

افراد دارای فشار خون چه نمکی مصرف کنند؟

متخصص قلب و عروق با اشاره به اینکه ضربان طبیعی قلب بین ۶۰ تا ۱۰۰ است گفت: افرادی که بدن سالمی دارند و حتی در ورزشکاران این تعداد می‌تواند ۵۰ تا ۵۵ باشد و در ورزشکاران حرفه‌ای می‌تواند به ۴۵ تا ۵۰ ضربان برسد.

به گزارش سایت خبری پرسون، سیدعلی جمالیان متخصص قلب و عروق گفت: اگر سیستم تصفیه کلیه‌ها سالم باشد نباید با خوردن یا نخوردن نمک، تعادل الکترولیت‌های بدن به هم بخورد. اگر فشار خون فردی با خوردن نمک بالا رود و با نخوردن آن مقدار سدیم کاهش یابد حتماً آن فرد مشکل کلیوی یا غدد فوق کلیوی دارد و باید به پزشک مراجعه کند و از داروهای کمکی که تعادل را برقرار می‌کنند استفاده کند.

وی به افرادی که در حالت طبیعی فشار خون بالا دارند توصیه کرد: برای خوشمزه کردن غذاها از نمک‌های کم سدیم و نمک‌های حاوی پتاسیم استفاده کنند تا اختلالات الکترولیتی بدنشان به حداقل برسد.

دکتر جمالیان در پاسخ به اینکه اگر فردی گشادی دریچه میترال و فشار خون بالا داشته باشد باید چه کاری انجام دهد؟ گفت: اندازه گیری کراتین و کلیه‌ها برای تشخیص مهم هستند. اما در مجموع اگر این افراد مشکل خاصی نداشته باشند باید از داروهایی مثل لوزارتان استفاده کنند تا فشار کمتری به بطن چپ و دریچه میترال وارد شده و از نارسایی بیشتر دریچه میترال جلوگیری شود اما به هر ترتیب کنترل فشار خون موجب کم شدن فشار بر روی دریچه میترال می‌شود و از نیاز به تعویض احتمالی دریچه میترال می‌کاهد.

وی گفت: ضربان طبیعی قلب بین ۶۰ تا ۱۰۰ است. اما افرادی که بدن سالمی دارند و حتی در ورزشکاران این تعداد می‌تواند ۵۰ تا ۵۵ باشد و در ورزشکاران حرفه‌ای می‌تواند به ۴۵ تا ۵۰ ضربان برسد. اگر افراد علامتی نداشته باشند نشان از سالم بودن قلب آنها است اما اگر قلب مشکل پیدا کند می‌تواند با علائمی همچون سرگیجه و افت فشار خود را نشان دهد.

این متخصص قلب و عروق کشورمان در خصوص درمان افرادی که تری‌گلیسیرید و کلسترول بالایی دارند گفت: اگر کلسترول بدن به نسبت تری‌گلیسیرید بالا باشد از خانواده استاتین‌ها برای کاهش استفاده می‌شود و اگر تری‌گلیسیرید نسبت به کلسترول بالا باشد برای کاهش آن باید از خانواده فیبرات‌ها و امثالهم استفاده کرد.