

چاقی در کودکی، فشار خون در بزرگسالی

امسال هفته سلامت با شعار «فشار خون را جدی بگیریم» از هجدهم فروردین آغاز شد تا طی این هفت روز همه ما بیشتر به کنترل، پیشگیری و درمان فشار خون بالا فکر کنیم.



سلامت نیوز : امسال هفته سلامت با شعار «فشار خون را جدی بگیریم» از هجدهم فروردین آغاز شد تا طی این هفت روز همه ما بیشتر به کنترل، پیشگیری و درمان فشار خون بالا فکر کنیم. با توجه به آمار بالای فشار خون در دوران کم‌تحرکی انسان و تغذیه ناسالم و همچنین عوارض ناشی از این بیماری به نظر می‌رسد بیش از پیش باید به این موضوع دقت داشته باشیم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم؛ امروزه در سراسر جهان از هر سه بزرگسال یک نفر دچار این مشکل است و با توجه به این‌که فشار خون بالا موجب بروز عوارض متعددی مانند بیماری‌های قلبی، سکته، نارسایی کلیه و حتی مرگ زودرس می‌شود، رسیدگی و درمان بموقع آن موضوع مهمی است که به هیچ عنوان نباید آن را نادیده گرفت. ** فشار خون قابل پیشگیری است

وقتی درباره فشار خون صحبت می‌شود، بسیاری از افراد تصور می‌کنند فقط باید به فکر درمان باشند. در حالی که فشار خون نیز مانند بسیاری از بیماری‌ها قابل کنترل و پیشگیری است و حالا همه می‌دانیم به کمک ورزش و رژیم غذایی مناسب می‌توان با آن مقابله کرد.

البته خیلی‌ها تصور می‌کنند چون فشار خون، مشکلی ژنتیکی است، کاری از دست آنها بر نمی‌آید. در حالی که به گفته دکتر رحمانیان با تغذیه مناسب می‌توان از بروز فشار خون پیشگیری کرد. به این معنی که هرچند اغلب موارد فشارخون ارثی است، اما اگر کسانی که از نظر ژنتیکی استعداد ابتلا به این بیماری را دارند، اصول تغذیه‌ای صحیح را رعایت کنند و زمینه محیطی ابتلا به بیماری نیز وجود نداشته باشد، ممکن است هیچ وقت با این مشکل روبه‌رو نشوند.

مراقب باشید، چاق نشوید

همان‌طور که گفته شد پیشگیری از بروز فشار خون مهم‌تر از درمان آن است و باتوجه به این‌که به کمک تغذیه صحیح می‌توان با آن مقابله کرد، خوب است نکاتی را در این زمینه به خاطر بسپاریم.

دکتر مسعود رحمانیان، فوق تخصص غدد درون‌ریز و متابولیسم در گفت‌وگو با «جام‌جم» در این مورد توضیح می‌دهد: زمانی که درباره تغذیه صحیح برای پیشگیری و درمان فشار خون بالا صحبت می‌شود، می‌توانیم این موضوع را از دو جنبه بررسی کنیم.

نکته اول اهمیت مصرف غذاهایی است که به چاق شدن افراد منجر نمی‌شود، چراکه چاقی نیز به صورت غیرمستقیم موجب افزایش فشار خون خواهد شد و مورد دوم آن‌که برخی از مواد غذایی به طور مستقیم می‌تواند به بالا رفتن فشار خون منجر شود و به همین دلیل باید در رژیم غذایی آنها را محدود کنیم.

بنابراین غذاهایی که کالری زیادی دارد، چرب یا حاوی کربوهیدرات زیادی است می‌تواند موجب افزایش وزن فرد شده و در نتیجه به بروز فشار خون بالا منجر می‌شود. همچنین غذاهای شور و موادی که حاوی مقدار زیادی نمک است مانند آجیل‌های شور و فست‌فودها نیز به طور مستقیم می‌تواند عاملی برای افزایش فشار خون باشد.

نمکدان‌ها را کنار بگذارید

معمولا روی میز غذا یا سفره یکی دو عدد نمکدان وجود دارد تا هرکس دوست داشت، غذایش را شورتر بخورد، اما بعضی‌ها

بقدری به مصرف نمک عادت کرده‌اند که قبل از چشیدن غذا مقدار زیادی نمک روی آن می‌پاشند و پس از آن شروع به خوردن می‌کنند، غافل از این‌که مصرف نمک بیش از حد می‌تواند زمینه‌ساز بروز بیماری‌های مختلفی از جمله فشار خون بالا شود.

میترا زرانی، کارشناس ارشد تغذیه به «جام‌جم» می‌گوید: برای پیشگیری و کنترل فشار خون حتما باید مصرف نمک را محدود کنید؛ البته نه فقط نمکی که روی غذا می‌ریزید بلکه میزان نمکی که به صورت غیرمستقیم استفاده می‌شود نیز باید کنترل شود.

وی در این مورد توضیح می‌دهد: به عنوان نمونه زیتون چه شور باشد و چه ساده، سرشار از سدیم است و به همین دلیل مصرف آن به کسانی که دچار این مشکل هستند، توصیه نمی‌شود. انواع کنسروها، سوسیس و کالباس نیز از جمله موادی است که موجب افزایش فشار خون افراد می‌شود.

