قهوه به حفظ سلامت روده بزرگ کمک می کند



همه می دانند که یک فنجان قهوه صبحگاهی می تواند فرد را سرحال نگه دارد. یک مطالعه جدید می گوید که این سرحال ماندن ممکن است تا حدی ناشی از تأثیر قهوه بر فیزیولوژی روده باشد.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از مدیسن نت، محققان گزارش دادند که مصرف بیشتر قهوه با انقباضات بیشتر در روده بزرگ مرتبط است.

«فرانچسکا بوچی»، محقق ارش و دانشجوی دکترای تغذیه و ورزش در دانشگاه کپنهاگ دانمارک، در بیانیه‌ای گفت: «انقباضات روده می‌تواند به هضم سالم کمک کند، به جلوگیری از یبوست کمک کند و ماهیچه‌های روده را در وضعیت خوبی نگه دارد.»

محققان افزودند افرادی که قهوه می‌نوشند تنوع بیشتری از میکروارگانیزم‌ها در روده خود دارند که می‌تواند سلامت روده‌شان را بیشتر بهبود بخشد.

«هنریک مونک روگر»، محقق ارشد، استادیار و رهبر گروه تحقیقات در دانشگاه کپنهاگ، گفت: «بسیاری از مردم دچار یبوست و حرکات نامنظم روده هستند. اگر بتوانیم بفهمیم که قهوه چگونه بر هضم و انقباضات روده تاثیر می گذارد، ممکن است بتوان از این دانش برای تحریک حرکت روده به روشی طبیعی استفاده کرد.»

تیم تحقیق افرادی را که یک تا پنج فنجان قهوه در روز می‌نوشیدند با افرادی که کمتر قهوه می‌نوشیدند مقایسه کردند.

مطالعات قبلی نشان داده بود که قهوه می‌تواند تنوع میکروارگانیزم‌های روده را تقویت کند.

بوچی می‌گوید: «اما شاید مهم‌تر از آن، به نظر می‌رسد که مصرف مکرر قهوه بر فیزیولوژی روده، به عبارت دیگر بر عملکرد روده تأثیر می‌گذارد».

محققان دریافتند افرادی که قهوه می‌نوشند انقباضات بیشتری در روده بزرگ خود داشتند.

نتایج همچنین نشان داد افرادی که مکرر قهوه می‌نوشند PH پایین‌تری در روده کوچک خود داشتند.

محققان گفتند که نمی توانند از روی داده هایی که جمع آوری کرده اند تشخیص دهند که این pH پایین برای سلامت روده خوب است یا بد. سطح pH در روده کوچک نقش مهمی در فعالیت آنزیم های گوارشی و نحوه تجزیه غذا دارد.

محققان در یادداشت‌های پس‌زمینه می گویند، در حال حاضر به خوبی ثابت شده است که مصرف متوسط قهوه با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، دیابت، افسردگی و چندین نوع سرطان مرتبط است.

محققان افزودند، اما باید در مورد چگونگی تأثیر قهوه بر سلامت روده بیشتر آموخت.

بهترین پاک کننده‌های طبیعی مواد آرایشی از پوست

پاک کننده آرایش صورت و چشمتان را در خانه با مواد طبیعی بسازید تا پوستتان شاداب و جوان بماند.

به گزارش خبرنگار باشگاه خبرنگاران جوان،لوازم آرایشی به علت وجود عناصر سیلیکون دشمن سرسخت پوست شفاف و مرطوب است. استفاده از محصولات آرایشی با ترشح عرق و چربی می‌تواند باعث جوش، آکنه، ضربه به سلول‌های پوست، اختلال در فرایند تنفس پوست، تیرگی رنگ پوست، حساس شدن چشم ها، شکننده شدن مژه ها، ترک خوردن لب ها، اگزما در پلک ها، ایجاد چین، چروک و خشک شدن پوست صورت شما شود.

