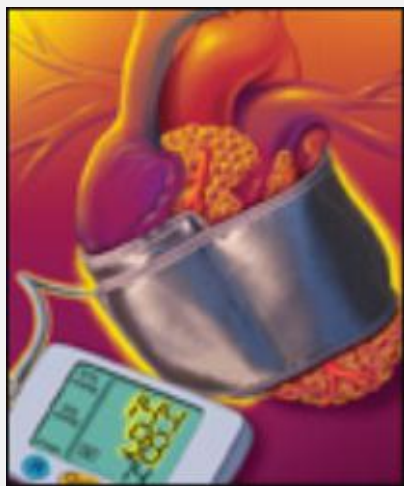




آیا از فشار خون بالا رنج می‌برید؟

یک کارشناس پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی با اشاره به اینکه در بسیاری از افراد مصرف نمک زمینه افزایش فشارخون را فراهم می‌کند، گفت: بنابراین نباید روزانه بیش از 5 تا 6 گرم نمک مصرف شود که این مقدار معادل یک قاشق چایخوری نمک است.

سلامت نیوز : یک کارشناس پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی با اشاره به اینکه در بسیاری از افراد مصرف نمک زمینه افزایش فشارخون را فراهم می‌کند، گفت: بنابراین نباید روزانه بیش از 5 تا 6 گرم نمک مصرف شود که این مقدار معادل یک قاشق چایخوری نمک است.

دکتر نسرین آژنگ در گفت و گو با ایسنا ، با اشاره به اینکه فشارخون بالا یکی از مهمترین عوامل خطر زمینه ساز بیماری عروق تغذیه کننده قلب است، گفت: طی سال‌های اخیر شیوع این بیماری افزایش چشمگیری داشته است و از هر 5 نفر 1 نفر به فشارخون بالا مبتلا است.

وی با تاکید بر اینکه فشارخون بالا بیماری خطرناکی است، افزود: فشارخون بالا در صورت عدم درمان به موقع موجب ابتلا به نارسایی کلیه، سکته قلبی و سکته مغزی می شود.

وی یادآور شد: فشارخون بالا، بدون علامت است و تا زمانی که منجر به بروز عوارض نشود، تشخیص داده نمی‌شود بنابراین برای پی بردن به فشارخون بالا باید به طور مرتب فشارخون را اندازه‌گیری کرد.

این کارشناس پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی با بیان اینکه فشارخون طبیعی زمانی اطلاق می‌شود که فشار ماکزیمم کمتر از 140 میلی متر جیوه و فشار می‌نیمم کمتر از 90 باشد گفت: در افرادی که مبتلا به بیماری عروق کرونر قلب، دیابت و بیماری کلیوی هستند، فشار ماکزیمم مساوی یا بیش از 130 و فشار می‌نیمم مساوی یا بیش از 85 به عنوان فشارخون بالا تلقی می شود.

دکتر آژنگ با تاکید بر اهمیت اصلاح شیوه زندگی به منظور پیشگیری از ابتلا به فشارخون بالا یادآور شد: افرادی که افزایش وزن دارند باید با رعایت رژیم غذایی و افزایش فعالیت بدنی، آن را کاهش دهند، تغذیه سالم مانند سبزی و میوه‌های تازه، حبوبات و خوراکی‌های کم چرب مصرف کنند.

وی در ادامه افزود: افراد باید حتی الامکان از میزان نگرانی‌های روزانه کاسته و شرایط سازگاری با محیط را در خود فراهم کنند، همچنین افراد باید مقدار مصرف نمک و کافئین را به حداقل ممکن برسانند و از مصرف الکل پرهیز کنند.

وی با بیان اینکه در اکثر افرادی که دچار افزایش وزن و چاقی هستند کاهش وزن سبب کاهش فشارخون می شود، خاطرنشان کرد: ورزش و فعالیت بدنی نیز چون به کاهش وزن کمک می کند سبب پایین آوردن فشارخون می شود، همچنین ورزش به تنهایی نیز موجب پایین آوردن فشارخون می شود.

دکتر آژنگ با اشاره به اینکه در بسیاری از افراد مصرف نمک زمینه افزایش فشارخون را فراهم می‌کند، گفت: بنابراین نباید روزانه بیش

از 5 تا 6 گرم نمک مصرف شود که این مقدار معادل یک قاشق چایخوری نمک است.

وی در ادامه تصریح کرد: مبتلایان به فشارخون باید حتی از این مقدار هم کمتر نمک بخورند که مقدار آن را پزشک معالج مشخص می کند.

دکتر آژنگ خاطرنشان کرد: هرگز به غذای خود سر سفره نمک اضافه نکنید. هر نوشیدنی و یا غذای آماده ای که از فروشگاه تهیه می کنید، حتما به میزان نمک موجود در آن که اکثراً به نام سدیم نوشته می شود، توجه کنید.

وی با اشاره به تحقیقات انجام شده گفت: تحقیقات نشان می دهد که افراد مبتلا به فشارخون بالا باید مصرف سدیم را کاهش دهند، مصرف مواد غذایی حاوی پتاسیم و کلسیم می تواند به کاهش فشارخون کمک کند، موز، زردآلو، انجیر، گریب فروت، هلو، انگور و آلو، میوه هایی سرشار از پتاسیم هستند که در کاهش فشارخون بالا مؤثرند. سیب زمینی، سیر، کلم بروکلی، کدوسبز، قارچ و گوجه فرنگی و سبزی نیز سرشار از پتاسیم بوده، حبوبات نیز غنی از این ماده است.

وی با بیان اینکه مصرف کم ویتامین C با فشارخون بالا مرتبط است، گفت: مرکبات، توت ها و سبزی های دارای برگ سبز، منابع خوب ویتامین C هستند.

دکتر آژنگ یادآور شد: خوردن گوشت سفید مانند مرغ و ماهی طبخ شده بدون نمک برای افراد دچار فشارخون بالا توصیه می شود. برای معطر کردن گوشت می توان از سبزی های معطر، ادویه ها و میوه ها استفاده کرد. ماهی را نیز می توان با شوید، فلفل قرمز یا سیاه، مرکبات، سس های خانگی بدون نمک یا سایر سبزی ها معطر کرد. مصرف ماهی هایی با اسید چرب مفید از قبیل حلوا، قزل آلا و قباد حداقل دوبار در هفته توصیه می شود.

وی خاطرنشان کرد: افرادی که از فشارخون بالا رنج می برند باید از خوردن غذاهایی مانند سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، ماهی دودی یا کنسرو شده، سس ها و کنسرو لوبیا که سرشار از سدیم هستند، پرهیز کنند. در طبخ به جای کره و روغن جامد نباتی بهتر است از روغن زیتون، سویا و کانولا استفاده کنند. مواد حاوی کافئین از قبیل قهوه، نوشابه های کولادار و شکلات سبب افزایش فشارخون می شوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند.