

جریان خاموش خطر

در روز جهانی فشار خون، با هدف آگاهی بیشتر، درباره این بیماری نوشته‌ایم

که قاتل خاموش گفته می‌شود

فشار خون بالا به چه معناست؟

خون هنگام جریان یافتن در شریان‌ها بر دیواره آن‌ها فشاری وارد می‌کند. اگر این فشار از حد طبیعی بالاتر برود، فرد به فشار خون بالا مبتلا می‌شود که این امر خود زمینه‌ساز مشکلات فراوانی می‌شود.

علت‌ها و محرک‌های فشار خون

هم ژنتیک و هم تغییراتی که در بدن فرد رخ می‌دهد می‌تواند عاملی باشد برای ابتلا به فشار خون. به صوت جزئی‌ترین می‌توان از این علل و محرک‌ها نام برد:

- افزایش سن
- داشتن سابقه خانوادگی
- سیگار
- الکل
- استفاده زیاد از نمک و استفاده کم از میوه و سبزیجات
- ورزش نکردن به اندازه کافی
- چاقی و افزایش وزن به خصوص در ناحیه شکم

وقتی وضعیت وخیم می‌شود

فشار خون بیش از حد بالا به رگ‌های خونی، قلب و سایر اندام‌ها مثل مغز، کلیه و چشم فشار وارد می‌کند و ممکن است بیماری‌های زیر را ایجاد کند:

- بیماری‌های قلبی
- بیماری‌های شریانی
- منظور گروهی از بیماری‌هاست که در آن رگ‌هایی که خون حاوی اکسیژن را از قلب به اندام‌های بدن می‌رسانند، دچار تنگی، سفتی یا آسیب می‌شوند.
- نارسایی‌های کلیوی
- سکته‌های مغزی
- آنوریسم آئورت
- (منظور ایجاد یک برآمدگی یا گشادی غیرطبیعی در دیواره آئورت است که بزرگ‌ترین شریان بدن است.)
- زوال عقل عروقی
- (منظور نوعی اختلال در حافظه و عملکرد مغز است که به دلیل کاهش جریان خون به مغز ایجاد می‌شود.)

راه‌های درمان

تجویز دارو، اصلاح سبک زندگی و داشتن رژیم غذایی مناسب به داشتن فشار خون نرمال کمک می‌کند، اما نباید فراموش کرد که هیچ دارویی نمی‌تواند جایگزین اصلاح تغذیه، فعالیت بدنی منظم و کنترل وزن شود. سازمان جهانی بهداشت چنین توصیه می‌کند:



بهترین رژیم غذایی برای افراد مبتلا به فشار خون

میوه و سبزیجات فراوان

روغن‌های گیاهی

مواد غذایی حاوی امگا

مواد دارای پتاسیم

کربوهیدرات‌های با کیفیت مثل غلات

یا حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی متوسط در هفته یا ۷۵ دقیقه فعالیت شدید در هفته

فشار خون نرمال

عدد بالا (۱۲۰) عدد پایین (۸۰)

فشار سیستولیک یا فشار هنگام پمپاژ خون توسط قلب

فشار دیاستولیک یا فشار هنگام استراحت قلب بین ضربان‌ها

گروه فشار خون

نرمال

بیش از حد معمول

مرحله اول فشار خون

مرحله دوم فشار خون

بحران فشار خون

(نیازمند مراقبت فوری پزشکی)

گروه‌های فشار خون

سیستولیک

کمتر از ۱۲۰

۱۲۰-۱۲۹

۱۳۰-۱۳۹

۱۴۰ یا بالاتر

۱۸۰ یا بالاتر

دیاستولیک

کمتر از ۸۰

۸۰-۸۹

۹۰ یا بالاتر

۱۲۰ یا بالاتر

نکته: فشار خون نرمال برای افراد بالای ۶۵ سال معمولاً ۱۳۰/۸۰ میلی‌متر جیوه است.

چربی‌ها و فشار خون

چربی‌های مفید و مغذی

آووکادو
آجیل‌ها
روغن زیتون و روغن‌های امگا
نکته: فراموش نکنید که در مصرف چربی‌های مفید نیز باید حد اعتدال را رعایت کنید.

چربی‌های غیر مفید و مضر

چربی‌های اشباع شده و ترانس
رایج در غذاهای حیوانی و فرآوری شده

اعداد و ارقام چه می‌گویند؟

تخمین زده می‌شود حدود ۲۰ میلیون نفر در کشور به فشار خون بالا مبتلا باشند که از این میان فقط حدود ۶۲ درصد از مبتلایان از بیماری خود اطلاع دارند.

به ازای هر ۱۰ میلی‌متر جیوه افزایش فشار در سیستمیک یا ۲۰ میلی‌متر جیوه افزایش فشار سیستولیک بالاتر از سطح ۱۱۵/۷۵، خطر بروز بیماری‌های قلبی-عروقی دو برابر می‌شود.

اندازه‌گیری فشار خون در منزل

مناسب باشد. کاف باید متناسب با اندازه بازو باشد؛ خیلی تنگ یا خیلی گشاد بودن آن می‌تواند عدد فشار خون را اشتباه نشان دهد.

کاف باید روی بازوی برهنه بسته شود نه روی لباس. لبه پایینی آن نیز باید حدود ۲ تا ۳ سانتی‌متر بالاتر از چین آرنج قرار بگیرد.

بازو باید روی میز یا تکیه‌گاه قرار بگیرد تا کاف تقریباً هم سطح قلب باشد. هنگام کار دستگاه حرکت و صحبت نکنید، چون می‌تواند نتیجه را تغییر دهد.

بهتر است فشار خون را دو بار با فاصله ۱ تا ۲ دقیقه اندازه‌گیری کنید و میانگین آن را در نظر بگیرید.

بهتر است هر از گاهی دستگاه فشار خون با دستگاه‌های مراکز درمانی مقایسه یا کالیبره شود تا از دقت آن مطمئن شوید.

برای اندازه‌گیری دقیق فشار خون در خانه، رعایت چند نکته ساده اما مهم ضروری است: زیرا عوامل مختلف می‌توانند عدد فشار خون را موقتاً تغییر دهند.

بهتر است حداقل ۲۰ دقیقه قبل از اندازه‌گیری سیگار نکشید، قهوه یا چای پررنگ و نوشیدنی‌های انرژی‌زا مصرف نکنید و فعالیت بدنی سنگین نداشته باشید.

از دستگاه مناسب استفاده کنید. بهتر است از دستگاه دیجیتال بازویی استفاده شود؛ معمولاً دستگاه‌های مچی دقیق‌تر هستند. اندازه کاف (بازو بند دستگاه) باید



قاتل خاموش در دنیا

آماري که سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۲۴ منتشر کرده است می‌گوید:

۱٫۴ میلیارد

۱٫۴ میلیارد بزرگ‌سال ۳۰ تا ۷۹ ساله در جهان فشار خون بالا داشته‌اند.

۶۰۰ میلیون

از این میان حدود ۶۰۰ میلیون نفر اصلاً نمی‌دانند که فشار خون بالا دارند.

اهمیت اندازه‌گیری مستمر فشار خون

شعار روز جهانی فشار خون امسال عبارت است از: «با اندازه‌گیری دقیق فشار خون و کنترل آن عمر طولانی‌تری داشته باشید.» در واقع هدف از این نام‌گذاری اهمیت اندازه‌گیری مستمر فشار خون است.