



استرس، طبیعی از هورمون‌ها را فعال می‌کند که سبب تحریک سیستم عصبی سمپاتیک می‌شود و تأثیر مستقیم بر فشارخون دارد. زمانی که فرد استرس دارد، فشار خون هم افزایش پیدا می‌کند اما با این رفتن آن، فشار خون هم به حالت عادی برمی‌گردد. نکته مهم اینکه افزایش کوتاه‌مدت فشار خون می‌تواند باعث حمله قلبی یا سکته شود یا به عروق خونی، قلب و کلیه‌ها آسیب بزند.

**استرس را کنترل کنید**

**کمتر بنشینید**

نشستن طولانی مدت به افزایش فشار خون، سطح کلسترول و قند خون منجر می‌شود و می‌تواند با کاهش طول عمر مرتبط باشد. در واقع افرادی که بیشتر اوقات خود را در حالت نشسته سپری می‌کنند و بیش از ۸ ساعت در روز بدون تحرک هستند، درمقایسه با افرادی که به‌طور منظم فعالیت بدنی دارند، با خطر ابتلا به انواع بیماری‌ها و یا حتی مرگ زودهنگام مواجهند.



**تأثیر قهوه بر فشار خون**

انواع مختلف قهوه دارای مقدار متفاوتی کافئین هستند که این ماده موجب تحریک سیستم عصبی سمپاتیک شده و در نهایت به‌طور موقت افزایش فشار خون را با خود به همراه دارد. این تغییرات در فشار خون به‌خصوص در افرادی که فشار خون بالا دارند یا مستعد این مشکل هستند، می‌تواند احساس تپش قلب و اضطراب ایجاد کند.



**انار برای بهبود گردش خون**

دانه‌های انار مملو از مواد مغذی، به‌ویژه آنتی‌اکسیدان‌ها و نیترات‌ها هستند که می‌توانند گردش خون را تقویت و رگ‌های خونی را گشاد کنند. این فرایند منجر به کاهش فشار خون می‌شود و به این معناست که اکسژن و مواد مغذی بیشتری به ماهیچه‌ها و سایر بافت‌ها می‌رسد. برای افراد فعال، جریان خون بیشتر ممکن است باعث افزایش عملکرد هم بشود.



**هلمش‌های تند رستی**

ویژه‌نامه تند رستی • ۱۸ آذر ۱۴۰۳ • شماره ۲۷ • دوره جدید

**نکته**

برخی از افراد در طول زندگی با فشار خون بالا مواجه می‌شوند و هر قدر اصول را بیشتر رعایت کنند، با داروی کمتری بیماری آنها کنترل خواهد شد؛ اما به هر صورت افراد مبتلا باید به شکل منظم دارو مصرف کنند و یا بپندری به درمان برای آنها بسیار مهم است.

**چه کسانی مبتلا به پرفشاری خون هستند؟**

به‌گفته مهدوی، فشار خون بالا عمدتاً در گروه سنی بزرگسال (۱۸سال به بالا) بررسی می‌شود و عددش بالاتر از ۱۴۰روزی ۹۰است. او در توضیح بیشتر بیان می‌کند: «فشار خون طبیعی در اغلب بزرگسالان کمتر از ۱۲۰میلی‌متر جیوه (سیستولیک) روی ۸۰میلی‌متر جیوه (دیاستولیک) است. اگر کسی فشار خون بالاتر از ۱۴۰ روی ۹۰ به شکل پایدار داشته باشد، مبتلا به پرفشاری خون است. حتی اگر یکی از این اعداد هم رقم بالاتری باشد، باز هم فشارخون بالا در نظر گرفته می‌شود.» البته به تأکید این مسئول، چند سالی است که برخی کشورها در کاپدیلاین‌هایشان در جات پایین‌تری را برای ابتلا به فشارخون بالا در نظر گرفته‌اند اما در ایران همان ۱۴۰ روی ۹۰، فشار خون بالا در نظر گرفته می‌شود. او ادامه می‌دهد: «افرادی که فشارخون بین ۱۲۰ روی ۸۰ و ۱۴۰ روی ۹۰ دارند، به پیش‌فشارخون مبتلا هستند که در صورت اصلاح نکردن سبک زندگی، در آینده یکی از بیماران قطعی پرفشاری خون خواهند بود. این افراد حدود ۴۰درصد از بالای ۱۸ساله‌ها هستند و نشان می‌دهد که حدود ۷۰درصد از جمعیت کشور فشارخون بیش از حد طبیعی دارند.»