بهترین پاک کننده‌های طبیعی برای صورت

استفاده از عسل

عسل طبیعی به علت خاصیت ضد باکتریایی خود درجلوگیری از نفوذ انواع ویروس‌ها و باکتری‌ها به درون پوست تاثیر زیادی دارد. برای استفاده ازعسل به عنوان پاک کننده صورت کافی است یک قاشق چایخوری از آن را به مدت پنج دقیقه بر صورت خود پخش کرده و با پاشیدن مقداری جوش شیرین بر آن به پاک شدن پوست خود کمک کنید.

عسل و تخم مرغ

با ترکیب عسل و زرده یک تخم مرغ خمیر به دست آمده را به مدت ۱۵ دقیقه روی صورت خود قرار داده و پس از خشک شدن به شستن آن با آب گرم برای به دست آمدن صورت صاف و مرطوب اقدام کنید.

شیر و عسل

ترکیب ۲ قاشق چایخوری شیر و عسل را به مدت ۳ دقیقه در روز به آرامی روی پوست خود پخش کرده تا شاهد ازبین رفتن چربی‌ها و شفاف شدن پوست خود باشید.

روغن نارگیل شفاف کننده مفید برای پوست

روغن نارگیل یکی از موثرترین پاک کننده‌های طبیعی است چرا که این روغن طبیعی به علت خاصیت آبرسانی به پوست آن را نرم و تمیز کرده و از نفوذ آلودگی هوا به صورت جلوگیری می کند.

آب خیار

با گرفتن آب خیار به صورت "لوسیون به منظور نرم کردن پوست خود از آن استفاده کنید البته در صورت وجود عفونت و التهاب در پوست صورت خود می‌توانید از التهاب شدید آن با استفاده از آب خیار و چند قطره روغن پوره استفاده فرمایید.

۱۰ غذای سالم که انرژی را افزایش می دهند



هنگامی که انرژی شما کم است، ممکن است به طور غریزی برای تقویت سریع یک فنجان قهوه یا یک مشت آب نبات بخواهید. اما این خوراکی ها راهکار مناسبی نیستند.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از اینتینگ ول، «کاری کوبی»، متخصص تغذیه از مرکز مدیریت وزن هیوستون متدیست در تگزاس، می گوید: «افت متعاقب قند خون میل به غذاهای انرژی زا را افزایش می دهد. میان وعده های تقویت کننده انرژی آنهایی هستند که سرشار از پروتئین، فیبر و کربوهیدرات های پیچیده هستند.»

او می گوید: «وقتی این ترکیب را می‌خورید، انرژی حاصل از غذا مانند یک کپسول آزاد شده است که به آرامی در جریان خون آزاد می‌شود و به‌طور پیوسته برای ساعت‌ها انرژی شما را حفظ می کند.»

در ادامه ۱۰ گزینه عالی برای لقمه های کوچک سالم و احیا کننده معرفی می شود.

۱. بادام

بادام یک ستاره در دنیای میان وعده ها است، زیرا حاوی مواد مغذی مهمی مانند منیزیم و ویتامین های B است که به تبدیل غذا به انرژی کمک می کند. «راشل برمن»، متخصص تغذیه، توضیح می‌دهد: «تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که سطح منیزیم پایینی دارند، به دلیل نقش منیزیم در متابولیسم انرژی، در حین ورزش سریع تر خسته می‌شوند».

یک بررسی اشاره می‌کند که حفظ سطح کافی منیزیم از طریق رژیم غذایی یا مکمل‌ها با بهبود توده عضلانی، کاهش درد عضلانی و بهبود ریکاوری ورزش در ورزشکاران و افراد با شرایط مختلف سلامت مرتبط است. توصیه می شود که بیشتر بزرگسالان روزانه بین ۳۱۰ تا ۴۲۰ میلی گرم منیزیم دریافت کنند.

