

۱۰ این خوراکی‌ها را بخورید

در منابع طب ایرانی پر شدن بدن از مواد غذایی ناسالم یا خستگی رگ‌ها و کاهش قابلیت ارتجاعی آنها عامل پر فشاری خون است؛ به همین دلیل کاهش مصرف آنها و افزایش مصرف غذاهای سیرکننده که چاق کننده نیستند، توصیه می‌شود؛ از جمله کرفس، کنگر، هویج، زیتون، لوبیا، کشنیز، جعفری و لیمو ترش.



۱۱ سردی را کم کنید

در طب ایرانی دلیل کلی کبد چرب تغییرات مزاجی کبد به سمت سردی و تری است. ترشی‌ها، ماهی و گوشت گاو هم جزو خوراکی‌های سرد هستند و منجر به سردی کبد می‌شوند. برای تعدیل مزاج باید از خوراکی‌های گرم مانند زنیان، کرفس، آویشن، دارچین، میخک، هل، زعفران و شنبلیله در غذا استفاده شود.



هلمشهری تند رستی

ویژه نامه تند رستی + ۳۱ تیر ۱۴۰۳ + شماره ۱۸ + دوره جدید

هشدار +

فشار خون را جدی بگیرید

فشار خون بالا یک عامل خطر اصلی برای بیماری‌های قلبی، سکته مغزی و سایر مشکلات سلامت است. این بیماری هم با وجود قابل پیشگیری و درمان پذیر بودن به دلیل تغییرات سبک زندگی، شهرنشینی و پیری جمعیت به یک چالش مهم برای بهداشت جهانی (WHO) شده. سازمان بهداشت جهانی (WHO) تخمین می‌زند که بیش از ۱٫۲۸ میلیارد بزرگسال ۳۰ تا ۷۹ ساله در سراسر جهان مبتلا به فشار خون باشند که نزدیک به دوسوم آنها در کشورهای کم درآمد و متوسط زندگی می‌کنند. در ایران هم گفته می‌شود که ۴۲ درصد بزرگسالان با فشار خون بالا زندگی می‌کنند و نیمی از آنها نسبت به تأثیرات آن در بروز بیماری‌های قلبی و عروقی آگاه نیستند.

علائم فشار خون

سردرد شدید همراه با گیجی و تاری دید، حالت تهوع و استفراغ، تشویش و نگرانی شدید، نفس تنگی، سرخ و تشنج از نشانه‌های افزایش بیش از حد فشار خون است. فشار خون ۱۸ یا بالاتر هم بسیار خطرناک است و باید اقدامات اورژانسی درباره آن انجام شود، در این وضعیت ممکن است فرد دچار سردرد و درد قفسه سینه شود.

اندازه‌گیری فشار خون

یک دستگاه ساده اندازه‌گیری فشار خون هم می‌تواند به شما کمک کند تا متوجه شوید در شرایط نرمال قرار دارید یا خیر؟ فشار خون در زنان اندکی پایین‌تر از آقایان است اما به صورت کلی در سنین پایین فشار خون نرمال چیزی در حدود ۱۱ روی ۷، پس از ۴۰ سالگی ۱۲ روی ۷ و پس از ۶۰ سالگی هم ۱۳ روی ۷ است.

عوامل مؤثر در افزایش

رژیم غذایی ناسالم، عدم تحرک بدنی، چاقی، مصرف الکل و تنباکو، استرس، سن و ژنتیک.

اهمیت فشار خون نرمال

افزایش فشار خون می‌تواند آسیب‌های جبران ناپذیری به قلب، کلیه‌ها و مغز وارد کند و منجر به حمله ایسکمیک گذرا، سکته مغزی، حمله قلبی، بزرگ شدن بیش از اندازه قلب، نارسایی قلبی، بیماری شریان‌های محیطی، بیماری کلیوی و آسیب رگ‌های خونی در شبکه چشم و کوری شود. یک رژیم غذایی سالم، فعالیت بدنی منظم، حفظ وزن مناسب و اجتناب از مصرف بیش از حد دخانیات و الکل راهکارهای کلیدی در پیشگیری و کنترل فشار خون بالا هستند.

۴ مرحله بیماری

- مرحله اول**
کبد چرب ساده که به معنای تجمع چربی اضافی در کبد است و در صورتی که پیشرفت نکند، بی‌ضرر و قابل بهبود است.
- مرحله دوم**
مرحله دوم، استاتو هپاتیت است که بر اثر تجمع چربی التهاب در کبد ایجاد می‌شود.
- مرحله سوم**
فیروز کبدی است و در این مرحله التهاب مداوم موجب ایجاد زخم و اسکار در کبد می‌شود.
- مرحله چهارم**
سیروز کبدی است که معمولاً غیر قابل برگشت است و می‌تواند منجر به نارسایی و سرطان کبد شود.

