چگونه خوابی آرام داشته باشیم؟

تکنیک‌هایی برای مقابله با اختلال خواب

خواب فقط یک استراحت ساده نیست؛ یکی از قوی‌ترین تنظیم‌کننده‌های سیستم متابولیک بدن است. وقتی خواب ما به‌هم می‌ریزد، بدن در چندین سطح دچار اختلال می‌شود و این اختلال‌ها می‌توانند زمینه‌ساز چاقی، دیابت، کبد چرب و افزایش اشتها یا در افراد مبتلا به این اختلالات، باعث تشدید بیماری شوند. به گزارش روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و به نقل از مرکز تحقیقات پیشگیری از بیماری‌های متابولیک، در زمان کم‌خوابی، لپتین هورمون سیری کاهش پیدا می‌کند و به همان نسبت گرلین هورمون گرسنگی افزایش پیدا می‌کند، در نتیجه افزایش اشتها، تمایل بیشتر به غذاهای شیرین و پرکالری و پرخوری احساس می‌شود. در عین حال بی‌خوابی باعث می‌شود سلول‌ها نسبت به انسولین مقاومت بیشتری پیدا کنند؛ همین موضوع می‌تواند سطح قند خون را بالا ببرد، خطر دیابت نوع ۲ را افزایش دهد و ذخیره چربی در بدن را تشدید کند. در خواب عمیق، بدن وارد فاز ترمیم می‌شود به شکلی که کالری‌سوزی پایه بهتر عمل می کند، عضلات بازسازی می‌شوند، التهاب بدن کاهش می‌یابد و تمام این‌ها یعنی سوخت‌وساز بهتر و تعادل متابولیک پایدارتر می‌شود. از طرفی کم‌خوابی مداوم یکی از عوامل پنهان افزایش وزن است. بدن کم‌خواب، کالری بیشتری به‌صورت چربی ذخیره می کند، تمایل کمتری به فعالیت بدنی دارد و به غذاهای شیرین واکنش احساسی شدیدتری نشان می‌دهد. در پاسخ به چرایی این موضوع که با وجود استرس خواب‌مان را تثبیت کنیم، باید بدانیم برای مقابله با اختلال خواب ناشی از استرس، ترکیبی از تکنیک‌های عملی و تغییرات سبک زندگی می‌تواند بسیار مؤثر باشد.

● اول این که تثبیت ساعت خواب و بیداری مهم‌ترین اصل برای تنظیم چرخه طبیعی خواب و بیداری ریتم شبانه‌روزی این است که هر روز، حتی در روزهای تعطیل و پر تنش، در یک ساعت مشخص به رختخواب بروید و بیدار شوید؛ این ثبات به بدن شما کمک می کند تا ساعت داخلی خود را تنظیم کند. نکته مهم این است که اگر در طول روز احساس خواب‌آلودگی شدید دارید، یک چُرت کوتاه ۲۰ تا ۳۰ دقیقه‌ای می‌تواند کمک‌کننده باشد، اما چُرت‌های طولانی یا دیرهنگام، چرخه خواب شبانه را مختل می کند.

● دوم این که ایجاد روتین آرام‌بخش قبل از خواب داشته باشید و حداقل یک ساعت قبل از خواب، فعالیت‌های آرام‌بخش و دلپذیر را در اولویت قرار دهید؛ این کار به ذهن شما سیگنال می‌دهد که زمان استراحت نزدیک است و به کاهش سطح اضطراب کمک می کند. به طور مثال، مطالعه کنید: خواندن کتاب غیرمرتبط با کار و مسائل استرس‌زا، نوشیدن دمنوش‌های گیاهی مانند بابونه یا اسطوخودوس، گوش دادن به موسیقی آرام موسیقی بی کلام یا صداهای طبیعت، مدیتیشن یا تمرینات تنفس عمیق و تمرکز بر تنفس، به آرام شدن سیستم عصبی کمک می کند. دوش آب گرم هم دمای بدن را کمی بالا می‌برد و پس از خروج از حمام، افت دمای طبیعی بدن به خواب‌آلودگی کمک می کند.