کمبود ویتامین B هم می تواند منجر به خستگی، تحریک پذیری و ضعف در تمرکز شود.

۲. پاپ کورن

میان وعده های کربوهیدرات غلات کامل انرژی ماندگاری را ارائه می دهند. برمن می گوید: «به خاط وجود فیبر، غلات کامل به جلوگیری از سقوط قند خون پس از مصرف کربوهیدرات های تصفیه شده یا ساده کمک می کند.»

پاپ کورن انتخاب هوشمندانه‌تری نسبت به میان‌وعده‌های ترد مانند چیپس است، زیرا یک غلات کامل است که کالری کمی دارد- البته تا زمانی که آن را با کره، نمک یا روغن آماده نکنید. یک فنجان پاپ کورن حاوی فقط ۳۱ کالری، همراه با۱/۲ گرم فیبر است.

۳. کره بادام زمینی

اگرچه کره بادام زمینی یک غذای پرکالری است، اما مقدار کمی از آن باعث افزایش انرژی می شود. چربی های سالم، پروتئین و فیبر موجود در آن به جلوگیری از گرسنگی و ثابت نگه داشتن سطح قند خون کمک می کند.

پروتئین به ویژه تولید L-تیروزین را افزایش می دهد، اسید آمینه ای که مغز را وادار می کند تا انتقال دهنده های عصبی افزایش دهنده غلظت نوراپی نفرین و دوپامین را ایجاد کند.

کوبی می‌گوید: «پروتئین تمرکز را بهبود می‌بخشد و باعث می‌شود شما احساس هوشیاری و سرحال بودن داشته باشید.»

۴. ماهی قزل آلا

ماهی قزل آلا بیهوده "غذای مغز" نامیده نمی شود. این ماهی این نام را از اسیدهای چرب امگا ۳ به دست می آورد: چربی‌های چند غیر اشباع که عملکرد سالم مغز را ارتقا می دهند و انرژی بدن را تامین می کنند.

برمن می گوید: «امگا ۳ همچنین باعث کاهش افسردگی و همچنین تقویت خلق و خو می شود.»

در یک مطالعه مشاهده‌ای بر روی ۱۶۵ بیمار مبتلا به افسردگی خفیف تا متوسط، آنهایی که مکمل امگا ۳ را علاوه بر یک داروی ضد افسردگی دریافت کردند، در مقایسه با مکمل یا داروی ضد افسردگی به تنهایی، بهبود قابل توجهی در علائم مشاهده کردند. با توجه به اینکه کمبود انرژی یک علامت رایج افسردگی است، هر استراتژی تغذیه ای که افسردگی را بهبود می بخشد نیز می تواند انرژی را افزایش دهد.

چربی های سالم ماهی سالمون را به انتخاب هوشمندانه ای برای قلب نیز تبدیل می کند، زیرا به کاهش فشار خون و تری گلیسیرید کمک می کند که می تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش دهد.

۵. موز

موز یک میان وعده سالم مملو از فیبر، ویتامین B۶ و پتاسیم هستند که همگی باعث تقویت انرژی و عملکرد عضلات می شوند.

یک موز متوسط ۱۰۵ کالری، ۲۷ گرم کربوهیدرات، ۳/۱ گرم فیبر ، ۰/۴ میلی گرم ویتامین B۶ و ۴۲۲ میلی گرم پتاسیم دارد. موز به ویژه به عنوان یک میان وعده قبل از تمرین جذاب است، زیرا انرژی پایدار را بدون افزایش قند خون فراهم می کند و برای معده ملایم است. یک موز را با یک لیوان شیر کم‌چرب یا یک فنجان ماست ترکیب کنید تا ترکیبی انرژی‌بخش از فیبر و پروتئین داشته باشید - ترکیبی که همچنین صبحانه‌ای عالی برای شروع روز هم هست.

