

# فشارخون قاتل خاموش و بدون علامت

حالی است که فقط ۶۰ درصد بیماران از مشکل فشار خون خود مطلع هستند و این یعنی فشار خون یک بیماری مودی و بدون علامت است. به‌طوری که ممکن است فرد سال‌ها با آن زندگی کند، اما علامتی نداشته باشد.

– حمله قلبی و سکته مغزی: «فشار خون بالا می‌تواند با سختی عروق و تصلب شرایین (تنگی عروق است که در اثر تجمع پلاک‌ها ایجاد می‌شود) همراه باشد. از این رو ریسک ابتلا به حمله قلبی و سکته مغزی را افزایش می‌دهد. – سندرم متابولیک: سندرم متابولیک یکی از اختلالات مربوط به متابولیسم بدن است که شامل افزایش اندازه دور کمر، تری گلسیرید خون بالا، کاهش کلسترول خوب یا (HDL)، فشارخون بالا و افزایش هورمون انسولین است. – مشکلات حافظه و یادگیری: فشار خون بالای کنترل نشده می‌تواند بر روی قدرت تفکر، حافظه و یادگیری تأثیر گذار باشد. این اختلال در بسیاری از افراد دارای پرفشاری خون مشاهده می‌شود. – ضخیم، تنگ یا پاره‌شدن عروق چشم: این موارد که ممکن است در نتیجه پرفشاری خون ایجاد شود، باعث تاری دید می‌شود.

## پیشگیری

دکتر رئیسی با اشاره به این مطلب که فشار خون بالا، یک بیماری بسیار خطرناک و درعین حال قابل پیشگیری است، می‌افزاید: «یکی از مهم‌ترین عوامل خطر بروز فشار خون بالا، مصرف نمک است. بنابراین به همه مردم توصیه می‌شود که میزان نمک مصرفی خود را کاهش دهند تا به فشارخون مبتلا نشوند. طبق بررسی‌های انجام‌شده، سرانه مصرف نمک در ایران، دو برابر متوسط جهانی است. ازاین رو باید مصرف نمک کمتر شود و نمکدان‌ها از سفره‌ها جمع شود. او با بیان این مطلب که فشار خون به‌طور عمده و با استفاده از تغییر شیوه زندگی بیماران و سپس با استفاده از دارو درمانی بهبود می‌یابد، می‌گوید: «برای جلوگیری از فشار خون بالا بهترین راه، پیروی از سبک مناسب زندگی است که مهم‌ترین موارد آن عبارت‌اند از استفاده از مواد غذایی سالم، کم‌چرب و سرخ نکرده، استفاده به اندازه از ادویه‌ها، کم کردن نمک غذا، استفاده کمتر از گوشت‌های فرآوری شده مثل سوسیس و انواع کالباس، انجام فعالیت ورزشی و یا پیاده‌روی آهسته و همچنین ترک کردن انواع دخانیات مثل سیگار و قلیان، دوری از مصرف مشروبات الکلی و از همه مهم‌تر دوری از استرس و داشتن خواب کافی و عمیق.



مانند سکته قلبی یا مغزی بروز نکنند، فرد از بیماری خود اطلاع پیدا نمی‌کند، با وجود این‌ خون‌دماغ و قرمزی صورت می‌تواند نشانه‌ای از فشارخون بالا باشد.» یک دسته از علائم همراه فشارخون ممکن است به علت بیماری‌های زمینه‌ای و تشدیدکننده فشار خون به وجود آید که به این موارد می‌توان چنین اشاره کرد: «پر ادراری و پرنوشی و ضعف عضلانی بر اثر بیماری پرکاری غده فوق کلیوی، افزایش وزن و عدم ثبات روانی –احساسی در مبتلایان به بیماری کوشینگ (کوشینگ یک بیماری نادر هورمونی است که در اثر ترشح بیش از حد هورمون کورتیزول در بدن ایجاد می‌شود) حملات سردرد، تپش قلب، عرق ریزش و سرگیجه در مبتلایان به تومور، سابقه عفونت‌های مکرر ادراری، شب‌ادراری و پرنوشی در بیماری کلیوی. برای تشخیص برخی بیماری‌های زمینه‌ای و کنترل تمامی ششرایطی که ممکن است باعث فشارخون در فرد شود، یک‌سری آزمایش‌های تکمیلی برای بررسی ادرار و خون فرد از نظر قند، چربی و برخی مواد معدنی و مواد شیمیایی ضروری است.

