

فشار خون بالا قاتل خاموشی که باید جدی گرفته شود



بینا مهدوی

روزنامه نگار

گزارش

فشار خون نیرویی است که توسط جریان خون به دیواره رگ‌ها وارد می‌شود تا خون در سراسر رگ‌ها و بدن جریان یابد. اگر این نیرو افزایش پیدا کند و در طول زمان ثابت باقی بماند، بدن با مشکلات زیادی روبه‌رو می‌شود. فشار خون در نواحی نزدیک قلب، بیشتر و در فاصله گرفتن از قلب کمتر می‌شود. اصولاً شدت فشارخون در بخش‌های مختلف سیستم گردش خون متفاوت است. بیماری فشار خون شایع‌ترین بیماری مزمن در جهان است. آمارهای سازمان جهانی بهداشت نشان می‌دهد از هر چهار مرد یک نفر و از هر پنج زن یک نفر به فشار خون بالا مبتلاست. در ایران شیوع فشار خون بالا در افراد بالای ۱۸ سال حدود ۲۶ درصد است و این عارضه عامل اصلی مرگ زودرس در سراسر جهان است. این در حالی است که درمان این عارضه نیازمند تغییر اساسی در شیوه زندگی است.

دکتر محمدحسین شفقت، متخصص قلب و عروق و استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران، در گفت‌وگو با آتی‌ه نو می‌گوید: «رگ‌های خونی موسوم به سرخرگ‌ها خون را از قلب به اندام‌های گوناگون سرتا سر بدن می‌رسانند. هر بار که قلب منقبض می‌شود خون را با فشار وارد سرخرگ می‌کند. بنابراین، فشار خون حاصل مقاومت عروق در مقابل ضربان‌های قلب است. فشاری که در عروق خون به‌دنبال ضربان قلب به‌وجود می‌آید فشار خون سیستولیک یا حداکثر نام دارد و فشاری که به هنگام استراحت قلب یعنی بین دو ضربان پدیدار می‌شود فشار خون دیاستولیک یا حداقل است. در میان بزرگسالان میزان طبیعی فشارخون حداکثر ۱۲۰ میلیمتر جیوه و فشارخون حداقل ۸۰ میلیمتر جیوه است که در اصطلاح ۱۲۰ روی ۸۰ خوانده می‌شود، فشار خون طبیعی در بچه‌های کمتر از ۱۰ سال، ۹۰ روی ۶۰ و در سن بلوغ ۱۲۰ روی ۸۰ و در میانسالی ۱۳۰ روی ۸۵ میلی‌متر جیوه است. این در حالی است که وقتی در یک شخص بالغ فشار خون حداکثر برابر یا بیش از ۱۴۰ میلی‌متر جیوه و فشار خون حداقل برابر با ۹۰ میلی‌متر جیوه باشد پر فشاری خون وجود دارد.»

انواع پرفشاری خون

او با بیان این مطلب که در ۹۰ تا ۹۴ درصد از بیماران علت مشخصی برای افزایش فشار خون وجود ندارد می‌افزاید:

درمان‌های گیاهی و طب سنتی



فشارخون بالا یکی از چالش‌های جدی در حفظ سلامتی به شمار می‌رود که نیازمند راهکارهای متنوع جهت مدیریت آن است. در طب سنتی، استفاده از گیاهان دارویی یک راه‌حل طبیعی و کم‌عوارض برای کاهش فشارخون شناخته می‌شود. این مواد مفید را بشناسید:

- گل‌گاوزبان:** یکی از گیاهان دارویی معروف در کاهش فشارخون گل‌گاوزبان است. این گیاه دارای خصوصیات ضدالتهابی و آرام‌بخش است که ممکن است به تعادل فشارخون کمک کند. مصرف منظم گل‌گاوزبان می‌تواند باعث کاهش فشارخون شود.
- شربت آبلیمو و زرشک:** می‌توانید از شربت لیمو یا شربت زرشک استفاده کنید تا حرارت خون شما را کاهش دهد. همچنین مصرف کاسنی برای این افراد مفید است.
- رزماری:** رزماری یک گیاه دیگر است که در طب سنتی برای کاهش فشارخون مورد استفاده قرار می‌گیرد. این گیاه دارای اثرات استراحتی و آرام‌بخش است که تعادل فشارخون را در پی دارد.
- هویج:** با داشتن پتاسیم و فیبر بالا، می‌تواند به تنظیم فشارخون کمک کند. مصرف منظم هویج ممکن است به بهبود عملکرد سیستم قلبی-عروقی منجر شود.
- انواع توت:** توت‌ها سرشار از ترکیبات گیاهی طبیعی مانند پلی‌فنول‌ها هستند که فشارخون را پایین می‌آورند و برای قلب مفید هستند. پلی‌فنول‌ها خطر سکنه مغزی، بیماری‌های قلبی و دیابت را کاهش می‌دهند. همچنین به بهبود فشارخون و مقاومت به انسولین کمک می‌کنند. ازاین‌رو، خوردن توت برای کاهش فشارخون توصیه می‌شود.
- آب سیر:** آب سیر یک راه طبیعی برای تنظیم فشارخون است، زیرا تولید اکسید نیتریک را تحریک

