



نور خورشید به کاهش فشار خون کمک می کند

دانشمندان براساس نتایج تحقیقات جدید خود اعلام کردند که سپری کردن 20 دقیقه در معرض نور خورشید می تواند به کاهش خطر قلبی کمک کند. به گزارش خبرگزاری مهر، محققان دانشگاه ادینبورو به این نتیجه رسیده اند که قرارگیری در معرض نور ماوراء بنفش فشار خون را کاهش می دهد.

دانشمندان براساس نتایج تحقیقات جدید خود اعلام کردند که سپری کردن 20 دقیقه در معرض نور خورشید می تواند به کاهش خطر قلبی کمک کند. به گزارش خبرگزاری مهر، محققان دانشگاه ادینبورو به این نتیجه رسیده اند که قرارگیری در معرض نور ماوراء بنفش فشار خون را کاهش می دهد.

دانشمندان اظهار داشتند که این نتایج موجب شده که آنها درباره توصیه هایی که نسبت به قرارگیری در معرض نور خورشید کرده، تجدید نظر کنند.

فشار خون بالا یکی از مهمترین عوامل خطر در بیماریهای قلبی و سکت است و حدود یک سوم از مردم از فشار خون بالا رنج می برند.

دانشمندان اعتقاد دارند که اشعه های ماوراء بنفش خورشید موجب می شود که نیتروژن ذخیره شده در خون آزاد شده و وارد جریان خود شود و رگهای خونی سست شده و فشار خون کاهش می یابد.

این درحالی است که قرارگیری در معرض نور ماوراء بنفش علت اصلی سرطان پوست است از این رو کارشناسان همواره نسبت به قرارگیری در معرض نور آفتاب بدون داشتن محافظ و ضدآفتاب هشدار داده اند.

دکتر ریچارد ولر استاد پوست شناسی دانشگاه ادینبورو که ریاست این تحقیقات را برعهده دارد، اظهار داشت هنوز هم باید تحقیقات بیشتری انجام شود تا بتوانیم به بیماران توصیه کنیم که از نور خورشید به عنوان درمانی برای فشار خون بالا استفاده کنند.

وی اضافه کرد: ما اکنون در نظر داریم خطرات نسبی بیماری قلبی و سرطان خون را در افرادی که به میزان مختلفی در معرض نور خورشید قرار گرفته اند، بررسی کنیم. اگر این تحقیقات نشان دهد که نور خورشید نرخ مرگ و میر را از تمام علل کاهش می دهد، در آن صورت باید در توصیه های خود نسبت به قرارگیری در معرض نور خورشید تجدید نظر کنیم.

این محقق گفت: ما تصور می کنیم که مزایای سلامت قلبی به دست آمده از نور خورشید بر خطر سرطان پوست بیشتر است.

محققان نتایج تحقیقات خود را در همایش تحقیقات بین المللی پوست شناسی ادینبورو ارائه کردند، این نتایج با بررسی فشار خون 24 داوطلب به دست آمده بود.

از داوطلبان خواسته شد 20 دقیقه زیر یک لامپ ماوراء بنفش قرار گرفته و دوز نور را کنترل کردند. پس از آن دانشمندان به این نتیجه رسیدند که فشار خون داوطلبان نسبت به زمان پیش از قرارگیری در معرض نور ماوراء بنفش کاهش یافته است.

نینا گواد از انجمن پوست شناسی بریتانیا هشدار داد که این نتایج هنوز در مراحل اولیه هستند و وسعت تحقیقات بسیار کوچک بوده است.

وی با تأکید بر اینکه این تحقیق هنوز در مرحله طفولیت است گفت: شواهد ارائه شده درباره مزایای سلامتی نور خورشید نمی تواند شواهد غیرقابل بحث درباره خطر نور ماوراء بنفش و سرطان پوست را بی اعتبار کند.