمک کمتری استفاده کنند. همچنین مصرف فست فودها و غذاهای کنسروی را محدود کرده و از تنقلات شور استفاده نکنند.

رئیسی در عین حال به صنایع غذایی اشاره می کند و می گوید: ضرورت دارد که صنایع غذایی، میزان نمک مصرف شده در فرآوری غذاها را کاهش دهند.

فشار خون می تواند خطر آفرین باشد

اگرچه افزایش فشار خون ناشی از استرس گذراست، اما اگر ادامه یابد، می تواند خطر آفرین باشد. برخی افراد با مصرف سیگار یا الکل سعی دارند بر استرس خود غلبه کنند که این عوامل، خود فشارخون را افزایش داده و اوضاع فرد را وخیم تر می کند. همچنین، برخی بیماری های مزمن از جمله بیماری کلیه، دیابت، چربی خون بالا و...، خطر پر فشاری خون را افزایش می دهند.

برخی بیماری های مزمن از جمله بیماری کلیه، دیابت، چربی خون بالا و...، خطر پر فشاری خون را افزایش می دهند

بررسی ها نشان می دهد که بیش از ۵۰ درصد افراد بزرگسال بدون اینکه خود بدانند، مبتلا به فشار خون بالا هستند. فشار خون بالا علائم اختصاصی ندارد به همین دلیل این بیماری را «قاتل بی صدا» نام نهاده اند.

عوامل خطر ابتلاء به فشارخون بالا

هرچه سن بالاتر می رود، خطر ابتلاء به فشارخون بالا نیز بیشتر خواهد شد. در سنین میانسالی فشارخون بالا در آقایان شایع تر است و فشارخون بالا در خانم ها بعد از سن یائسگی بیشتر است. ضمن اینکه احتمال بروز این اختلال در فرزندان والدینی که بیماری فشار خون بالا دارند، بیشتر است.

هرچه وزن فرد بیشتر باشد، برای تغذیه و اکسیژن رسانی اندام ها، خون بیشتری باید پمپ شود و هرچه حجم خون بیشتر شود، فشار وارد بر دیواره عروق بیشتر می شود.

فعالیت بدنی ناکافی و استعمال سیگار و تنباکو، از دیگر عوامل ابتلاء به این عارضه است و سیگار نه تنها فشار خون را

سریع می کند و به طور موقت بالا می برد، بلکه مواد شیمیایی آن به شدت به لایه داخلی دیواره عروق شریانی آسیب می رساند. این امر موجب تنگ تر شدن شریان ها شده و فشار خون را بالا می برد.

خوردن غذاهای پر نمک موجب نگهداشتن مایعات در بدن می شود و با افزایش حجم خون، فشار خون را بالا می برد

خوردن غذاهای پر نمک موجب نگهداشتن مایعات در بدن می شود و با افزایش حجم خون، فشار خون را بالا می برد. کمبود پتاسیم در غذاهای روزانه از عوامل ابتلاء به فشار خون است زیرا پتاسیم موجب ایجاد تعادل میزان سدیم در سلول های بدن بوده و اگر در غذای روزانه، پتاسیم کافی نباشد و یا بدن ذخیره پتاسیمی نداشته باشد، سدیم در خون تجمع پیدا می کند.

کمبود شدید ویتامین D در تغذیه و مصرف الکل، از دیگر علل ابتلاء به فشار خون بالا است.

ایرانی ها زیاد نمک می خورند

هدایت حسینی رئیس انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور، با عنوان این مطلب که بیشترین سهم دریافت نمک نهفته از طریق مواد غذایی در سبد غذایی ایرانیان مربوط به نان، پنیر و دوغ است، می گوید: متأسفانه سرانه مصرف نمک طعام روزانه در ایران بیش از دو برابر مقدار استاندارد جهانی است که برای اجتناب و پیشگیری از بروز بیماری ها به ویژه پرفشاری خون باید این فرهنگ تغذیه ای در کشور اصلاح شود.

وی می افزاید: نتایج مطالعات انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور، نشان می دهد که در حدود ۵۳ درصد نمک دریافتی روزانه در سبد غذایی ایرانی ها از طریق نمک اضافه شده به غذا، ۵.۱۲ درصد از طریق نان، ۵/۳ درصد از طریق پنیر، ۴/۷ درصد از طریق دوغ و مابقی از طریق سایر منابع غذا پی تأمین می شود.

مصرف زیاد غذاها و تنقلات حاوی نمک زیاد در کودکان سبب عادت کردن ذائقه آنها به طعم شوری شده و با گرایش آنها به مصرف نمک بیشتر، احتمال ابتلاء به فشار خون بالا در بزرگسالی افزایش می یابد. انواع محصولات غذایی مانند سوسیس، کالباس، پیتزا و سایر انواع فست فودها، کنسروها، خیارشور، تنقلات شور مثل چیپس و انواع پفک حاوی مقادیر زیادی نمک هستند.

این در حالی است که نمک باید به مقدار بسیار کم و در حد ۵ گرم در روز مصرف شود. افرادی که سن آنها بالای ۵۰ سال است و یا مبتلا به فشار خون بالا و بیماری های قلبی عروقی هستند، باید روزانه کمتر از ۳ گرم نمک مصرف کنند و این مقدار کم نمک نیز باید فقط از نوع تصفیه شده یددار باشد.

شاید مهلک ترین عوارض فشار خون بالا، وقوع سکته مغزی باشد که باید به فکر بود و برای پیشگیری از ابتلاء به این عارضه خطرناک، از همین حالا مصرف غذاهای با نمک را کاهش داده و محدود کرد.