

## داروهارا قطع نکنید

برخی از افراد مبتلا به فشارخون بالا پس از کنترل بیماری، خودسرانه داروهایشان را قطع می کنند. اما بهتر است بدانید که بیماری تنها با مصرف دارو کنترل می شود و باید همچنان ادامه داشته باشد. افزایش فشارخون، افزایش ضربان قلب، عصبی شدن، سردرد، احساس آشفستگی و حالت تهوع از عوارض کوتاه مدت قطع خودسرانه داروهای کنترل کننده فشارخون بالاست.



## نفس عمیق بکشید

نفس عمیق به باز شدن ریه و اکسیژن رسانی کافی به جریان خون کمک می کند و باعث اکسیژن رسانی به تمام نقاط بدن می شود. نفس عمیق به افزایش فعالیت اعصاب پاراسمپاتیک، ایجاد تعادل ذهنی، کاهش فشارخون و کاهش ضربان قلب کمک می کند و فشار وارده به سیستم قلبی عروقی را کاهش می دهد. توصیه می شود که روزانه ۱۰۰ مرتبه نفس عمیق بکشید.



ویژه نامه تند رستی ۱۸ آذر ۱۴۰۳ شماره ۲۷ دوره جدید

# هلمشهری تند رستی

## ۸ نکته مهم درباره بیماری ای که می تواند عوارض خطرناکی برای مبتلایان داشته باشد

# شناختن شماستامه فشارخون

فشارخون یک علامت حیاتی است که تصویری از عملکرد قلب و عروق خونی افراد را نشان می دهد. با وجود این، اما بسیاری از مردم تا زمانی که مشکلاتی در این زمینه برایشان به وجود نیاید از اهمیت آن بی خبرند. بیایید بررسی کنیم که فشارخون چیست، چرا اهمیت دارد و چگونه آن را به طور مؤثر مدیریت کنیم؟ همچنین آمار ابتلا به این بیماری در ایران چقدر است و چه میزان باید به آن توجه شود؟

### ۱ فشارخون چیست؟

پرفشاری خون (فشارخون بالا) به حالتی گفته می شود که فشار در رگ های خونی بیش از حد بالا باشد. افراد مبتلا به فشارخون بالا ممکن است علائمی را احساس نکنند. تنها راه تشخیص اندازه گیری آن است.

### ۲ عوامل مؤثر بر فشارخون غیر طبیعی

- سبک زندگی: رژیم غذایی سرشار از نمک، فعالیت بدنی ناکافی، مصرف بیش از حد الکل و دخانیات
- ژنتیک: سابقه خانوادگی در خطر ابتلا نقش دارد
- سن: با افزایش سن احتمال ابتلا به پرفشاری خون بیشتر می شود.
- شرایط سلامت: بیماری های مزمن از جمله دیابت، چاقی و بیماری کلیوی می توانند بر فشارخون تأثیر بگذارند.

### ۳ چرا فشارخون مهم است؟

فشارخون بالا به طور قابل توجهی، بار بیماری در جهان را افزایش داده و یکی از علل اصلی بیماری های قلبی عروقی، از جمله حملات قلبی و سکته مغزی است. فشارخون سالانه حدود ۱۰ میلیون مرگ به همراه دارد و درک شیوع آن بین گروه های سنی به مداخلاتی مانند ترویج عادات سالم در جمعیت های جوان تر و تضمین غربالگری های منظم در افراد مسن کمک می کند.

### ۴ آمار ابتلا به فشارخون بالا در ایران

بررسی های ملی در ایران توسط وزارت بهداشت حاکی از افزایش آمار ابتلا به فشارخون بالاست. آمار ابتلا به فشارخون بالا در زنان در سال ۱۳۹۵ و ۱۴۰۰ به ترتیب ۲۷.۵ و ۳۳ درصد و در مردان ۲۵ و ۳۱ درصد اعلام شده است. وضعیت در هر دو جنسیت هم طی این دو سال به ترتیب (زنان و مردان) ۲۶ و ۳۲ درصد بوده است. البته اواخر آبان امسال (۱۴۰۳) بود که دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت اعلام کرد که پیش فشارخون در گروه سنی ۲۰ تا ۳۵ سال هم به طور معناداری افزایش یافته است.

### ۵ انواع فشارخون

فشارخون می تواند چیزهای زیادی در مورد قلب و سلامت کلی بگوید و اگر خیلی زیاد یا خیلی کم باشد، می تواند منجر به مشکلات سلامتی شود.