## عوارض فشار خون بالا

او می‌افزاید: «کنترل نکردن فشارخون بالا باعث بروز عوارضی در بدن می‌شود که عبارت‌اند از:

در حال حاضر فشارخون بالا جزو مهم‌ترین عوامل خطر برای سالمندان و حتی افراد جوان محسوب می‌شود. بررسی‌های سازمان بهداشت جهانی نشان می‌دهد که حدود ۵۰ درصد افراد بالای ۵۰ سال و بیش از ۷۰ درصد افراد بالای ۷۰ سال فشارخون بالا دارند. این در

گفت‌وگو



فشار خون بالا علت اصلی مرگ‌ومیر ناشی از بیماری‌های قلبی – عروقی در سراسر جهان شناسایی شده است. این در حالی است که کنترل و پیشگیری از این بیماری بسیار آسان است اما عوارض ناشی از عدم پیگیری آن می‌تواند ناتوان‌کننده و بازگشت‌ناپذیر باشد. دکتر علی رئیسی، متخصص قلب و عروق در مورد این بیماری به «آپهنو» می‌گوید: «فشار خون بالا یا پرفشاری خون بیماری مزمنی است که معمولاً با چند علامت و گاهی هم بدون هیچ علامتی بروز می‌کند. این بیماری می‌تواند همه سیستم‌های بدن را تحت تأثیر قرار دهد و به اندام‌های حیاتی بدن مانند قلب، مغز، چشم و کلیه آسیب بزند. این بیماری در سنین بالاتر از ۵۰ سال، به علت خشکی و تنگی شریان‌ها، اضافه وزن یا چاقی بیش از حد، مصرف دخانیات و الکل، کم تحرکی، مصرف بیش از حد نمک، استرس و ژنتیک به‌وجود می‌آید.»

## انواع فشار خون

او با بیان این مطلب که پرفشاری خون به‌معنای بالا بودن میزان فشاری است که بر اثر برخورد خون به دیواره سرخرگ‌ها ایجاد می‌شود، می‌افزاید: «میزان فشارخون، با دو عدد مشخص می‌شود. فشارخون سیستولیک (عدد بالایی) نشان‌دهنده فشار وارد شده به دیواره سرخرگ‌ها در هنگام انقباض قلب و فشارخون دیاستولیک (عدد پایینی) نشان‌دهنده فشار وارد شده به دیواره سرخرگ‌ها در هنگام آزاد شدن عضلات قلب (بین هر ضربان قلب) است. فشارخون در حالت طبیعی باید کمتر از ۸۰/۱۲۰ باشد. زمانی که قلب خون را پمپاژ می‌کند، جریان خونی که به رگ‌ها وارد می‌شود، فشار ماکزیمم را ایجاد می‌کند. سپس با متوقف شدن این پمپاژ، عروق خود را شل می‌کنند تا فشار را به حد مینیمم برسانند. بالا بودن فشار مینیمم نشان‌دهنده این است که عروق سفت هستند و نمی‌توانند خود را شل کنند. نتیجه اندازه‌گیری فشارخون معمولاً به‌صورت فشار ماکزیمم روی فشار مینیمم اعلام می‌شود. برای مثال در فشار ۱۲ روی ۸، عدد ۱۲ همان فشار ماکزیمم و عدد ۸ فشار مینیمم است. اگر فشار ماکزیمم

## راهکارهایی برای کنترل فشارخون



– سیگار را کنار بگذارید: هر سیگاری که می‌کشید، فشارخون شما تا چندین دقیقه بعد از آن بالا خواهد بود. ترک کردن سیگار می‌تواند فشارخون شما را به حد عادی بازگرداند، شانس ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش دهد و موجب بهبود سلامت کلی بدن شما شود. – استرس خود را کاهش دهید: استرس مزمن یکی از عوامل افزایش فشارخون به حساب می‌آید. سعی کنید که عامل استرس خود را شناسایی کرده و با بهبود وضعیت آن تا حد امکان استرس را از خود دور کنید. – به‌اندازه کافی بخوابید: خوب و کافی خوابیدن برای سلامتی ضروری است. مطالعات گوناگونی نشان داده‌اند مشکلات خواب با ابتلا به پرفشاری خون ارتباط دارند. همچنین معلوم شده که خواب خوب و کافی به کاهش فشارخون کمک می‌کند.

فشارخون بیماری مزمنی است که کنترل آن از اهمیت زیادی برخوردار است. راه‌حل‌هایی وجود دارد که می‌توان با استفاده از آن‌ها فشارخون بالا را کنترل کرد. در ادامه به این راه‌حل‌ها اشاره کرده‌ایم.