● سومین مورد مهم این است که نور محیط را کاهش دهید و مدیریت نور و محیط خواب را در اولویت قرار دهید. نور، به‌ویژه نور آبی ساطع شده از صفحه‌نمایش دستگاه‌های الکترونیکی مثل موبایل، تبلت و لپ‌تاپ، تولید ملاتونین هورمون خواب را سرکوب می کند و حداقل یک ساعت قبل از خواب، نورهای محیطی را کم کنید. از تماشای صفحه نمایش اجتناب کنید: استفاده از موبایل، تبلت و تلویزیون را در اتاق خواب یا حداقل نیم ساعت قبل از خواب قطع کنید و اگر لازم است، از حالت شب یا فیلتر نور آبی در دستگاه‌های خود استفاده کنید. درباره محیط خواب نیز باید بدانید اتاق خواب باید تاریک، ساکت و خنک باشد و استفاده از پرده‌های ضخیم، گوش‌گیر یا دستگاه تولید نویز سفید(White Noise) می‌تواند کمک‌کننده باشد.

● باید بدانید برای خواب آسوده‌تر آن چه می‌خورید و می‌نوشید، تأثیر مستقیمی بر کیفیت خواب دارد. کافئین و نیکوتین: از مصرف این مواد که موجود در چای، قهوه، نوشابه، شکلات و دخانیات است در ساعات پایانی روز حداقل شش ساعت قبل از خواب خودداری کنید.
نوشیدن آب: در طول روز و برای افزایش کیفیت خواب شبانه به میزان کافی آب بنوشید، اما از مصرف حجم زیاد مایعات، درست قبل از خواب که منجر به بیداری مکرر برای دستشویی می‌شود، خودداری کنید.

● فعالیت بدنی منظم: ورزش منظم نقش حیاتی در کاهش استرس و بهبود کیفیت خواب دارد و فعالیت بدنی به بدن کمک می کند تا تنش‌های روزانه را تخلیه کند و راحت‌تر به خواب رود. نکته مهم این است که شدت ورزش، زمان آن را تعیین می‌کند؛ ورزش‌های شدید و سنگین، اگر نزدیک به زمان خواب انجام شوند، می‌توانند بدن را تحریک کنند و مانع خواب شوند. بهترین زمان برای ورزش‌های هوازی، اوایل روز یا بعدازظهر است، ضمن این که پیاده‌روی سبک در عصر می‌تواند مفید باشد.

● تکنیک‌های مدیریت استرس روزانه: بخشی از مشکل خواب، ناشی از انباشته شدن استرس در طول روز است، تکنیک‌های مدیریت استرس به ما کمک می‌کنند تا در طول روز آرام‌تر باشیم و افکار مزاحم را کاهش دهیم.
نوشتن نگرانی‌ها: قبل از خواب، افکار استرس‌زا را روی کاغذ بیاورید و آن‌ها را برای فردا کنار بگذارید، تمرینات تنفس عمیق چند بار در طول روز، تنفس آهسته و عمیق انجام دهید. ذهن‌آگاهی: یعنی تمرکز بر لحظه حال بدون قضاوت.

چرا کنترل مداوم فشارخون مهم است؟

اگر افراد فشارخون خود را به‌طور منظم اندازه‌گیری کنند و نتایج را با تیم درمانی خود در میان بگذارند، احتمالاً می‌توانند فشارخون بالا را در بلندمدت بهتر کنترل کنند