**بیماری بدون علامت**

مهدوی درباره پرفشاری خون به‌عنوان یک بیماری بدون علامت هشدار می‌دهد و می‌گوید: «این بیماری همراه با دیابت نوع ۲ معمولاً هیچ علامتی ندارد و به‌اصطلاح شایع‌ترین علامت این بیماری، بی‌علامتی است. البته فرد ممکن است علامتی از جمله سردرد داشته باشد اما درباره پرفشاری خون نباید منتظر علامت بود و زمانی بروز پیدا می‌کند که بیماری در مرحله بسیار بالا قرار گرفته باشد.»

**آیا کودکان هم دچار پرفشاری خون می‌شوند؟**

رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت درباره ابتلای کودکان به فشارخون عنوان می‌کند: «برای گروه‌های سنی زیر ۱۸ سال فشارخون با شرایط پیچیده‌تری شناسایی می‌شود که بر اساس جنسیت و قد آنهاست. فشارخون طبیعی کودکان باید با استفاده از دستگاه و کاف مناسب انجام شود که متناسب باشد آنها باشد. این داده‌ها روی جدول برده و عدد واقعی اعلام می‌شود که عمدتاً زیر ۱۲۰ روی ۸۰ به‌عنوان فشار خون مناسب عنوان می‌شود.» او در پاسخ به این سؤال که آیا با شیوع بیشتر ابتلا به فشارخون در کودکان نیز مواجه هستیم بیان می‌کند: «در هر مقطع ورودی به مدارس، شامل دبستان و دبیرستان، فشارخون کودکان اندازه‌گیری می‌شود. فشارخون بالا به شکلی که در بزرگسالان بروز می‌کند، در کودکان وجود یک بیماری برای بالغان مبتلا شوند.»



**تهدید خاموش فشارخون**

۷۰درصد از جمعیت کشور فشارخون بیش از حد طبیعی دارند و بی‌علامت بودن این بیماری یک فاکتور خطر به‌شمار می‌رود

مریم سرخوش روزنامه‌نگار

آخرین آمارهای اعلام‌شده از سوی وزارت بهداشت درباره شیوع فشارخون بالا در ایران مربوط به مطالعات استپس در سال ۱۴۰۰ است که ۲۳درصد از جمعیت بالای ۱۸سال کشور مبتلا به این بیماری اعلام شده‌اند. برخی از پزشکان اما معتقدند که این آمار با توجه به افزایش جمعیت سالمندی کشور، رژیم‌های غذایی نامناسب، کم‌تحرکی، شیوع چاقی، مصرف بی‌رویه نمک، روند افزایشی ابتلا به دیابت، مصرف دخانیات و همچنین آلودگی هوا از آن مدت تاکنون روند افزایشی هم داشته است؛ عارضه‌ای که عوارض خطرناکی دارد و عامل اصلی ابتلا به سکته‌ها



**شرط استفاده از فشارسنج‌های خانگی**

بسیاری از مردم دستگاه‌های سنجش فشارخون در منزل دارند و به‌وسیله این دستگاه‌ها اقدام به بررسی فشارخون خود می‌کنند مهدوی در پاسخ به این سؤال که چه میزان نتایج نشان داده شده توسط این دستگاه‌ها می‌تواند مورد اعتماد باشد، بیان می‌کند: «در بررسی فشارخون با فشارسنج و گوشی باید تجربه وجود داشته باشد و با دقت انجام شود. بهترین دستگاه‌هایی که مردم می‌توانند در خانه برای بررسی فشارخون استفاده کنند، نوع دیجیتالی آنهاست که نیاز به گوشی ندارد و باد کاف هم به شکل خودکار خالی می‌شود.» البته به‌گفته این مسئول تنها نکته‌ای که باید برای این دستگاه‌ها رعایت شود این است که کاف اندازه بازو باشد و سنسور آن روی شریان بازو قرار بگیرد. معمولاً در دستگاه‌های خانگی این علامت روی کاف مشخص است و اگر این موضوع رعایت شود و کاف خیلی محکم یا شل بسته نشود، معمولاً نتیجه فشارخون، درست نشان داده می‌شود. در این‌باره ضرورت دارد که افراد نیم‌ساعت قبل از بررسی فشارخون، سیگار نکشیده و چای و قهوه هم نخورده باشند. دست هم باید در امتداد قلب باشد؛ فرد هم باید راحت و نشسته باشد و یاهاپاشی اویزان نباشد. در هنگام استفاده از فشارسنج هم نباید صحبت کرد و تکان خورد. مهدوی تأکید می‌کند: «فرد در خانه باید حتماً از فشارسنجش‌های بازویی استفاده کنند و بدانند که آن دستگاه‌هایی که روی مچ بسته می‌شوند، چندان دقیق نیستند.»

