

چرا نمک فشار خون برخی افراد را سریع بالا می‌برد؟

2 خرداد 1405

سن، ژنتیک و عادات‌های روزمره می‌توانند موجب شوند بدن افراد واکنش بسیار متفاوتی به نمک نشان دهد. این موضوع کمک می‌کند دریابیم که چرا برخی افراد راحت‌تر از دیگران به فشار خون بالا مبتلا می‌شوند.

حساسیت به سدیم، یکی از دلایل کمتر شناخته شده است که موجب می‌شود فشار خون در برخی افراد بسیار سریع‌تر از دیگران افزایش یابد. برای بسیاری از مردم، یک وعده غذای پر نمک تغییر چشمگیری ایجاد نمی‌کند، اما در افراد حساس به نمک، حتی مصرف متعادل سدیم می‌تواند فشار خون را بالا ببرد و خطر بیماری‌های قلبی را در بلندمدت افزایش دهد.

سوراب جونجا - مدیر و رئیس بخش جراحی قلب و عروق در بیمارستان فوق تخصصی ISIC دهلی - اظهار کرد: حساسیت به سدیم یعنی فشار خون فرد در واکنش به مصرف نمک راحت‌تر افزایش می‌یابد. به گفته وی، برخی افراد نمک را بهتر تحمل می‌کنند، اما برخی دیگر حتی مقدار کمی نمک اضافی موجب افزایش قابل توجه فشار خون می‌شود و یکی از دلایلی است که فشار خون بالا در افراد مختلف، شکل متفاوتی دارد.

این تفاوت مهم است، زیرا معمولاً از فشار خون بالا به‌عنوان بیماری با یک علت واحد یاد می‌شود. در حالی که در واقعیت، مصرف نمک، سن، سابقه خانوادگی، وزن بدن، استرس، خواب و سلامت کلیه‌ها همگی بر میزان تاثیر نمک بر فشار خون نقش دارند.

چرا سن مهم است؟

آخیل کومار راستوگی، مدیر ارشد و رئیس بخش جراحی قلب و عروق در بیمارستان شارداکر هند اظهار کرد: با افزایش سن، کلیه‌ها به تدریج کارایی خود را برای دفع نمک اضافی بدن از دست می‌دهند. این موضوع به احتباس آب در بدن و افزایش فشار روی رگ‌ها منجر می‌شود.

وی افزود: با بالا رفتن سن، رگ‌های خون انعطاف‌پذیری خود را از دست می‌دهند و عملکرد کلیه‌ها کندتر می‌شود. در نتیجه، بدن نمی‌تواند سدیم اضافی را به خوبی دفع کند. این مسئله موجب تجمع مایعات و فشار بیشتر بر قلب و شریان‌ها می‌شود.

به همین دلیل است که سالمندان به مرور زمان بیشتر در معرض حساسیت به نمک قرار می‌گیرند. توانایی بدن در تعادل سدیم کاهش می‌یابد و رژیم غذایی که قبلاً مشکل خاصی ایجاد نمی‌کرد، می‌تواند فشار خون را به شدت بالا ببرد.

ژنتیک و خطر خانوادگی

سابقه خانوادگی یکی دیگر از دلایل اصلی است که برخی افراد را بیشتر در معرض فشار خون بالا قرار می‌دهد. جونيجا گفت: افرادی که سابقه خانوادگی فشار خون بالا یا بیماری‌های قلبی-عروقی دارند، اغلب در برابر تأثیرات مضر سدیم آسیب‌پذیرتر هستند.

راستگویی تاکید کرد: کسانی که در خانواده‌شان سابقه فشار خون بالا، دیابت یا بیماری قلبی دارند، ممکن است ویژگی‌های ارثی را به همراه داشته باشند که آنان را نسبت به سدیم حساس‌تر می‌کند. به گفته وی، وقتی خطر ژنتیکی با عادات ناسالم غذایی، چاقی، استرس و کم‌خوابی ترکیب شود، اهمیت آن دوچندان می‌شود.

نتایج تحقیقات مدت‌هاست که نشان داده، فشار خون بالا اغلب در خانواده‌ها تکرار می‌شود که بیان می‌کند ویژگی‌های ارثی بر نحوه برخورد بدن با نمک، انعطاف رگ‌ها و عملکرد کلیه‌ها تأثیر می‌گذارند. این به آن معنا نیست که فشار خون بالا حتمی است، اما نشان می‌دهد برخی افراد باید بیش از دیگران احتیاط کنند.

سدیم پنهان در رژیم غذایی روزانه

یکی از بزرگترین مشکلات نه فقط نمکی است که در خانه به غذا اضافه می‌شود، بلکه سدیمی است که از قبل در غذاهای بسته‌بندی‌شده و فرآوری‌شده وجود دارد. راستوگی اظهار کرد که بسیاری از غذاهای آماده حاوی سدیم پنهان هستند و بدون آنکه فرد متوجه شود، خطر فشار خون بالا را افزایش می‌دهد.

مشاوره تلفنی

مرکز تخصصی

مشاوره ازدواج و تحکیم خانواده

حال خوب

شماره: ۵۹۱۰ سال تأسیس: ۱۴۰۲



دکتر رویا درویش پیشه

۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸

ازدواج و زوج درمانی

این موضوع به‌ویژه در رژیم‌های غذایی شهری صدق می‌کند و تنقلات آماده، محصولات نانوایی، نودل‌های فوری، سس‌ها و غذاهای رستورانی می‌توانند بی‌صدا میزان سدیم مصرفی را بسیار بالاتر از حد مجاز ببرند. برای افراد حساس به نمک، حتی همین مقدار کم اضافی در بلندمدت از نظر بالینی مهم می‌شود.

چگونه خطر را کاهش دهیم؟

هر دو پزشک تاکید کردند که فشار خون مرتبط با سدیم اغلب با تغییر سبک زندگی قابل کنترل است. چونجا بیان کرد که محدود کردن مصرف غذاهای فرآوری‌شده و بسته‌بندی‌شده، کاهش مصرف نمک اضافی، ورزش منظم، مدیریت استرس، حفظ وزن مناسب بدن و پایش فشار خون می‌تواند خطر را به میزان قابل‌توجهی کاهش دهد.

راستوگی نیز توصیه کرد که کاهش مصرف نمک، مصرف غذاهای تازه خانگی، فعال ماندن از نظر بدنی، حفظ وزن مناسب و چک کردن مرتب فشار خون می‌تواند از بروز عوارض پیشگیری کند. وی همچنین تاکید کرد که فشار خون بالا اغلب بی‌صدا پیشرفت می‌کند، بنابراین معاینات منظم سلامت، به‌ویژه برای افراد بالای ۴۰ سال یا کسانی که سابقه خانوادگی بیماری قلبی دارند، ضروری است.

پیام ساده است؛ هدف حذف کامل سدیم نیست، بلکه درک حساسیت شخصی بدن است. برای کسی که

سابقه خانوادگی قوی یا آسیب‌پذیری مرتبط با سن دارد، همان عادت نمکی ممکن است بسیار مضرتر از فرد دیگری باشد.