پژوهشگران می‌گویند یک عادت ساده ۵ دقیقه‌ای ممکن است در کنترل فشارخون و کاهش عوارض قلبی - عروقی نقش مهمی داشته باشد. فشارخون بالا یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن در جهان است و به‌عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل خطر سکته مغزی، نارسایی قلبی و بیماری‌های عروق کرونر شناخته می‌شود. نکته نگران‌کننده این است که بخش قابل توجهی از افراد مبتلا، از وضعیت خود آگاه نیستند، زیرا این بیماری اغلب بدون علایم مشخص پیشرفت می کند و تا زمان بروز عوارض جدی تشخیص داده نمی‌شود. به گزارش دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در سال‌های اخیر، استفاده از ابزارهای پایش سلامت دیجیتال از محیط‌های تخصصی به زندگی روزمره افراد منتقل شده است. فناوری‌های پوشیدنی(ساعت هوشمند، حلقه هوشمند و...) و فشارسنج‌های خانگی، اکنون امکان بررسی مستمر شاخص‌هایی مانند فشارخون، ضربان قلب و الگوهای خواب را فراهم کرده‌اند، با این حال، متخصصان تأکید می کنند که استفاده از این ابزارها در میان گروه‌های مختلف جمعیتی یکسان نیست و اغلب افرادی با وضعیت سلامت بهتر یا آگاهی بیشتر، بیشتر از این فناوری‌ها بهره می‌برند. برای بررسی این که آیا اندازه‌گیری فشارخون در خانه می‌تواند به بهبود مدیریت فشار خون بالا کمک کند یا خیر، پژوهشگران در مطالعه‌ای که به‌تازگی منتشر شده است، یک مطالعه مشاهده‌ای بر اساس سوابق سلامت بیش از ۴۵۰ هزار بزرگسال در سراسر اسکاتلند انجام دادند. شرکت‌کنندگان این مطالعه بیش از ۱۶ سال سن داشتند و بین مارس ۲۰۱۹ تا فوریه ۲۰۲۱ دست‌کم یک نسخه از یکی از داروهای خط اول درمان فشارخون بالا را دریافت کرده بودند. هدف پژوهش این بود که بررسی شود آیا پایش منظم فشارخون در منزل می‌تواند به بهبود کنترل فشارخون و کاهش خطر عوارض ناشی از آن، مانند سکته مغزی، کمک کند یا خیر. برای این که افراد در گروه پایش از راه دور قرار گیرند، باید در طول دوره سه ساله مطالعه، بیش از یک بار در روز مقادیر فشارخون خود را از طریق این سامانه ثبت و ارسال می کردند، سپس نتایج این گروه با یک گروه کنترل مقایسه شد. گروه کنترل شامل بیمارانی بود که از سامانه پایش از راه دور استفاده نمی کردند، اما از نظر ویژگی‌های جمعیت‌شناختی و اجتماعی، مانند سن، جنس و مصرف داروهای فشارخون، تا حد امکان با گروه پایش از راه دور مشابه بودند. بر اساس نتایج منتشرشده، افرادی که در برنامه پایش خانگی شرکت داشتند: کاهش بیشتری در فشارخون سیستولیک تجربه کردند، کنترل بهتری بر فشارخون در طول زمان نشان دادند و با نرخ پایین‌تری از سکته مغزی و سایر رویدادهای قلبی - عروقی مواجه شدند. به گفته پژوهشگران، بهبود فشارخون در مراحل ابتدایی مداخله مشاهده شده و در دوره پیگیری نیز تا حدی پایدار باقی مانده است. نتایج این مطالعه لزوماً به این معنا نیست که همه افراد باید فوراً یک ساعت هوشمند بخرند یا تمام شاخص‌های سلامت خود را به‌طور مداوم ثبت کنند؛ اما این پژوهش یک پیام مهم دارد: اگر افراد فشارخون خود را به‌طورِ منظم اندازه‌گیری کنند و نتایج را با تیم درمانی خود در میان بگذارند، احتمالاً می‌توانند فشارخون بالا را در بلندمدت بهتر کنترل کنند. اندازه‌گیری فشارخون در منزل می‌تواند بسیار ارزشمند باشد، زیرا فشار خون بالا اغلب بدون هیچ علامت واضحی ایجاد می‌شود. اگر به فشارخون بالا مبتلا هستید یا عوامل خطر بیماری‌های قلبی را دارید، بهتر است با پزشک یا سایر اعضای تیم درمانی خود مشورت کنید تا مشخص شود آیا اندازه‌گیری فشار خون در منزل برای شما مناسب است یا خیر. حتی ممکن است پزشک، مدل خاصی از دستگاه فشارسنج را به شما توصیه کند. اگر پزشک استفاده از دستگاه فشار خون خانگی را پیشنهاد کرد، خبر خوب این است که انجام این کار روزانه فقط حدود پنج دقیقه زمان می‌برد. بهترین زمان برای اندازه‌گیری فشار خون: انجمن قلب آمریکا توصیه می کند فشار خون خود را در زمانی از روز اندازه بگیرید که بدن در حالت استراحت قرار دارد. به این نکات توجه کنید: بلافاصله پس از ورزش فشار خون خود را اندازه نگیرید. هنگام نوشیدن قهوه یا سایر نوشیدنی‌های کافئین‌دار نیز این کار را انجام ندهید. ابتدا حدود پنج دقیقه آرام بنشینید، سپس کاف(بازوبند) دستگاه فشارسنج را ببندید و اجازه دهید دستگاه به‌طور خودکار اندازه‌گیری را انجام دهد.