۶. کلم پیچ

از کاهو صرف نظر کنید و با استفاده از کلم پیچ غنی از مواد مغذی به عنوان پایه، به سالاد خود انرژی بیشتری بدهید.

کلم پیچ حاوی اسید آمینه L-تیروزین است که ممکن است به تقویت ذهنی کمک کند.

برمن می گوید: «همچنین دارای تعدادی آنتی اکسیدان، به علاوه فیبر است که شما را سیر می کند و به ثابت نگه داشتن قند خون کمک می کند.»

یک فنجان از مواد پخته شده دارای ۴۲ کالری، ۴/۷ گرم فیبر، ۱۷۰ میلی گرم پتاسیم و ۰/۶۴ میلی گرم منگنز، یک ماده معدنی کم مصرف است که به تثبیت قند خون کمک می کند.

۷. بلغور جو دوسر

از هر متخصص تغذیه ایده های صبحانه سالم و ساده را بخواهید و مطمئناً بلغور جو دوسر در لیست قرار می گیرد. محتوای فیبر بالای آن- ۴ گرم- دلیلی است که این غذای سیرکننده ای است که انرژی ماندگاری را فراهم می کند.

«ملیندا جانسون»، استادیار بالینی تغذیه در دانشگاه ایالتی آریزونا، می گوید: «از آنجایی که فیبر برای هضم طولانی‌مدت طول می‌کشد، خوردن بلغور جو دوسر برای صبحانه در مقایسه با صبحانه نان تست سفید و ژله به شما انرژی می‌دهد. با ثابت بودن سطح قند خون، بدون مصرف یک فنجان قهوه دیگر، احساس انرژی و تمرکز خواهید داشت.»

علاوه بر این، جو دوسر ویتامین‌های انرژی‌بخش B، به‌علاوه ۱/۵ میلی‌گرم منگنز و ۱/۷ میلی‌گرم آهن در هر نصف فنجان دارد. آهن با کمک به انتقال اکسیژن به ریه ها و ماهیچه‌ها، سطح انرژی را بالا نگه می دارد. جو دوسر حاوی ۱۵۳ کالری، ۵ گرم پروتئین، ۳ گرم چربی و ۲۷ گرم کربوهیدرات است.

۸. پسته

پسته ترکیبی از پروتئین، فیبر و چربی های تک غیراشباع سالم برای قلب هستند که همگی یک میان وعده کاملا رضایت بخش را تشکیل می دهند.

۹. هوموس

هوموس یک غذای مدیترانه ای است که تنها با چند ماده ساده- لوبیا پوره شده، تاهین بر پایه کنجد، روغن زیتون و آب لیمو- که همگی به مواد مغذی برای انرژی کمک می کنند. فیبر و پروتئین موجود در لوبیا قند خون را تثبیت می کند، گرسنگی را از بین می برد و انرژی را افزایش می دهد. ۲ قاشق غذاخوری هوموس ۷۲ کالری، ۲ گرم پروتئین، ۲ گرم فیبر، ۶ گرم چربی و ۴.۴ گرم کربوهیدرات به بدن می رساند.

۱۰. ماست یونانی

وقتی صحبت از ماست به میان می‌آید، انواع یونانی می‌توانند تقریباً دوبرابر مقدار پروتئین رفع گرسنگی را نسبت به ماست‌های معمولی ارائه دهند، که آن را به یک صبحانه، ناهار یا میان‌وعده فوق‌العاده تبدیل می کند.

یک مکمل غذایی رایج برای کاهش فشار خون در عرض ۳ ماه



مطالعات تازه نشان داده است که مکمل‌های امگا-۳ می‌تواند باعث کاهش فشار خون و کم شدن التهاب در بدن شود.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ مطالعه‌ای جدید نشان داده است که مصرف روزانه مکمل‌های امگا-۳ می‌تواند باعث کاهش فشار خون و کم شدن التهاب در بدن شود؛ نتایجی که احتمالاً ظرف سه ماه حاصل می‌شوند.