- فشارخون بالا (پرفشاری خون)

یک بیماری رایج است و به عنوان قاتل خاموش نامیده می شود. این بیماری می تواند خطر حملات قلبی، سکته مغزی، آسیب کلیه و... را افزایش دهد. بسیاری از افراد به دلیل سبک زندگی نادرست درگیر آن هستند.

- فشارخون پایین (هیپوتانسیون)

کمتر شایع است اما می تواند منجر به سرگیجه، غش و شوک در موارد شدید شود.

### ۶ اندازه گیری فشارخون

۱. فشار سیستولیک عدد بالاتر است و فشار زمانی را نشان می دهد که قلب شما می تپد.
  ۲. فشار دیاستولیک عدد پایین و نشان دهنده فشار زمانی است که قلب شما بین ضربان ها در حال استراحت است.
- ۱۲۰ بر ۸۰ میلی متر جیوه عدد طبیعی برای فشارخون است و اگر این عدد بالای ۱۴۰ بر ۹۰ میلی متر جیوه به صورت پایدار باشد نشان دهنده فشارخون بالاست و عدد میانه این دو هم نشان می دهد که فرد در مرحله پیش فشارخون قرار دارد.



### ۷ زمان مراجعه به پزشک

برای آگاهی از ابتلا به فشارخون منتظر علائم نباشید و از ۱۸ سالگی به بعد فشارخون خود را بررسی کنید. اما اگر علائمی مانند سردرد شدید، درد قفسه سینه، مشکل در تنفس یا فشارخون به طور مداوم بالاتر از حد طبیعی رخ داد، نشان دهنده یک وضعیت اورژانسی است. بنابراین با اورژانس تماس بگیرید یا فوراً به مراکز درمانی مراجعه کنید. معاینات منظم بسیار مهم است، به خصوص اگر عوامل خطر فشارخون بالا را داشته باشید.

### ۸ کنترل سلامتی رادر دست بگیرید

مدیریت فشارخون یک انتخاب آگاهانه است. درک اعداد و ارقام و حفظ یک سبک زندگی سالم می تواند از قلب محافظت و از عوارض جلوگیری کند. قدم های کوچک امروز می تواند به فردایی سالم تر منجر شود. با درک و مدیریت فشارخون، گام مهمی به سوی زندگی طولانی تر و سالم تر بردارید. فعال بمانید و در صورت نیاز از مشاوره پزشکی استفاده کنید.

## نگاه +

### ریسک ابتلا در گروه های سنی مختلف

فشارخون بالا یکی از شایع ترین بیماری ها در سراسر جهان است. به گفته سازمان بهداشت جهانی (WHO) این بیماری تقریباً ۱.۳ میلیارد نفر را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار داده و شیوع آن بر اساس منطقه و گروه سنی متفاوت است.

#### ۱ بزرگسالان جوان ۱۸ تا ۳۹ سال

شیوع فشارخون در این گروه نسبت به گروه های سنی بالاتر، کمتر است اما به دلیل عوامل سبک زندگی مانند رژیم غذایی نامناسب، چاقی و عدم فعالیت بدنی طی سال های اخیر روند افزایشی پیدا کرده است.

**نکته** شروع زود هنگام پرفشاری خون در گروه های سنی جوان می تواند منجر به عوارض طولانی مدت برای سلامتی بشود.

#### ۲ بزرگسالان میانسال ۴۰ تا ۵۹ سال

شیوع بیماری در این گروه به طور قابل توجهی افزایش پیدا می کند و حدود ۳۰ تا ۵۰ درصد افراد را تحت تأثیر قرار می دهد.

**نکته** عادات سبک زندگی، استرس و استعدادهای ژنتیک در ایجاد فشارخون بالا نقش دارند.

#### ۳ بزرگسالان مسن ۶۰+ سال

در این گروه بالاترین نرخ شیوع وجود دارد و چیزی حدود ۶۰ تا ۷۰ درصد جمعیت برخی کشورها درگیر آن می شوند.

**نکته** در این سن تغییرات مرتبط با سن از جمله سفت شدن عروق و عوارض سبک زندگی در طول زمان وجود دارد.

### عوامل کلیدی

- مردان بیشتر در معرض ابتلا به فشارخون بالا قبل از سن ۶۵ سالگی هستند، اما شیوع آن در زنان پس از یائسگی یکنواخت یا بیشتر می شود.
- جمعیت های کم درآمد به دلیل دسترسی محدود به مراقبت های بهداشتی و رژیم های غذایی ناسالم با خطرات بیشتری روبه رو هستند.
- مناطق شهری اغلب به دلیل سبک زندگی بی تحرک، مصرف غذای فرآوری شده و استرس، نرخ بالاتری دارند.