برای حفظ فشار خون سالم و کاهش خطر بیماری‌های قلبی - عروقی، رعایت این عادت‌ها نیز توصیه می‌شود:

- **از یک رژیم غذایی سالم برای قلب پیروی کنید.**
- **این مواد غذایی زیر را بیشتر مصرف کنید**: میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، حبوبات، مغزها و دانه‌ها، منابع پروتئینی کم‌چرب. در مقابل، تا حد امکان مصرف غذاهای فرآوری‌شده، غذاهای پرنمک و خوراکی‌های حاوی قند افزوده را کاهش دهید.
- **فعالیت بدنی منظم داشته باشید**: ورزش منظم باعث تقویت قلب می‌شود و همچنین به حفظ وزن مناسب کمک می‌کند؛ هر دو عامل در کنترل فشار خون نقش مهمی دارند.
- **از مصرف دخانیات خودداری کنید**. سیگار به رگ‌های خونی آسیب می‌رساند و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، حمله قلبی و سکته مغزی را افزایش می‌دهد.
- **به‌طور منظم با تیم درمانی خود در ارتباط باشید**. ویزیت‌های منظم و پیگیری پزشکی به شما کمک می کند تغییرات فشار خون را زیر نظر داشته باشید و در صورت نیاز داروها را تنظیم و عادت‌هایی را ایجاد کنید که به کنترل پایدار فشار خون در بلندمدت کمک می‌کنند.

خوب است بدانیم

چه نمک هایی را نباید مصرف کنیم؟

نمک‌های صورتی، دریا یا سنگ نمک، سرشار از ناخالصی است و خطر ابتلا به انواع سرطان‌ها را افزایش می‌دهند

