



نمک فشارخون را در بیماران پرخطر افزایش می‌دهد

مصرف نمک در بیماران مبتلا به سندروم متابولیک نسبت به افراد دیگر فشار خون را افزایش می‌دهد و نتیجه می‌گیرند که کم کردن مصرف نمک به طور خصوص برای افراد در معرض خطر زیاد برای فشار خون بالا، اهمیت دارد. حدود یک پنجم افراد به سندروم متابولیک مبتلا هستند، به این معنا که ترکیبی از سه یا تعداد بیشتر از عوارض را دارند که خطر ابتلا به بیماری قلبی-عروقی و دیابت را افزایش می‌دهد. این عارضه‌ها شامل چاقی شکمی، فشارخون بالا، میزان بالای تری‌گلیسرید، میزان پایین HDL و میزان بالای قند خون است. به گزارش هلت‌دی نیوز پژوهشگران بیش از 1900 فرد چینی 16 ساله و بالاتر غیرمبتلا به دیابت را مورد بررسی قرار دادند. به این افراد برای هفت روز رژیم غذایی کم‌نمک داده شد. فشارخون این افراد در چند نوبت در طول این دوره رژیم غذایی اندازه‌گیری شد. به گزارش پژوهشگران فشارخون 238 نفر از این افراد که دچار سندروم متابولیک بودند، حساسیت بیشتری به مصرف نمک داشتند. حساسیت زیاد به نمک به صورت افزایش در فشار خون شریانی میانگین به اندازه بیش از 5 میلی‌متر جیوه هنگام مصرف زیاد نمک و کاهش بیش از 5 میلی‌متر جیوه هنگام مصرف کم نمک تعریف می‌شود. افرادی که دارای چهار یا پنج عامل خطر ساز برای فشار خون بالا بودند، در مقایسه با افراد بدون عوامل خطر ساز برای سندروم متابولیک، با احتمال 3.5 برابر بیشتر حین ادوره رژیم غذایی کم‌نمک و 3 بار با احتمال بیشتر در حین مرحله رژیم غذایی پر نمک، دارای حساسیت بالا به نمک بودند. دکتر جینگ چن و همکارانش در دانشکده پزشکی دانشگاه تولان در نیواورلئانز در لوئیزیانا آمریکا چنین نتیجه‌گیری می‌کنند: "این نتایج بیانگر آن است که سندروم متابولیک، فشار خون را در پاسخ به مصرف نمک افزایش می‌دهد. کاهش مصرف نمک می‌تواند اقدامی به طور خاص مهم در کاهش فشار خون در بیماران باشد که عوامل خطر ساز متعدد برای سندروم متابولیک دارند." این بررسی به طور آنلاین دوشنبه 16 فوریه در سایت The Lancet منتشر شده است و در شماره آینده چاپی این نشریه هم منتشر خواهد شد همشهری آنلاین