عوامل مؤثر در افزایش شیوع

- دیابت نوع ۲
- چاقی
- سندرم متابولیک
- مصرف زیاد قند، فروکتوز، کربوهیدرات‌های تصفیه و چربی‌های اشباع شده
- عوامل ژنتیک
- افزایش شهرنشینی و افزایش مشاغل کم تحرک
- مصرف بی‌رویه و طولانی مدت آنتی‌بیوتیک‌ها و مسکن‌ها

کبد چرب علائم ندارد

دکتر ایرج خسرو نیا، فوق تخصص بیماری‌های گوارش و کبد و رئیس انجمن علمی متخصصان داخلی ایران درباره بروز این بیماری می‌گوید: «چربی‌هایی که وارد بدن می‌شوند، باید بسوزند. اگر این چربی‌ها بیشتر از حد نیاز باشند، در کبد تجمع می‌کنند و فرد به بیماری کبد چرب مبتلا می‌شود. این بیماری هیچ علامت بالینی خاصی ندارد و اگر فرد برای چکاپ سالانه یا انجام سونوگرافی کبد مراجعه نکند، هرگز متوجه آن نمی‌شود و تشخیص آنقدر طول می‌کشد تا بیماری پیشرفت کند.» به گفته این پزشک کبد چرب طی ۵۰ سال اخیر شیوع پیدا کرده و در گذشته فقط زنان باردار ممکن بود به آن مبتلا شوند. اما در سال‌های اخیر به دلیل رژیم‌های غذایی غلط، عدم تحرک کافی و افزایش آمار چاقی آمار ابتلا افزایش پیدا کرده و همین حالا هم حدود یک سوم ایرانی‌ها مبتلا به کبد چرب هستند.

هر چند کبد چرب جزو بیماری‌های اصلی غیر واگیر نیست اما متخصصان نسبت به شیوع گسترده آن هشدار می‌دهند و در حال تبدیل شدن به یک نگرانی عمده برای سلامتی در سراسر جهان است. مطالعات جدید تخمین می‌زند که شیوع جهانی کبد چرب حدود ۲۵ درصد است و به شایع‌ترین اختلال کبدی در سراسر جهان بدل شده اما بر اساس اعلام انجمن متخصصان گوارش و کبد ایران بیش از ۳۰ درصد مردم ایران به درجاتی از کبد چرب مبتلا هستند و از آن اطلاع ندارند. این بیماری با تجمع بیش از حد چربی در کبد بروز می‌کند و به عنوان یک اندام حیاتی در پاک‌سازی خون نمی‌تواند به وظیفه خود عمل کند و در نهایت از کار می‌افتد.

کبد چرب درمان ندارد

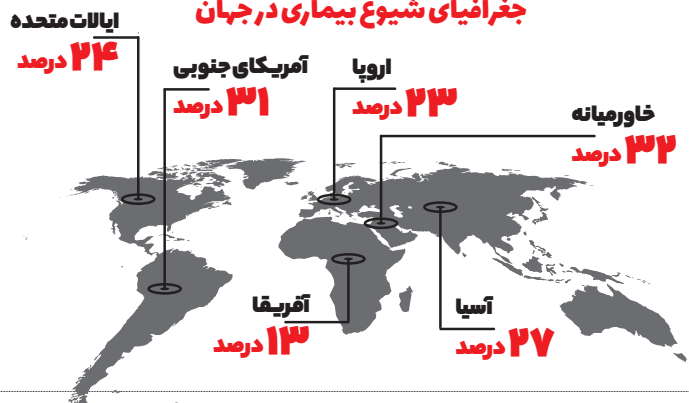
یک سوم ایرانی‌ها به این بیماری مبتلا هستند



یک بار در سال آزمایش دهید

کبد چرب درمان قطعی ندارد و بهتر است سبک زندگی تغییر کند چون در صورت ابتلا هم با اصلاح سبک زندگی، کاهش وزن و فعالیت فیزیکی مداوم قابل کنترل خواهد بود. البته به تأکید متخصصان ابتلا به کبد چرب احتمال بروز نارسایی کبد را افزایش می‌دهد به همین دلیل افراد قبل از رشد بیماری، بهتر است با ورزش، کنترل وزن، مصرف سبزی تازه، میوه و لبنیات کم چرب ریسک عوارض سخت این بیماری را کاهش دهند. در این باره همچنین توصیه می‌شود که همه افراد حداقل یک بار در سال آزمایش خون و سونوگرافی کبد داشته باشند تا از سلامت کبد خود مطمئن شوند، چون بیماری علائمی ندارد.

جغرافیای شیوع بیماری در جهان



استراتژی‌های پیشگیری

رژیم غذایی سالم بر پایه میوه‌ها، سبزی، غلات کامل و پروتئین‌های بدون چربی و کاهش مصرف قندها، چربی‌های اشباع و کربوهیدرات‌های تصفیه شده

حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی با شدت متوسط یا ۷۵ دقیقه فعالیت با شدت شدید در هفته همراه با تمرینات تقویت کننده عضلات

مدیریت وزن و کاهش چربی در بدن با رژیم غذایی سالم و ورزش مناسب

کنترل دیابت با تغییر شیوه زندگی و درمان منظم

اجتناب از الکل چون مصرف الکل می‌تواند آسیب کبدی را تشدید کند.

چکاپ‌های معمول و تست‌های عملکرد کبد