عضوهیئت علمی دانشکده تغذیه و صنایع غذایی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان این که نمک‌های صورتی، دریا یا سنگ نمک، سرشار از ناخالصی است، گفت: این نمک‌ها خطر ابتلا به انواع سرطان‌ها از جمله سرطان کبد و مثانه را افزیش می‌دهند. دکتر «غزاله اسلامیان» در گفت و گو با خبرنگار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به این که نمک‌های دیگری به غیر از نمک یددار تصفیه شده در بازار وجود دارد، اظهار کرد: نمک‌هایی با فرم‌ها و نام‌های مختلف مثل سنگ نمک، نمک صورتی و آبی و یا نمک دریا از جمله آن است که با اهداف تجاری به فروش می‌رسد. وی با اشاره به این که هر نوع نمکی که در طبیعت وجود دارد، در شرایط عادی با ناخالصی همراه است، خاطرنشان کرد: بسته به این که نمک از چه منطقه‌ای برداشت می‌شود، ناخالصی‌ها و طبیعتاً رنگ آن هم متفاوت است. دکتر «اسلامیان» با بیان این که نمک زمانی که به کارخانه می‌رسد، ناخالصی‌های آن از بین می‌رود، بلوری شکل و به آن ید اضافه می‌شود گفت: نمک کریستاله و یددار، سالم‌ترین نمکی است که متخصصان، استفاده از آن را توصیه می کنند. وی با بیان این که نمک‌های صورتی، دریا یا سنگ نمک در واقع سنگ نمکی است که از دل طبیعت استخراج شده و سرشار از ناخالصی است، خاطرنشان کرد: این نمک‌ها خطر ابتلا به انواع سرطان‌ها از جمله سرطان کبد و مثانه را بالا می‌برد. این عضو هیئت علمی دانشگاه با تأکید بر این که استفاده طولانی مدت از نمک‌های تصفیه نشده، خطر ابتلا به انواع بیماری ها را نیز افزایش می‌دهد هشدار داد: مطالعات انجام شده نشان دهنده این است که استفاده از این نمک‌ها التهاب‌آور و امکان رسوب کردن آن در عروق و کبد بسیار زیاد است. وی با بیان این که علاوه بر ناخالصی‌های نمک های رنگی، استفاده از این نمک‌ها مشکلات دیگری نیز در پی دارد، اضافه کرد: نمک‌های تصفیه نشده در مقایسه با نمک یددار کریستاله، شوری کمتری دارند؛ به طور مثال یک قاشق نمک تصفیه شده، شورتر از یک قاشق نمک تصفیه نشده یا سنگ نمک است؛ بنابراین زمانی که از این نوع نمک‌ها استفاده می کنید برای مزه‌دار کردن غذا از مقدار بیشتری نمک استفاده می کنید، در نتیجه هم نمک بیشتری مصرف می کنید و هم ناخالصی بیشتری همراه با این نمک‌ها وارد بدنتان می شود. دکتر «اسلامیان» با بیان این که نمک‌های تصفیه نشده، مجوز مصرف از سوی سازمان غذا و دارو ندارند، ادامه داد: تبلیغاتی که در راستای مفید بودن این نمک‌ها برای سلامت می‌شود، دقیقاً برعکس است؛ در این تبلیغات ادعا می‌شود این نمک‌ها برای سلامت مفید است و همین ادعاهای بی‌پایه و اساس، افراد را ترغیب به استفاده بیشتر از نمک می کند در حالی که مهمترین مسئله درباره هر نوع نمکی، مضر بودن آن است و باید تا جای ممکن مصرف نمک را به حداقل برسانیم. وی با تأکید بر این که مقدار مجاز مصرف نمک، پنج گرم معادل یک قاشق چایخوری در روز است، اضافه کرد: یک فرد سالم بزرگسال بیشتر از این مقدار مجاز به استفاده از نمک در روز نیست. عضو هیئت علمی دانشکده تغذیه و صنایع غذایی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی در ادامه نسبت به نمک پنهان موجود درمواد غذایی هشدار داد و افزود: رب گوجه فرنگی، انواع کنسروها، بیسکویت‌ها، کیک‌ها و سایر فرآورده‌ها دارای مقادیر قابل توجهی نمک اند که باید در زمان استفاده از آن به اطلاعات تغذیه‌ای آن توجه شود.

