

## فشار خون؛ باید ها و نبایدها



درصد زیادی از جمعیت دنیا مبتلا به فشار خون هستند و به موازات بالا رفتن سن، شیوع فشار خون نیز بالا می‌رود. گرچه فشار خون در حد ملایم تا متوسط عموماً علائم شدید و حادی ایجاد نمی‌کند و زندگی عادی فرد بیمار به هم نمی‌خورد، ولی کنترل فشار خون برای پیشگیری از آسیب‌های دراز مدت این بیماری بر سیستم قلب و عروق لازم است.

درصد زیادی از جمعیت دنیا مبتلا به فشار خون هستند و به موازات بالا رفتن سن، شیوع فشار خون نیز بالا می‌رود. گرچه فشار خون در حد ملایم تا متوسط عموماً علائم شدید و حادی ایجاد نمی‌کند و زندگی عادی فرد بیمار به هم نمی‌خورد، ولی کنترل فشار خون برای پیشگیری از آسیب‌های دراز مدت این بیماری بر سیستم قلب و عروق لازم است. وقتی صحبت از فشار خون می‌شود، اولین چیزی که به نظرمان می‌رسد، نمک است. گاهی آنقدر راجع به نخوردن نمک و مضرات آن صحبت می‌شود که این سؤال در ذهن پیش می‌آید که اصولاً چرا بشر نمک را در کنار غذایش استفاده می‌کند.

وقتی به تاریخچه نمک مراجعه می‌کنیم، می‌بینیم این ماده آنقدر محبوب بوده که در برخی مناطق اروپایی، نمک را در ازای حقوق کارمندان به آنان می‌دادند و کلمه دستمزد یا «salary» احتمالاً از کلمه «salt» که به معنای نمک است، مشتق شده است البته این موضوع برای ما ایرانی‌ها که از دیر باز در سراسر کشورمان به دریاچه‌های نمک دسترسی داشته‌ایم خیلی قابل تصور نیست.

به هر حال بشر با دسترسی به نمک و رسیدن به دانش فرآوری این ماده، آن را به سرسفرها آورد و متأسفانه از آن بی‌رویه استفاده کرد و آنچه ما اکنون به عنوان مضرات این ماده مهم و حیاتی می‌شناسیم در واقع مربوط به استفاده نابجا از آن است.

حدود 60 درصد بیماران دچار فشار خون اگر نمک مصرفی‌شان را در حد متوسط کم کنند، درمان فشارخونشان بهتر صورت خواهد گرفت.

برای این منظور غذاها را باید با نمک مختصر پخت و از افزودن نمک به غذا بر سرسفره اجتناب کرد. همچنین از غذاهای شور مثل انواع ترشی‌ها و شوری‌ها هم اجتناب شود.

متأسفانه برخی افراد به اشتباه نمک را از پخت غذا حذف و زندگی عادی بیماران فشارخونی را مختل می‌کنند. باید دانست که حذف کامل نمک از غذا فقط در چند بیماری لازم است که مهم‌ترین آنها نارسایی شدید قلبی همراه ورم سراسری است.

همان‌گونه که گفته شد در حدود 40 درصد موارد، کم کردن نمک کمک‌چندانی به کنترل فشار خون نمی‌کند و بیمار فقط با استفاده از داروها باید به کنترل فشار خون همت کند.

موضوع مهم دیگر در مورد فشار خون این است که نباید فشار خون را در فردی که مدت‌های متمادی دچار فشار خون بالا بوده است، ناگهانی و خیلی زیاد پایین آورد، زیرا رگ‌های مغزی در چنین افرادی به فشار خون بالا عادت کرده‌اند.

به عنوان مثال اگر قرار باشد فشار خون پیرمردی را که سال‌هاست فشار 19 روی 13 دارد کنترل کنیم، باید آن را بتدریج پایین بیاوریم و در روزهای اول فقط حق داریم آن را 25 درصد کاهش دهیم و به عبارتی آن را به 16 روی 11 برسانیم البته طی روزها و هفته‌های آینده می‌توانیم این فشار خون را به حد ایده‌آل برسانیم.

دکتر رضا کریمی - فوق تخصص بیماری‌های غدد