با این حال، پژوهشگران خاطرنشان کردند که این یافته‌ها نیازمند تحقیقات بیشتری در این زمینه هستند.

جزئیات مطالعه

در این مطالعه، مردان و زنان ۲۱ تا ۷۰ ساله که دارای فشار خون بالا و سطح غیرطبیعی کلسترول بودند، شرکت داشتند. به شرکت‌کنندگان روزانه دو قرص ۱۰۰۰ میلی‌گرمی از یک مکمل با خلوص بالا و درجه دارویی داده شد.

پس از سه ماه، فشار خون سیستولیک (عدد بالا) در طول روز ۶/۵ میلی‌متر جیوه و در طول شب ۵/۵ میلی‌متر جیوه کاهش یافت. برای مقایسه، داروهای دسته «استاتین» معمولاً در همین بازه زمانی، فشار خون سیستولیک را حدود ۶ میلی‌متر جیوه کاهش می‌دهند.

به گفته پژوهشگران در مرکز پزشکی «سانتا ماریا د لا سالود» در بوئنوس آیرس، این مکمل‌ها تأثیری بر سطح کلسترول نشان ندادند.

امگا-۳

امگا-۳ نوعی چربی غیراشباع «سالم» است که بدن قادر به تولید آن به تنهایی نیست. سه نوع اصلی از آن وجود دارد: AEP، DHA و ALA. انواع EPA و DHA عمدتاً در ماهی و جلبک‌ها یافت می‌شوند، در حالی که ALA در منابع گیاهی مانند بذر کتان، دانه چیا و گردو وجود دارد.

پیش از این ثابت شده است که EPA و DHA به حفظ فشار خون سالم، عملکرد قلب و سطح چربی‌های خون کمک می‌کنند. تحقیقات نشان می‌دهد که این مواد ممکن است از طریق شل کردن و گشاد کردن رگ‌های خونی و همچنین کاهش التهاب در سراسر بدن، باعث پایین آمدن فشار خون شوند. میزان مصرف توصیه‌شده

مقامات بهداشتی توصیه می‌کنند که بزرگسالان روزانه حدود ۴۵۰ میلی‌گرم EPA و DHA(مجموعاً) دریافت کنند؛ هدفی که با مصرف منظم ماهی‌های چرب قابل دستیابی است.

اما باردول (Emma Bardwell)، متخصص تغذیه، می‌گوید: «اگر به‌طور منظم ماهی چرب می‌خورید و رژیم غذایی متنوعی دارید، احتمالاً نیازی به مصرف روزانه مکمل ندارید. اما اگر به ندرت ماهی می‌خورید یا اصلاً ماهی مصرف نمی‌کنید، و یا اگر از رژیم غذایی گیاهخواری پیروی می‌کنید، استفاده از مکمل امگا-۳ حاوی EPA و DHA می‌تواند گزینه مناسبی باشد. این موضوع به‌ویژه در دوران بارداری و شیردهی اهمیت دارد، زیرا DHA نقش حیاتی در تکامل مغز و چشم‌های نوزاد ایفا می‌کند.» آیا در دوران یائسگی مفید است؟

به گفته باردول، امگا-۳ ممکن است در دوران گذار به یائسگی و خود دوران یائسگی اهمیت داشته باشد، زیرا به کاهش تری‌گلیسیریدها کمک می‌کند. او توضیح می‌دهد: «با کاهش سطح استروژن، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی در زنان افزایش می‌یابد. EPA و DHA می‌توانند به کاهش تری‌گلیسیریدها کمک کنند؛ هرچند دوزهای درمانی مورد نیاز، به‌مراتب بیشتر از مقادیر موجود در مکمل‌های استاندارد است. همچنین توجهاتی به مزایای احتمالی امگا-۳ برای خلق‌وخو، عملکرد شناختی و سلامت مفاصل وجود دارد؛ با این حال، نتایج تحقیقات هنوز قطعی نیست و شواهد قانع‌کننده‌ای مبنی بر اینکه امگا-۳ باعث درمان گرگرفتگی یا پیشگیری از زوال عقل (دمانس) می‌شود، در دست نیست.»