سلامت نامه

عوارض مصرف خودسرانه قرص آهن و مکمل‌ها

یک فوق تخصص بیماری‌های خون و سرطان با بیان این که مصرف خودسرانه قرص آهن و مکمل‌ها عوارض‌هایی را برای بدن در پی دارد، گفت: قبل از شروع مصرف قرص آهن ابتدا باید ذخیره آهن فرد با آزمایش خون تشخیص داده شود، بنابراین مصرف مکمل‌ها و قرص آهن باید طبق قاعده تجویزی پزشک صورت بگیرد. به گزارش وبدا، دکتر «مژده زمانبر» با بیان این که کم خونی انواع متفاوتی دارد، اظهار کرد: شایع‌ترین نوع کم خونی، کم خونی فقر آهن است که این نوع آن در بانوان که دچار عادت ماهیانه یا باردار هستند و کودکانی که در سنین رشد قرار دارند، شایع‌تر است؛ همچنین این نوع از کم خونی در بانوان یائسه و مردان نیز مشاهده می‌شود. وی افزود: در دو گروه بانوان باردار و اطفال، کمبود آهن قابل پیش‌بینی است، بنابراین بررسی‌های مفصلی وجود ندارد و درمان آغاز می‌شود. فقر آهن در بسیاری از مواقع بدون علامت است، به ویژه در مراحل اولیه که صرفاً در آزمایش ها سالانه قابل تشخیص است، اما علایم شایع آن، ضعف و بی حالی است. وی تصریح کرد: بیمارانی که دچار کم خونی فقر آهن هستند دچار خستگی، ریزش مو، تغییر فرم ناخن ها، تنگی نفس موقع راه رفتن و تپش قلب برای انجام فعالیت روزمره می‌شوند و تپش قلب برای افرادی که بیماری‌های قلبی نیز دارند بر ناراحتی آن‌ها می‌افزاید. وی «Pica» یا همان هرزه خواری را عامل دیگری برای کم خونی دانست و گفت: پیکا یا هرزه‌خواری یک اختلال تغذیه و روان‌پزشکی است که با مصرف مداوم مواد غیرخوراکی و فاقد ارزش غذایی مانند خاک، یخ، گچ یا برنج خام بروز پیدا می کند و این اختلال بیشتر در کودکان مشاهده می‌شود؛ در واقع اگر این علایم در فردی بروز پیدا کرد باید برای بررسی وجود کم خونی آزمایش دهد و به پزشک مراجعه کند. دکتر «زمانبر» ادامه داد: انواع دیگری از کم خونی وجود دارد که ممکن است بر اساس نوع تغذیه و سبک زندگی افراد به وجود بیاید؛ به عنوان مثال افرادی که از گوشت در رژیم غذایی خود استفاده نمی کنند یا همان افراد وگان یا گیاهخواری مطلق، دچار کمبود ویتامین B۱۲ می‌شوند؛ همچنین افرادی که جراحی‌های گوارشی مانند اسلیف انجام می‌دهند دچار کم خونی می‌شوند که حتماً باید زیر نظر پزشک قرار بگیرند. وی درباره مصرف خودسرانه آهن و مکمل‌ها بیان کرد: با مصرف بی رویه مکمل آهن، در استخوان‌ها آهن رسوب می کند که برای کارکرد قلب و کلیه مشکل ایجاد می کند، بنابراین مصرف مکمل‌ها و قرص آهن باید توسط طبق قاعده تجویزی پزشک صورت بگیرد. دکتر «زمانبر» افزود: ویتامین D محلول در چربی است و اندازه بیش از حد آن در بدن باعث مسمومیت و به جای تقویت استخوان‌ها باعث شکستگی آن‌ها می‌شود؛ در واقع زیاد بودن ویتامین D باعث افزایش سطح کلسیم در بدن می‌شود که همین عامل در درازمدت به کلیه‌ها آسیب می‌زند. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی قم تصریح کرد: برای شخصی که کمبود ویتامین D و کلسیم دارد، مصرف این ویتامین ها مفید است و توصیه می‌شود اما برای افرادی که کمبود ندارند و حتی شاید بیش از حد استاندارد این ویتامین‌ها را داشته باشند، مصرف این مکمل‌ها اثر عکس خواهد داشت و مضر خواهد بود. این فوق تخصص بیماری‌های خون و سرطان یادآور شد: همچنین مکمل هایی مانند ویتامین E و امگا ۳ که مصرف آن رایج شده است در صورت مصرف بی رویه باعث رقیق شدن خون می‌شوند و به طور کلی مصرف هرگونه مکمل بدون تشخیص و تجویز پزشک شامل عوارض خواهد بود. به گفته وی، تحمل کم خونی برای سالمندان سخت‌تر از جوانان است زیرا سالمندان بیماری‌های دیگری را نیز تحمل می کنند و همچنین در سالمندان به دلیل افت هموگلوبین خون؛ علایم کم خونی با سرعت بیشتری پدیدار می‌شود. وی درباره تأثیر کم خونی بر عملکرد ذهنی، تمرکز و یادگیری افراد بیان کرد: کم خونی در کودکان زیر پنج سال موجب اختلال تمرکز و توجه می‌شود که نهایتاً بر عملکرد ذهنی آن‌ها نیز تأثیر می گذارد، بنابراین توصیه می‌شود سالانه با یک آزمایش خون معمولی(CBC) یک غربالگری انجام دهیم. دکتر «زمانبر» در پایان یادآور شد: افرادی که مبتلا به بیماری‌های کبدی، کلیوی، قلبی یا بیماری‌های التهابی روده هستند، غربالگری متفاوتی دارند و باید به صورت منظم تحت نظر باشند و آزمایش‌های مفصلی دارند، اما قشر غالب جامعه می‌توانند با یک چکاپ معمولی از وضعیت سلامت عمومی خود مطلع شوند.