– وزن اضافه خود را کاهش دهید: اضافه‌وزن یکی از دلایلی است که موجب فشارخون و در نهایت بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود. کاهش وزن هرچقدر هم که کم باشد، می‌تواند سبب بهبود فشارخون شود. به‌طور کلی، هر یک کیلوگرم کاهش وزن این پتانسیل را دارد که یک میلی‌متر جیوه فشارخون را کاهش دهد. علاوه بر وزن کلی بدن، بزرگ بودن بیش از اندازه دور کمر نیز ممکن است شانس ابتلا به فشارخون بالا و بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش دهد. زنانی که دور کمر آن‌ها از ۸۹ سانتیمتر و مردانی که دور کمر آن‌ها از ۱۰۲ سانتیمتر بزرگ‌تر است در خطر ابتلا به سکته قلبی قرار دارند.

– به‌طور منظم ورزش کنید و غذاهای سالم بخورید: اگر به فشارخون بالا مبتلا هستید، ورزش کردن حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته به شکل منظم می‌تواند بین ۵ تا ۸ میلی‌لیتر جیوه فشارخون شما را کاهش دهد. البته، بسیار حائز اهمیت است که نظم خود را در ورزش کردن حفظ کنید زیرا اگر ورزش را ترک کنید احتمالاً فشارخون شما به جایگاه نخست برمی‌گردد. از طرف دیگر، پیروی از یک رژیم غذایی سالم نیز نقش مهمی را در کاهش فشارخون بالا و کم کردن ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی ایفا می‌کند. سعی کنید که غلات کامل، میوه، سبزیجات و محصولات لبنی کم‌چرب را در رژیم غذایی خود قرار دهید.

## نکته

## بهترین غذاها برای درمان فشار خون

مصرف لبنیات: لبنیات می‌تواند بهترین غذا برای فشار بالا باشد. کلسیم یک ماده معدنی است که به میزان زیاد در استخوان‌ها و دندان‌ها وجود دارد و تنها یک درصد آن در دیگر اندام بدن است. کلسیم به باز و بسته شدن درست رگ‌های خونی کمک می‌کند و فشار اضافی از روی دیواره رگ‌ها را برمی‌دارد؛ در نتیجه فشارخون را پایین می‌آورد. هرچه میزان کلسیم مصرفی بالاتر برود فشارخون تان کمتر می‌شود. میزان کلسیم توصیه‌شده برای مردان و زنان ۱۹ تا ۵۰ سالگی هزار میلی‌گرم، برای زنان بالای ۵۰ سال ۱۲۰۰ میلی‌گرم و برای نوجوانان در سن رشد ۱۳۰۰ میلی‌گرم است.

غذاهای حاوی کلسیم عبارت‌اند از لبنیاتی از قبیل شیر، ماست، کشک، بستنی، پنیر، لوبیا چشم بلبلی، سالمون، نخودفرنگی، تخم شربتی، بادام و کاهو. کلسیم از تجمع چربی در جداره‌های رگ جلوگیری می‌کند بنابراین مصرف آن می‌تواند به کنترل فشارخون منجر شود.

کاهش مصرف نمک: مصرف نمک زیاد سبب بیماری‌های قلبی، سکته مغزی، پوکی استخوان، سرطان معده و آسم می‌شود. با مصرف نمک بیش از اندازه بدن مقدار زیادی آب را در خود نگه می‌دارد تا بتواند سدیم اضافی را خارج کند. در نتیجه همین مسئله سبب افزایش فشارخون در برخی افراد می‌شود و باری اضافه بر قلب وارد می‌کند. سازمان جهانی بهداشت میزان دریافت نمک در افراد بالغ را کمتر از پنج گرم اعلام کرده است. در سنین پایین‌تر نیز (۲-۱۵ سال) حداکثر میزان مصرف سه گرم در روز است. غذاهای سرشار از نمک که باید از مصرف آن‌ها پرهیز کرد شامل موارد زیر است: سوسیس و کالباس، غذاهای کنسرو شده، زیتون شور، انواع ترشی‌های آماده، شور‌ها مثل خیارشور، غذاهای فست‌فود مثل پیتزا، تنقلاتی مثل ذرت بوداده، آجیل‌ها و مغزهای شور، انواع سس‌ها (کچاپ‌سس سویا سس سالاد و رب گوجه‌فرنگی)، انواع سوپ‌های آماده، سیب‌زمینی سرخ‌شده همراه با نمک و مواد غذایی دارای کافئین از قبیل قهوه، چای، نوشابه و شکلات.