**یک توصیه مهم**

رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت مهم‌ترین توصیه برای پیشگیری از ابتلای پرفشاری خون را انجام فعالیت‌های ورزشی و تعدیه‌سالم‌عنوان می‌کند و می‌گوید: «انجام ۱۵۰دقیقه فعالیت بدنی متوسط و یا شدید طی ۳ تا ۵هفت روز در هفته باید باشد که اگر افراد تلاش کنند، این زمان را به ۳۰دقیقه برسانند، بهتر است. هفته‌ای یک تا ۳ساعت فعالیت قدرتی و تعطای‌پذیری هم باید انجام شود.» او با بیان اینکه ورزش عامل توانمند شدن سیستم قلبی-عروقی بدن و کاهش مقاومت به‌اسولین است، عنوان می‌کند: «رژیم غذایی سالم، کاهش مصرف نمک، مصرف بیشتر میوه‌ها و سبزیجات برای کاهش وزن بسیار مهم هستند. اگر افراد در مرحله پیش‌دیابت یا پرفشاری خون ۵ تا ۱۰درصد از وزن خود را کم کنند، حتی در اوایل ابتلا به این بیماری‌ها، می‌توانند از آنها خلاص شوند.» مهدوی انجام مراحل خطرسنجی در مراکز جامع سلامت را هم بسیار مهم می‌داند و می‌گوید: «این ارزیابی حدود ۱۰سال است که انجام می‌شود و می‌تواند پیش‌بینی کند که طی چند سال آینده فرد در معرض چه بیماری‌هایی قرار خواهد گرفت و یا با چه اقداماتی می‌تواند مانع از بروز آنها شود. توصیه ما این است که همه افراد به این مراکز مراجعه کنند و این خطرسنجی را انجام دهند.»

**راهکاری برای کاهش مرگ‌ومیرها**

مهدوی بر ضرورت کاهش فشارخون بالا اشاره می‌کند و می‌گوید: «جمعیت قابل توجهی از افراد بالای ۱۸سال کشور مبتلا به فشارخون بالا هستند. این در حالی است که نخستین علت مرگ در کشور ما سکته‌های قلبی-عروقی هستند و نخستین علت این سکته‌ها هم بالا بودن فشارخون سیستولیک است. به همین دلیل اگر فشارخون سیستولیک جامعه چند درجه کمتر شود، داستان مرگ‌ومیر هم کاهش پیدا می‌کند.» مهدوی با تأکید بر اینکه فشارخون بالا (بین ۱۴۰ تا ۱۶۰سیستولیک) با اصلاح شیوه زندگی قابل کنترل است، عنوان می‌کند: «کاهش مصرف نمک، حذف دخانیات، مصرف بیشتر میوه و سبزیجات، فعالیت بدنی کافی و پابندی به درمان و مصرف منظم دارو‌ها می‌تواند این‌همه را محقق کند. برای مدیریت پرفشاری خون اصلاح شیوه زندگی بسیار مهم است. البته درباره افراد مبتلا به فشارخون، ورزش باید با توصیه پزشک صورت بگیرد چون قادر به انجام همه ورزش‌ها نیستند.» به‌گفته این مسئول، با افزایش سن، کارکرد کلیه هم کم می‌شود و اگر فشارخون داشته باشیم این مسئله سرعت بیشتری خواهد گرفت. شایع‌ترین علت نارسایی کلیه، دیالیز و پیوند هم فشارخون بالا و دیابت است.

**چکاپ از چه زمانی باید آغاز شود؟**

رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت درباره چکاپ فشارخون در گروه‌های سنی مختلف نیز توضیح می‌دهد: «توصیه می‌شود که افراد بالای ۱۸سال، فشارخون را بدون داشتن هیچ عامل خطری (از جمله نداشتن اضافه وزن و چاقی و مصرف نکردن سیگار) حداقل هر ۳سال یکبار و بعد از ۴۰سالگی هر سال چک کنند. نخستین زمان هم ۱۸سالگی است و اگر اعداد نرمال بود و ریسک فاکتور وجود نداشت، از آن زمان هر ۳سال یکبار چکاپ انجام شود. اما در صورت وجود علائم خطر یا ابتلای فرد به پیش‌دیابت باید هر سال این بررسی‌ها تکرار شود. البته زودتر چک کردن فشارخون هم هیچ ایرادی ندارد و می‌تواند انجام شود.» به تأکید مهدوی، با پدیداری علامت خطر و فشارخون بین طبیعی و غیرطبیعی باید مداخله درمانی هم صورت بگیرد که مهم‌ترین آن توصیه به اصلاح شیوه زندگی، کاهش مصرف نمک، کاهش وزن

