

علت بالا رفتن فشار خون در ماه مبارک رمضان

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: گرسنگی و عوامل بیماری زا موجب ترشح آدرنالین و افزایش فشار خون می‌شود.



عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: گرسنگی و عوامل بیماری زا موجب ترشح آدرنالین و افزایش فشار خون می‌شود.

به گزارش نصر، کیوان الچیان متخصص داخلی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران با حضور در برنامه روزنه رادیو گفتگو در مورد کیفیت روزه داری برای افراد مبتلا به فشار خون بالا گفت: روزه داری برای بیماران قلبی که وضعیت قلبی پایداری دارند و علائم اورژانسی مانند درد قفسه سینه و تنگی نفس ندارند مفید و موثر است و هیچ منعی ندارد. وی افزود: روزه داری زمانی برای بیماران فشار خون بالا و بیماران قلبی موثر است که در کنار اصلاح رژیم غذایی و کاهش وزن، عادت های زیانبار مانند سیگار و غذا های پر نمک را کنار بگذارند. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: افراد مبتلا به فشار خون بالا باید با پزشک خود مشورت کنند و در مورد این که آیا فشار خون بالا با مصرف دارو کنترل است یا خیر به نتیجه برسند. زمانی فشار خون یک بیمار در حالت کنترل است که فشار بالای خون او بین ۱۲۰ تا ۱۴۰ و فشار پایین هم حداکثر تا ۹۰ میلیمتر جیوه باشد. الچیان تأکید کرد: بیمارانی که فشار خون آن ها از ۱۵۰ بالاتر باشد مجاز به روزه داری نیستند، اما برای روزه داری بهتر است که با پزشک معالج خود مشورت کنند و دارو هایی را مصرف کنند که اثرات طولانی تری دارد و بتوانند دارو را بین سحر و افطار مصرف کنند. وی با بیان این که برخی بیماران با گرسنگی و عوامل استرس زا دچار فشار خون بالا می‌شوند گفت: گرسنگی و عوامل بیماری زا موجب ترشح آدرنالین و افزایش فشار خون می‌شود و بنابراین این گونه افراد نمی‌توانند روزه بگیرند. این متخصص داخلی، نمک را عامل اصلی افزایش فشار خون معرفی کرد و افزود: مصرف مواد پرچرب و مواد غذایی کارخانه ای و کنسروی مانند سوسیس و کالباس و ماهی دودی فشار خون را افزایش می‌دهند. الچیان به بیماران مبتلا به فشار خون بالا که امکان روزه گرفتن دارند توصیه کرد که از افطار تا سحر آب فراوان بنوشند، از سبزیجات و میوه ها غافل نشوند و افطار را با یک غذای سبک مانند چای و خرما و سوپ ساده شروع کرده و در وعده سحر نیز از غذا های پروتئین دار استفاده کنند. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران مصرف بیشتر از دو بار گوشت قرمز را برای این بیماران ممنوع اعلام کرد و گفت: این افراد حتماً در رژیم غذایی خود باید ماهی را داشته باشند و اگر امکان خرید ماهی را ندارند از حبوبات و سبزیجات استفاده کنند. الچیان تأکید کرد: افرادی که بیماری قلبی و عروقی و فشار خون بالا دارند هر وقت دچار درد قفسه سینه و تعریق سرد و تهوع شدند سریعاً به پزشک مراجعه کنند و نباید روزه بگیرند.

باشگاه خبرنگاران جوان