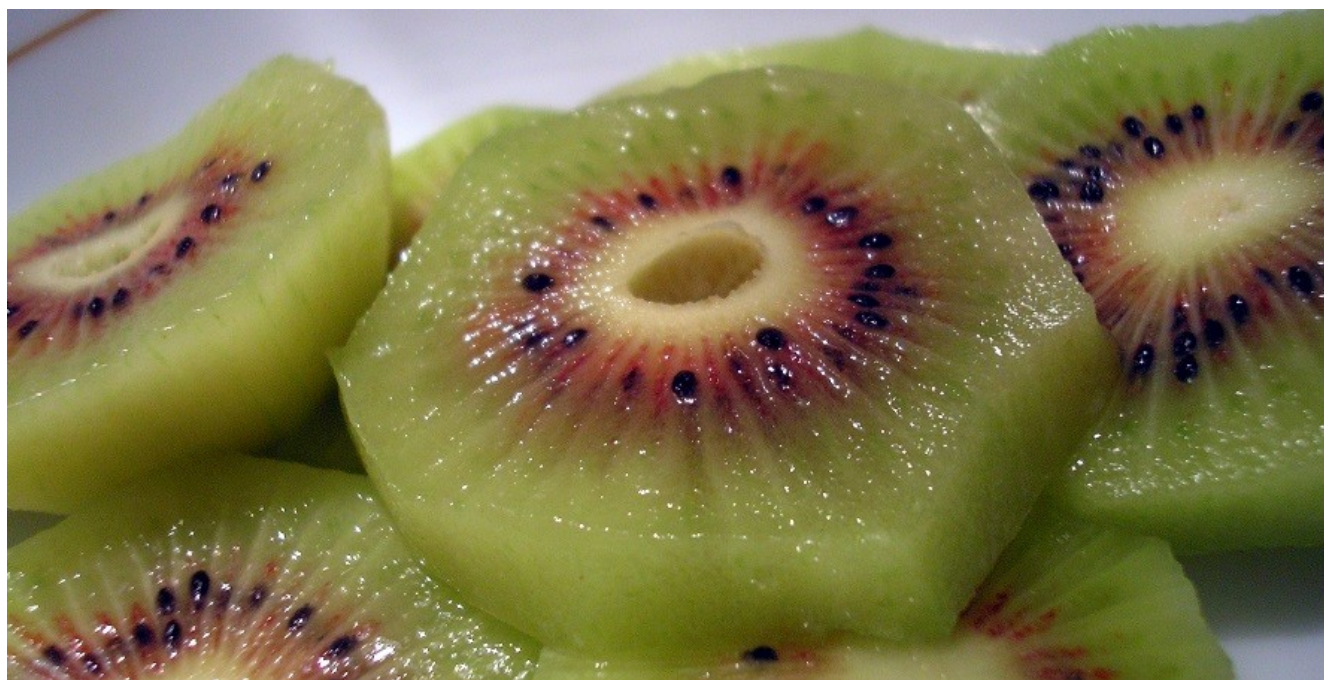


توصیه های کارشناسان را جدی بگیرید؛ گزینه های غذایی برای جلوگیری از لخته شدن خون



ترومبوز ورید عمقی به معنای تشکیل لخته خونی در دیواره داخلی یک سیاهرگ عمقی است. این اختلال بیشتر سیاهرگ های اندام تحتانی را درگیر می کند.

به گزارش خبرگزاری مهر، خبر خوب این است که ترومبوز ورید عمقی قابل پیشگیری و درمان است. یک قدم برای نزدیک شدن به درمان و پیشگیری از این عارضه، تغییرات در رژیم غذایی است. بعضی از مواد غذایی خطر تشکیل لخته خون را افزایش می دهد در حالی که برخی دیگر با کاهش خطر ابتلا به این عارضه در ارتباط است. در اینجا ۶ نکته تغذیه ای برای پیشگیری از ترومبوز ورید عمقی معرفی شده است:

نوشیدن مقدار زیادی آب: کم شدن آب بدن می تواند خود با خطر لخته شدن خون و غلیظ شدن آن رابطه داشته باشد. مطمئن باشید که هیدراته هستید. نوشیدن حداقل شش تا هشت لیوان آب در روز برای پیشگیری از این عارضه ضروری است. برای اندازه گیری های بصری، ادرار خود را چک کنید، اگر رنگ ادرار زرد و روشن باشد، به اندازه کافی آب نوشیده اید. اگر نه، باید مصرف مایعات را افزایش دهید.