غذاهای خوب و بد برای فشارخونی‌ها

به توصیه زرانی مصرف مواد غذایی حاوی پتاسیم مانند موز برای بیماران مبتلا به فشار خون بالا مناسب است. مرکبات مانند نارنگی، پرتقال، لیموشیرین و همچنین لیموترش نیز مفید است و این افراد می‌توانند از آنها استفاده کنند.

وی یادآور می‌شود: خوب است کسانی که فشار خون بالایی دارند همراه با سالادشان قارچ هم مصرف کنند، چون مصرف قارچ تا حدی فشار خون را کنترل می‌کند. مصرف لبنیات کم‌چرب هم به دلیل دارا بودن پتاسیم و کلسیم می‌تواند به این افراد کمک کند البته لبنیات پرچرب با توجه به این‌که می‌تواند موجب چاقی فرد شود، ممکن است برعکس عمل کرده و فشار خون را افزایش دهد.

مواد غذایی حاوی منیزیم نیز برای این بیماران مفید خواهد بود. زرانی در این‌باره توضیح می‌دهد: مصرف تمام میوه‌ها و سبزیجات سبزرنگ مانند فلفل دلمه‌ای، انواع سبزی خوردن، اسفناج، بخش‌های سبزیپرنگ کاهو و آجیل به دلیل دارا بودن منیزیم به این افراد توصیه می‌شود.

البته این کارشناس تغذیه در مورد مصرف آجیل تاکید می‌کند: آجیل برای بیماران مبتلا به فشار خون بالا بسیار مفید است، اما فقط آجیل خام.

وی می‌افزاید: مصرف گوشت قرمز هم باید محدود شود و به جای آن از گوشت سفید و بویژه ماهی استفاده کنید. همچنین مصرف مواد غذایی حاوی کافئین مانند قهوه نیز می‌تواند موجب افزایش فشار خون شود. بنابراین توصیه می‌شود کسانی که با این مشکل روبه‌رو هستند، مصرف قهوه، شکلات، نسکافه و کاکائو را محدود کنند.

دکتر رحمانیان نیز در این‌باره می‌گوید: مصرف غذاهای کم‌کالری و پرفیبر موجب حفظ تعادل وزن می‌شود و در نتیجه با پیشگیری از افزایش وزن و چاقی، فشار خون هم کنترل خواهد شد. بنابراین بیمارانی که دچار فشار خون بالا هستند حتما باید با استفاده از یک رژیم غذایی صحیح از افزایش وزن پیشگیری کنند و علاوه بر آن، غذاهای حاوی فیبر را بیشتر مصرف کرده و نمک را در رژیم‌شان محدود کنند.

از کودکی به فکر باشید

ما عادت کرده‌ایم فقط کسانی را که در سنین سالمندی یا میانسالی هستند در معرض ابتلا به فشار خون بالا بدانیم و به همین دلیل نسبت به جوان‌ترها توجهی نداریم. اما آن‌طور که دکتر رحمانیان می‌گوید از کودکی باید به این مساله توجه کنیم بنابراین توصیه می‌شود از دوران کودکی به فکر رژیم غذایی صحیح بچه‌ها باشیم. چون اگر ذائقه فردی در دوران کودکی به مصرف مواد غذایی خاصی عادت کند در سنین بزرگسالی هم به این شیوه ادامه خواهد داد.

از طرف دیگر، پرخوری‌های دوران کودکی نیز موجب چاقی کودکان می‌شود که این مشکل در بزرگسالی می‌تواند زمینه ابتلا به فشار خون را فراهم کند بنابراین در صورتی که می‌خواهید به کمک تغذیه صحیح از بروز فشار خون پیشگیری کنید حتما باید از دوران کودکی به فکر باشید و بچه‌ها را به مصرف مواد غذایی مناسب عادت دهید.

دارو یا رژیم غذایی؟

بعضی از کسانی که دچار فشار خون بالا هستند فکر می‌کنند همین که از مواد غذایی مناسب استفاده شود، کافی است و مصرف داروها را چندان مهم نمی‌دانند. غافل از این‌که از نظر متخصصان، داروهای تجویز شده از سوی پزشک به هیچ‌وجه نباید خودسرانه قطع

شود.

دکتر رحمانیان می‌گوید: اگر فردی با مشکل افزایش فشار خون روبه‌رو شود، ولی هیچ بیماری دیگری نداشته باشد، پزشک می‌تواند سه تا شش ماه به او فرصت دهد که به کمک کاهش وزن، رعایت رژیم غذایی مناسب و ورزش، مشکل را حل کند، اما در صورتی‌که در این مدت موفق به کاهش فشار خون نشود، حتما باید از داروهایی که پزشک تجویز کرده، استفاده کند.

به گفته وی، افرادی که علاوه بر فشار خون بالا به بیماری‌های دیگری هم مبتلا هستند از ابتدا باید تحت درمان دارویی نیز قرار گیرند بنابراین انتخاب شیوه درمان مناسب برای هر فرد به طور جداگانه باید از سوی پزشک تعیین شود.