هشدارهای مهم

مصرف بیشتر امگا-۳ لزوماً به معنای بهره‌مندی از مزایای بیشتر نیست. مطالعات پیشین نشان داده‌اند که برخی مکمل‌ها با دوز بالا ممکن است خطر ابتلا به «فیبریلاسیون دهلیزی» - نوعی اختلال شایع در ریتم قلب - را افزایش دهند. علاوه بر این، امگا-۳ می‌تواند با برخی داروها تداخل داشته باشد؛ بنابراین، مصرف دوزهای بالا همیشه بی‌خطر نیست. مکمل‌ها ممکن است تا حدی به کاهش فشار خون کمک کنند، اما جایگزینی برای درمان‌های پزشکی یا مشورت با پزشک محسوب نمی‌شوند.

دوز مناسب به رژیم غذایی و وضعیت سلامت هر فرد بستگی دارد و برای تأیید مزایا و خطرات بلندمدت آن، به تحقیقات بیشتری نیاز است.

هنگام سرماخوردگی سراغ آنتی بیوتیک‌ها نروید



کارشناس گروه ارزیابی‌های مدیریتی و اقتصادی بازار فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو گفت: مردم نباید برای دریافت آنتی‌بیوتیک بدون نسخه به داروساز اصرار کنند.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از ایفدانا، ندا خوز اظهار کرد: آنتی‌بیوتیک‌ها از ارزشمندترین داروهایی هستند که در بسیاری از موارد جان انسان‌ها را نجات می‌دهند، اما مصرف نادرست و بی‌رویه آنها می‌تواند به‌تدریج اثربخشی این داروها را کاهش دهد.

وی افزود: مقاومت میکروبی زمانی رخ می‌دهد که میکروب‌ها در برابر داروهای ضدمیکروبی مقاوم می‌شوند و داروهایی که پیش‌تر برای درمان عفونت‌ها مؤثر بودند، کارایی خود را از دست می‌دهند. این مسئله فقط به یک بیمار محدود نمی‌شود؛ افزایش مقاومت میکروبی می‌تواند درمان عفونت‌های ساده را نیز در سطح جامعه دشوارتر کند و سلامت همگان را تحت تأثیر قرار دهد.

خوز با تأکید بر اینکه مقابله با مقاومت میکروبی تنها وظیفه پزشکان و دستگاه‌های مسئول نیست، تصریح کرد: هر یک از افراد جامعه در این زمینه مسئولیت دارند. هنگام ابتلا به سرماخوردگی یا بیماری‌های ویروسی نباید برای دریافت آنتی‌بیوتیک، به‌ویژه انواع تزریقی، به پزشک اصرار کرد؛ زیرا آنتی‌بیوتیک‌ها بر ویروس‌ها اثری ندارند و تزریقی بودن دارو نیز به معنای اثربخشی بیشتر آن نیست.

وی ادامه داد: مردم نباید برای دریافت آنتی‌بیوتیک بدون نسخه به داروساز اصرار کنند و لازم است به تشخیص و توصیه کادر درمان اعتماد داشته باشند.

مصرف خودسرانه دارو یا استفاده از نسخه دیگران می‌تواند سلامت فرد را به خطر بیندازد و به گسترش مقاومت میکروبی دامن بزند.

کارشناس سازمان غذا و دارو با اشاره به اهمیت نقش خانواده در اصلاح فرهنگ مصرف دارو گفت: این رفتارهای درست باید از محیط خانواده آغاز شود. نگهداری نکردن داروهای اضافی برای مصرف‌های بعدی، پیشنهاد ندادن دارو به دیگران و پایبندی به توصیه پزشک، از رفتارهایی است که می‌تواند به شکل‌گیری فرهنگ صحیح مصرف دارو کمک کند.