استفاده از غذاهای پر فیبر (میوه‌ها و سبزیجات): میوه‌ها و سبزیجات جزء مهمی از برنامه غذایی سالم هستند که هم فیبر زیادی دارند و هم بدون نمک هستند. مصرف روزانه و به اندازه این مواد نقش مهمی در پیشگیری و یا کاهش برخی بیماری‌های قلبی و فشارخون دارند. ترکیبات شیمیایی موجود در سبزیجات و میوه‌ها ضد استرس هستند و در کنترل فشارخون نقش مهمی دارند.

سبزی‌های زیر برای کنترل فشارخون مفید هستند کرفس: ترکیبات موجود در این گیاه روی عضلات نرم خونی اثر می‌گذارد و آن‌ها را گشاد می‌کند. در نتیجه سبب کاهش فشارخون می‌شود. پیاز: آنتی‌اکسیدان موجود در پیاز سبب کاهش لخته شدن خون در سرخرگ‌های قلب می‌شود و تأثیری شبیه به آسپرین در بدن دارد. سیر: مصرف این گیاه سبب تعدیل فشارخون می‌شود و چیزی حدود ۵ تا ۱۰ درجه فشارخون را کاهش می‌دهد.

تره‌فرنگی، پیازچه و ترب: این سبزی‌ها به دلیل فیبر و ویتامین‌های گروه (C)، (B) و گوگرد خاصیت ضد عفونی‌کننده دارند و به کاهش فشارخون کمک می‌کنند.

گوجه‌فرنگی: آب گوجه‌فرنگی را «خون گیاهی» می‌نامند و برای پایین آوردن فشارخون بسیار مؤثر است. شنبلیله: این گیاه به دلیل دارا بودن نیکوتینیک اسید تا حدود زیادی فشارخون را پایین می‌آورد. دو قاشق چایخوری از این گیاه را به مدت ۲ تا ۳ دقیقه در آب بجوشانید. سپس آب آن را دور ریخته و دانه‌ها را بکوبید و یک خمیر نرم درست کنید. مصرف این خمیر در حالت ناشتا به کاهش فشارخون کمک می‌کند.

فلفل قرمز: از تجمع پلاک‌ها در رگ‌های خونی جلوگیری می‌کند و باعث کاهش تدریجی فشارخون می‌شود.

## ورزش‌های کاهش‌دهنده فشارخون



ورزش و فشارخون بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند. در این قسمت چند ورزش که به کاهش فشارخون کمک می‌کنند معرفی می‌شود.

۱۰ دقیقه پیاده‌روی سریع سه بار در روز: متخصصان معتقدند که یک راه ایده‌آل برای مبارزه با فشارخون بالا، تقسیم تمرینات ورزشی به چندین جلسه در طول روز است. کاهش فشارخون می‌تواند بلافاصله پس از تمرین بسیار مهم باشد. در واقع، یک مطالعه نشان داد که سه بار پیاده‌روی سریع ۱۰ دقیقه‌ای در روز به‌طور مؤثرتری از افزایش فشارخون در آینده جلوگیری می‌کند تا یک پیاده‌روی ۳۰ دقیقه‌ای در روز.

۳۰ دقیقه دوچرخه‌سواری یا دوچرخه ثابت در روز: رابطه ورزش و فشارخون، رابطه مستقیمی است و همان استدلالی که برای پیاده‌روی سریع وجود دارد در مورد کار با دوچرخه نیز صدق می‌کند.

پیاده‌روی آهسته: قدرت عضلانی مورد نیاز برای بالا رفتن از یک جاده در شیب، تپه یا کوه می‌تواند به شما کمک کند تا سطح آمادگی جسمانی بیشتری داشته باشید. فعالیت بدنی مداوم مانند پیاده‌روی آهسته می‌تواند فشارخون را تا مقدار قابل توجهی کاهش دهد. بنابراین می‌بینیم که چقدر ورزش و فشارخون می‌توانند بر یکدیگر مؤثر باشند.

تمرین قدرتی سبک: تمرین قدرتی ملایم و یا تمرین با دمبل سبک (مثل پيلاتس) می‌تواند فشارخون را کاهش دهد. تمرینات قدرتی در واقع سطح فشارخون را به‌طور موقت افزایش می‌دهد، اما می‌تواند به تناسب اندام کلی شما کمک کند. همین موضوع باعث بهبود سطح فشارخون شما نیز می‌شود. شنا کردن: بررسی‌ها نشان می‌دهد که شنا می‌تواند