و... است. مطالعات نشان داده که کاهش ۵ تا ۱۰درصد از وزن در افراد، فشارخون را کاهش می‌دهد.

**نکته**

فشارخون عمدتاً اگر کمتر از ۱۶۰سیستولیک است با اصلاح سبک زندگی و کاهش وزن قابل درمان است و کنترل می‌شود؛ اما درباره افرادی که ۱۰سال است فشارخون دارند، یا فشار سیستولیک آنها بالای ۱۶۰ است نمی‌توان این توصیه را داشت.



**پیش‌بینی بیماری‌هایی که در آینده مبتلا می‌شوید**

در مراکز جامع سلامت و خانه‌های بهداشت شهری و روستایی، کلیه خدمات مرتبط با فشارخون به افراد ارائه می‌شود و مهدوی در این‌باره توضیح می‌دهد: «هر فرد بالای ۳۰سال که به یکی از مراکز ما مراجعه می‌کند، می‌تواند درخواست خدمات پیشگیری از سکته‌های قلبی را داشته باشد. در این خدمت چند سؤال و چند اندازه‌گیری انجام می‌شود که فشارخون هم جزو آنهاست. در این بررسی‌ها به افراد اعلام می‌شود که طی ۱۰سال آینده چنددرصد احتمال ابتلا به حادثه قلبی-عروقی برایشان وجود دارد. اگر خطر بالایی هم درباره فرد وجود داشته باشد، مداخلات لازم حتماً صورت می‌گیرد.» او ادامه می‌دهد: «افرادی که مبتلا به چربی و پرفشاری خون، دیابت، چاقی و اضافه وزن هستند برای هر کدام از این موارد مراقبت دریافت می‌کنند. پزشکان هر ۳ماه یکبار و مراقبان هم هر یک‌ماه آنها را ویزیت خواهند کرد. مشاوره تغذیه و روانشناسی هم به این افراد ارائه می‌شود. به‌طور کلی خدمات خطرسنجی و تشخیص بیماری به شکل رایگان ارائه می‌شود و بعد از آن تحت پوشش بیمه و در قالب برنامه پزشک خانواده، سایر مراحل درمانی طی می‌شود.»

**بدن میزان نمک را مدیریت می‌کند اما...**

یکی از هشدارهای جدی متخصصان به دلیل استفاده قابل توجه از نمک در رژیم‌های غذایی روزانه است و کودکان هم به‌دلیل افزایش مصرف خوراکی‌های شور مثل پفک و چیپس در معرض آسیب‌های نمک فراوان هستند. مهدوی همچنین تأکید می‌کند که نمک عامل افزایش فشارخون است؛ اما او در این‌باره یک توضیح جالب دارد و می‌گوید: «بدن به‌طور مختلف میزان مصرف نمک را تنظیم می‌کند و اگر این توانایی وجود نداشته باشد، فشارخون بالا می‌رود. در کودکان این تنظیم مصرف بالای نمک وجود دارد اما به‌طور کلی توصیه بر مصرف کمتر نمک است.»

**عوارض مرگبار فشارخون**

رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت درباره خطرات پرفشاری خون هم بیان می‌کند: «ایمن بیماری می‌تواند درگیری چشمی ایجاد کند و منجر به کم‌بینایی و نابینایی می‌شود. از کار انداختن کلیه‌ها و نیاز به پیوند و دیالیز، همچنین بروز سکته‌های قلبی-عروقی هم از خطرات این بیماری است. هدف ما این است که در سیستم بهداشت، فشارخون را کنترل کنیم و مانع از مرگ زودرس افراد شویم؛ یعنی هیچ‌کسی در سن زیر ۱۵سال به‌دلیل بیماری‌های غیرواگیر از جمله دیابت، سرطان‌ها، سکته‌های قلبی، بیماری‌های مزمن تنفسی و... فوت نشود. از این بیماری‌ها می‌توان با اصلاح شیوه زندگی پیشگیری کرد.»