



### جلوگیری از چاقی، مهمترین راه پیشگیری از ابتلا به فشار خون است

یک فوق تخصص گوارش و کبد با بیان اینکه فرد مبتلا به فشار خون باید نسبت به درمان خود و رعایت رژیم غذایی مناسب حساس باشد عنوان کرد: جلوگیری از اضافه وزن و چاقی مهمترین راه پیشگیری از ابتلا به فشار خون بالاست.

سلامت نیوز : یک فوق تخصص گوارش و کبد با بیان اینکه فرد مبتلا به فشار خون باید نسبت به درمان خود و رعایت رژیم غذایی مناسب حساس باشد عنوان کرد: جلوگیری از اضافه وزن و چاقی مهمترین راه پیشگیری از ابتلا به فشار خون بالاست.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا ؛ دکتر پژمان علوی نژاد افزود: این تصور که فشار خون در یک فاصله سه تا شش ماهه با مصرف دارو کنترل و دوره درمان کامل می شود صحیح نیست، بلکه فشار خون بیماری است که تا پایان عمر با شخص بیمار همراه خواهد بود و مصرف دارو در این بیماری همیشگی است.

وی در توضیح بیماری فشار خون اظهار کرد: به حالتی که در آن خون در گردش موجود در عروق، نیرویی بیش از حد معمول به دیواره عروق وارد می کند "فشار خون" و یا به تعبیر صحیحتر "بیماری پرفشاری خون" می گویند که درصد قابل توجهی از جمعیت بالای 50 سال به آن مبتلا هستند.

این فوق تخصص گوارش و کبد افزود: وقتی این نیروی بیش از حد به جدار عروق وارد می شود به مرور زمان، گذشته از عوارض حادی چون سکته مغزی و قلبی که می تواند داشته باشد، بصورت مزمن بر روی جدار عروق نیز تاثیر گذاشته و باعث آسیب رسانی جدی به آن می شود.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز افزود: به این افراد توصیه می شود که سالیانه ضمن انجام آزمایش های لازم تحت نظر پزشک باشند و در نهایت یک الگوی زندگی سالم را در پیش بگیرند. به این صورت که از اضافه وزن خود جلوگیری کنند، هفته ای دو تا سه مرتبه ورزش های هوازی انجام دهند و در رژیم غذایی خود مصرف نمک را به حداقل ممکن برسانند.

وی در ادامه گفت: این بیماران از مصرف غذاهای پرچرب پرهیز کنند و در مقابل، میوه و سبزیجات تازه را به مقدار فراوان در رژیم غذایی خود وارد کنند. رعایت همین نکات می تواند کلید سلامتی افراد مبتلا باشد.

علوی نژاد با بیان اینکه در این میان نکته قابل توجه این است که فرد مبتلا به فشار خون باید نسبت به درمان خود و رعایت رژیم غذایی مناسب حساس باشد عنوان کرد: به این معنی که تصور نشود در یک فاصله سه یا شش ماهه با مصرف دارو فشار خون وی کنترل و دوره درمان کامل می شود و دیگر نیازی به مصرف دارو و یا رعایت رژیم غذایی نیست.

این فوق تخصص گوارش و کبد افزود: معمولا فشار خون بیماری است که تا پایان عمر با شخص بیمار همراه خواهد بود و مصرف دارو در این بیماری همیشگی است.

وی تاکید کرد: توصیه می شود که تا حد امکان از زندگی ماشینی پرهیز شود و در فواصل زمانی مناسب، پیاده روی کرده و یا از وسایلی مانند دوچرخه استفاده شود. برخلاف گذشته که تصور بر این بود که فشار خون نباید از یک حد مشخصی پایین تر بیاید، پزشکان در حال حاضر به این نتیجه رسیده اند که فشار خون هر چقدر پایین تر باشد البته تا جایی که خطر و علامت خاصی نمایان نشود، برای کارکرد بدن، قلب و عروق بهتر خواهد بود.