

کنترل فشارخون بالا

بیماری فشارخون بالا بی سر و صدا پیشرفت می‌کند و عوارض خود را ایجاد می‌کند. مشکلاتی که به دنبال این بیماری به وجود می‌آید متنوع است...



بیماری فشارخون بالا بی سر و صدا پیشرفت می‌کند و عوارض خود را ایجاد می‌کند. مشکلاتی که به دنبال این بیماری به وجود می‌آید متنوع است و مهم‌ترین آنها شامل سکته قلبی، سکته مغزی، نارسایی قلبی، نارسایی کلیوی، آنوریسم (اتساع عروقی) و تخریب شبکه چشم است.

به گزارش ایسنا، برای اینکه خون در سرخ‌رگ‌ها جریان پیدا کند و مواد غذایی را به اعضای مختلف بدن برساند، نیاز به نیرویی دارد که خون را به گردش درآورد. این نیرو فشار خون نامیده می‌شود. انقباض و انبساط عضلات قلب و سرخ‌رگ‌ها این نیرو را ایجاد می‌کند. فشارخون یعنی فشاری که از طرف خون به دیواره داخلی رگ‌های بدن وارد می‌شود. اگر دیواره سرخ‌رگ‌ها به دلیل رسوب چربی توانایی انقباض و انبساط خود را از دست دهند فشار خون افزایش می‌یابد.

وقتی می‌گوییم کسی فشارخون بالا دارد یا به بیماری فشارخون بالا مبتلا است منظور این است که شخص دچار افزایش فشارخون سرخ‌رگی شده است. در این وضعیت قلب نیز باید با شدت و قدرت بیشتری فعالیت کند. از نظر علمی عبارت «پرفشاری خون» یا «فشارخون بالا» مناسب‌تر از «فشارخون» است. به دلیل اینکه همه انسان‌ها باید فشارخون عادی داشته باشند تا خون بتواند در رگ‌ها گردش عادی خود را انجام دهد.

نکته مهم این است که باید مصرف نمک در غذا محدود شود. مقدار مصرف نمک روزانه در بیماران باید کمتر از ۲.۳ گرم باشد. البته کاهش این مقدار به کمتر از ۱.۵ گرم در روز اثربخشی بهتری برای کنترل فشارخون دارد. حذف نمکدان از سفره ضروری است و می‌توان برای بهتر کردن طعم غذا به جای نمک از چاشنی‌ها و ادویه‌ها، آویشن، گلپر، نعناع خشک، کنجد، لیموترش تازه و... جایگزین خوبی برای نمک هستند. از طرفی باید خوردن تنقلات شور مثل چیپس، انواع پفک، خیارشور و... خودداری کرد.

خوردن پتاسیم به کنترل فشارخون کمک می‌کند. تامین پتاسیم را می‌توان با خوردن موز، آناناس، زردآلو، سیر، کلم بروکلی، هلو، انگور، آلو، کدوسبز، فارچ، گوجه‌فرنگی و انواع سبزی و حبوبات انجام داد. همچنین محصولات لبنی (شیر، ماست، پنیر) کلسیم و ویتامین‌های فراوانی دارد. خوردن مواد لبنی کم‌چرب نیز همواره توصیه می‌شود.

از سوی دیگر حبوبات هم سرشار از فیبرهای محلول در آب هستند و استفاده از آنها می‌تواند به کاهش فشارخون کمک کند. حبوبات منبع تامین‌کننده پروتئین مورد نیاز به حساب می‌آیند. همچنین در بین انواع گوشت‌ها، ماهی بهترین انتخاب برای مصرف است زیرا چربی ماهی نه تنها عوارض قلبی-عروقی ندارد بلکه به سلامت قلب هم کمک می‌کند.

نوشیدنی‌های کافئین‌دار مانند قهوه و نوشابه‌ها فشارخون را افزایش می‌دهند و باید در حد اعتدال مصرف شوند. می‌توانید به جای آنها از انواع چای و دم‌کردنی‌های گیاهی یا دوغ بدون نمک استفاده کنید.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، کره، خامه، سس، مارگارین، دنبه، چربی‌های هیدروژنه و روغن‌های جامد باید از برنامه غذایی کنار گذاشته شود. به جای آنها استفاده از روغن زیتون یا دیگر انواع روغن‌های گیاهی مایع و روغن ماهی پیشنهاد می‌شود. اضافه کردن مغزها و دانه‌های گیاهی مثل گردو به برنامه غذایی توصیه می‌شود.