نوشابه هایی که باعث تلخی می شوند!

ارتباط مصرف نوشیدنی‌های شیرین در دوران کودکی و فشارخون بالا در بزرگسالی

نتایج نشان می دهد مصرف نوشیدنی‌های شیرین از دوران کودکی و افزایش خطر پرفشاری خون در بزرگسالی را افزایش می دهد. بر اساس یک مطالعه جدید که توسط پژوهشگران دانشکده بهداشت عمومی هاروارد تی. اچ. چان انجام شده بود، افرادی که از دوران کودکی مقادیر بیشتری آب میوه، نوشابه و نوشیدنی‌های ورزشی مصرف کرده بودند، در مقایسه با افرادی که نوشیدنی‌های شیرین کمتری مصرف می کردند، در بزرگسالی بیشتر در معرض خطر ابتلا به فشارخون بالا بودند. همچنین جایگزین کردن روزانه یک وعده از این نوشیدنی ها با آب، شیر یا میوه کامل می‌تواند خطر بروز این بیماری را کاهش دهد. پژوهشگران داده‌های مربوط به رژیم غذایی و وضعیت سلامت ۲۵ هزار نفر را طی ۲۵ سال پیگیری و بررسی کردند؛ نتایج نشان داد شرکت‌کنندگانی که روزانه دو وعده یا بیشتر(هر وعده معادل ۱۲ اونس یا حدود ۳۵۵ میلی لیتر) از نوشیدنی‌های شیرین مصرف می کردند، در مقایسه با افرادی که کمتر از سه وعده در هفته از این نوشیدنی ها مصرف می کردند، ۵۲ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به پرفشاری خون در بزرگسالی قرار داشتند. به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، پرفشاری خون با آسیب رساندن به رگ‌های خونی می‌تواند زمینه ساز بروز بیماری‌های قلبی، سکته مغزی و سایر عوارض جدی شود. عادات تغذیه‌ای شکل گرفته در سال‌های نخست زندگی می‌توانند آثار ماندگاری بر سلامت افراد در طول عمر داشته باشند. از سوی دیگر، پرفشاری خون امروزه در سنین پایین‌تر نیز در حال بروز است و میزان آن در میان بزرگسالان جوان‌تر، کودکان و نوجوانان رو به افزایش است؛ موضوعی که اهمیت تشخیص زودهنگام و اجرای راهبردهای پیشگیرانه را بیش از پیش برجسته می کند. بر اساس نتایج این مطالعه، کاهش مصرف نوشیدنی‌های شیرین و جایگزینی آن‌ها با آب، شیر یا میوه کامل از دوران کودکی، می‌تواند به عنوان یک راهکار مؤثر در کاهش خطر ابتلا به پرفشاری خون و ارتقای سلامت قلب و عروق در سال‌های آینده مورد توجه قرار گیرد.