خوردن انگور قرمز: مطالعات انجام شده در دانشگاه ویسکانسین، حاکی از آن است که انگور قرمز حاوی فلاونوئیدها برای جلوگیری از لخته شدن خون از طریق ساخت پلاک است.

سیر: سیر خاصیت رقیق کنندگی خون را دارد و مصرف آن به طور منظم باعث جلوگیری از لخته شدن خون می شود. البته با پزشک تان در مورد میزان مصرف سیر مشورت کنید. اگر شما از داروهای رقیق کننده خون استفاده می کنید. چون سیر می تواند با مصرف این داروها تداخل ایجاد کند.

روغن زیتون: یک مطالعه که نتایج آن در مجله تغذیه بالینی آمریکا منتشر شده، حاکی از آن است که فنول ها در روغن زیتون برای جلوگیری از لخته خون موثر است. علاوه بر این، این روغن علاوه بر اثر حفاظتی بر روی سرخرگ های بدن، چسبندگی پلاکت های خون را به تاخیر می اندازد و مقدار ترومبوکسان را که از عوامل افزایش دهنده چسبندگی پلاکت هاست، کاهش می دهد. نمونه بارز این اثر مفید رژیم غذایی مدیترانه ای است که غنی از زیتون، ماهی، سیر یا حبوبات و سبزی است و به همین علت است که آمار مبتلایان به بیماری های قلبی عروقی در کشورهای حاشیه دریای مدیترانه به کمترین مقدار رسیده است.

کیوی: محققان دانشگاه اسلو ثابت کرده اند در افرادی که روزانه ۲ تا ۳ عدد کیوی می خورند، فعالیت پلاکت های خون کمتر است و بنابراین این افراد با کاهش خطر ابتلا به لخته شدن خون مواجه هستند. خوردن کیوی همچنین به کاهش میزان کلسترول کمک می کند.

سبزیجات برگ دار: اگرچه این سبزیجات حاوی ویتامین کا بوده و خاصیت رقیق کنندگی خون را دارند، اما اگر شما داروی رقیق کننده خون مانند وارفارین دریافت می کنید، باید برای میزان مصرف این داروها با پزشک تان مشورت کنید. در بسیاری از موارد پزشکان شما را مجاب به اجتناب از مصرف این سبزیجات می کنند.

چای: چای چه به صورت سبز یا سیاه، با دارا بودن ترکیبات مفید و موثر، مانع تجمع پلاکت ها و تولید ترمبوکسان گردیده و قابلیت حل شدن لخته های ایجاد شده را افزایش می دهد. از جمله ترکیبات تاثیرگذار در چای، می توان به کاتچین اشاره کرد که نه تنها هم تراز آسپرین از تجمع پلاکت ها جلوگیری می کند، بلکه از تکثیر سلوله ای ماهیچه ای صاف دیواره شریان ها نیز که تحت کلسترل بد،

تولید و منجر به تشکیل پلاک در دیواره سرخرگ ها می شود، تا اندازه ای جلوگیری می کند.

نکته: محدودیت مصرف چربی های حیوانی برای جلوگیری از لخته شدن خون مهم است. همانطور که این چربی ها برای سلامت قلب و عروق مضرند، می توانند خطر ابتلا به لخته شدن خون را نیز افزایش دهند. این یعنی شما باید از چربی های ترانس ناسالم و چربی های اشباع در لبنیات، و گوشت پرچرب دور بمانید. از مصرف قند بالا نیز اجتناب کنید.