

موز، کیوی و پرتقال موثر در کنترل فشارخون

یک فوق تخصص نفرولوژی بزرگسالان عنوان کرد: خوردن لبنیات، سبزیجاتی مانند گوجه فرنگی و میوه‌هایی مانند موز، کیوی، پرتقال و خرما که حاوی مقادیر بسیاری از کلسیم و پتاسیم هستند در کنترل فشار خون موثر هستند.



سلامت نیوز: یک فوق تخصص نفرولوژی بزرگسالان عنوان کرد: خوردن لبنیات، سبزیجاتی مانند گوجه فرنگی و میوه‌هایی مانند موز، کیوی، پرتقال و خرما که حاوی مقادیر بسیاری از کلسیم و پتاسیم هستند در کنترل فشار خون موثر هستند.

دکتر جعفر حیدر نژادیان در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان اینکه 85 تا 90 درصد فشارخون از نوع اولیه است، اظهار کرد: در 90 درصد موارد این نوع از فشار خون علت مشخصی برای آن وجود ندارد. فشارخون اولیه درمان ندارد اما تا زمانی که فرد بیمار داروهای فشار خود را مصرف کند قابل کنترل است.

وی تصریح کرد: علت خاصی برای فشارخون اولیه متصور نیست و این بیماری معمولا بصورت خفیف یا متوسط ظاهر می‌شود و ممکن است سالها طول بکشد تا وارد فاز بدخیم شود.

حیدرنژادیان 5 تا 15 درصد موارد فشار خون را از نوع فشار خون ثانویه بیان کرد و اظهار داشت: در این نوع فشار خون علت بیماری مشخص است و به همین جهت این نوع فشار خون در بسیاری موارد با شناسایی عامل ایجاد کننده فشار خون و درمان آن، قابل درمان است.

وی با بیان اینکه بسیاری از افراد مبتلا به فشار خون ممکن است از بیماری خود اطلاعی نداشته باشند، اظهار داشت: این بیماری در بسیاری از موارد بدون علامت بوده و امکان دارد بسیاری از افراد تا مدتها از بیماری خود بی اطلاع باشند.

وی گفت: در موارد شدید این بیماری افراد ممکن است دردهایی را در قسمت پشت سر خود احساس کنند و یا بعضی افراد از وجود سرگیجه و یا عدم تعادل شکایت کنند. حیدر نژادیان با اشاره به اینکه این بیماری بدون علامت بالینی بوده، توصیه کرد: تمامی افراد بصورت ماهیانه فشار خون خود را اندازه گیری کنند.

به گفته این فوق تخصص نفرولوژی، بیماری فشار خون یک بیماری مختص دوران میانسالی است که بیشترین موارد ابتلا به این بیماری در سنین 30 تا 60 سالگی از نوع فشار خون اولیه است.

حیدرنژادیان بیشترین موارد ابتلا به بیماری فشار خون را در سنین زیر 25 سال تا افراد بالای 65 سال از نوع فشار خون ثانویه بیان کرد و اظهار داشت: این نوع فشار خون معمولا شدید بوده و علت آن نیز قابل شناسایی است.

به گفته این فوق تخصص نفرولوژی بزرگسالان، تنگی شریان کلیه، نارسایی مزمن کلیه، کم کاری تیروئید، پرکاری غده فوق کلیوی و مصرف قرص‌های ضد بارداری از جمله عوامل ایجاد فشار خون ثانویه هستند.

وی گفت: برگشت ادرار در سنین پایین تر نیز می تواند در ایجاد فشار خون بالا موثر باشد.

حیدر نژادیان به خودداری بسیاری از بیماران مبتلا به فشار خون از مصرف داروهای کنترل فشار خون اشاره کرد و اظهار داشت: متأسفانه از آنجایی که این بیماری بدون علامت بوده بسیاری از بیماران با این تصور که دیگر مشکلی در زمینه فشار خون ندارند از مصرف دارو خودداری می کنند.

این فوق متخصص نفرولوژی بزرگسالان اظهار داشت: همواره در درمان بیماری فشار خون علاوه بر درمان های دارویی تغییر نحوه زندگی از جمله کنترل دیابت، کاهش وزن و کم کردن مصرف نمک در وعده های غذایی هم توصیه می شود.

حیدر نژادیان خوردن لبنیات، سبزیجاتی مانند گوجه فرنگی و میوه هایی مانند موز، کیوی، پرتقال و خرما را که حاوی مقادیر بسیاری از کلسیم و پتاسیم هستند را در کنترل فشار خون موثر دانست.

این فوق تخصص نفرولوژی بزرگسالان فشار خون را از جمله عوامل زمینه ساز ابتلا به بیماری های عروق کرونری، نارسایی قلبی، سکته قلبی، ضخیم شدن قلب، بیماری های عروق مغزی، سکته مغزی، بیماری های عروق محیطی، نارسایی مزمن کلیه و بسیاری دیگر از بیماری ها عنوان کرد.

به گفته حیدر نژادیان، فشار خون بعد از بیماری دیابت دومین عامل شایع در ایجاد بیماری نارسایی مزمن کلیه است.