وی افزود: خانواده‌ها، مدارس و رسانه‌ها می‌توانند با افزایش آگاهی عمومی، زنجیره‌ای از حمایت اجتماعی برای مقابله با مقاومت میکروبی ایجاد کنند. توجه به سالمندان و افراد باتجربه خانواده نیز اهمیت دارد؛ زیرا این افراد گاهی داروهای بیشتری مصرف می‌کنند یا مرجع مشورت سایر اعضای خانواده هستند و آگاهی آنان می‌تواند بر رفتار دارویی کل خانواده اثرگذار باشد.

خوز تأکید کرد: آنتی‌بیوتیک‌ها داروهایی معمولی نیستند که بتوان آنها را بدون تشخیص و تجویز مناسب مصرف کرد. حفاظت از اثربخشی این داروها به مشارکت همه افراد جامعه وابسته است و هر رفتار مسئولانه در مصرف دارو، گامی در جهت حفظ سلامت عمومی و نسل‌های آینده خواهد بود.

وی گفت: مقابله با مقاومت میکروبی از اصلاح رفتارهای روزمره در مصرف دارو آغاز می‌شود و مشارکت خانواده‌ها و جامعه در این مسیر نقشی تعیین‌کننده دارد.

نکات حیاتی درباره تشخیص صحیح فشارخون

یک متخصص قلب و عروق و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران، نکات بسیار حیاتی و راهگشایی را در زمینه تشخیص صحیح فشارخون مطرح کرد.

به گزارش خبرگزاری مهر، مهرداد براتی، در گفتگو با رادیو سلامت، با تأکید بر پیچیدگی‌های بیماری‌های قلبی عروقی، گفت: نباید با نگاهی ساده و بر اساس یک عدد واحد، وضعیت سلامت بیماران را قضاوت کرد.

وی افزود: تشخیص فشارخون یک فرآیند پویا است و یک بار اندازه‌گیری، چه در محیط آرام منزل و چه در محیط‌های شلوغ و استرس‌زای بیمارستان و مطب، نمی‌تواند معیار نهایی برای تشخیص بیماری باشد.



این متخصص قلب و عروق، با اشاره به یک خطای رایج در بین مردم، گفت: یک عدد فشارخون به تنهایی ارزش تشخیصی ندارد. برای اینکه بتوان با اطمینان از بالا بودن فشارخون صحبت کرد، حتماً باید از روش اندازه‌گیری‌های چند مرحله‌ای استفاده شود.

طبق پروتکل‌های علمی، فشارخون بیمار باید در دو یا چند نوبت مجزا و در مراجعه‌های مختلف به پزشک، از جمله پزشک عمومی، متخصص قلب یا متخصص کلیه، اندازه‌گیری شود.

براتی توضیح داد: در این فرآیند، پزشک با مقایسه نتایج حاصل از مراجعه‌های مختلف، میانگین فشارخون بیمار را محاسبه می‌کند.

وی تصریح کرد: تنها زمانی می‌توان با قطعیت درباره وجود بیماری فشارخون صحبت کرد که در تمامی نوبت‌های اندازه‌گیری، با رعایت فواصل زمانی مناسب مانند چند روز یا یک هفته، فشارخون بیمار همچنان در سطوح بالا گزارش شده باشد.براتی با تأکید بر ضرورت دقت در تشخیص، گفت: بیمار نباید با مشاهده یک عدد بالا در فشارخون دچار استرس شود، بلکه باید با پیگیری مستمر و اندازه‌گیری‌های منظم تحت نظر پزشک، وضعیت واقعی خود را مشخص کند تا از تشخیص‌های اشتباه و درمان‌های غیرضروری جلوگیری شود.