«این افراد به عنوان مبتلایان به فشار خون اولیه شناخته می‌شوند. الگوی درگیری فامیلی در افزایش فشارخون اولیه شایع و مطرح‌کننده اهمیت عوامل ژنتیکی است. هرچند عوامل محیطی مانند چاقی، زندگی کم‌تحرک و مصرف نمک در افزایش فشار خون مؤثرند. در پنج درصد باقی‌مانده از بیماران یک علت ثانویه برای افزایش فشار خون یافت می‌شود. در این اشخاص انجام بررسی‌های وسیع‌تر برای شناخت عامل بیماری ضروری است. شایع‌ترین علل افزایش فشار خون ثانویه بیماری‌های کلیوی، تیروئیدی، تومورهای مغزی و حاملگی محسوب می‌شود.»

علائم

این متخصص قلب و عروق در مورد علائم فشار خون بالا یادآوری می‌کند: «در بسیاری از مواقع فشارخون بالا علامتی ندارد. حتی گاهی فشارخون در سطح خطرناکی بوده و شخص تا سال‌ها هیچ علامتی را نشان نمی‌دهد. اما در برخی از افراد علائم بالا بودن فشار خون عبارتند از سردرد شدید، تنگی نفس و سختی در نفس کشیدن، خونریزی بینی، تاری دید، درد قفسه‌سینه، سرگیجه، خستگی یا سردرد گمی، مشکلات بینایی، ضربان قلب

عوامل بیماری

اصلی‌ترین عوامل مؤثر بر افزایش فشار خون عبارتند از:

- نمک:** مطالعات گوناگون نشان می‌دهد که نمک نقش مهمی در افزایش فشار خون دارد و زیاده‌روی در مصرف نمک طعام در درازمدت وضعیت را برای بروز فشار خون مناسب می‌کند. برخی از افراد به‌طور ارثی به نمک حساس هستند. در این افراد مصرف زیاد نمک باعث بالا رفتن فشار خون می‌شود.
- کلر:** اثر نمک طعام بر فشار خون عموماً به یون سدیم نسبت داده می‌شود اما بررسی‌های جدید نشان می‌دهد

تغذیه سالم

کلید کنترل فشار خون

بالا بودن فشارخون باعث بروز عوارضی مانند بیماری قلبی، نارسایی کلیوی، تصلب شرایین، آسیب‌های چشمی و سکنه‌های مغزی می‌شود. این در حالی است که تغذیه مناسب مهم‌ترین راه درمان پرفشاری خون است. بعضی از مواد غذایی مفید برای فشارخون بالا شامل موارد زیر است:

• ورزش:

سرشار از آنتی‌اکسیدانی به نام آنتوسیانین، نوعی فلاونوئید، است. بررسی‌ها نشان می‌دهد کسانی که بیشترین میزان مصرف آنتوسیانین را در روز داشتند، احتمال کاهش خطر فشارخون در آن‌ها ۸ درصد بیشتر بود. همچنین می‌توانید از آب زرشک در قالب اسموتی، به عنوان یک میان‌وعده، استفاده کنید.

• آبلیمو:

دارای ویتامین‌ها، مواد معدنی و ترکیبات گیاهی (اسیدسیتریک و فلاونوئید) است که با کاهش فاکتورهای خطر بیماری‌های قلبی مانند فشارخون بالا، می‌تواند به حفظ سلامت قلب شما کمک کند.

• سیرترشی:

علاوه بر سیر، دارای سرکه است که به دلیل خاصیت ادرارآوری می‌تواند به کاهش لحظه‌ای فشارخون کمک زیادی کند. سیر یک آنتی‌بیوتیک طبیعی و ماده غذایی ضدقارچ است. ماده اصلی فعال آن آلپسین است که مزایای زیادی برای سلامتی دارد. طبق برخی بررسی‌ها، سیر باعث افزایش تولید اکسید نیتریک در بدن می‌شود که به شل شدن عضلات و صاف و گشاد شدن رگ‌های خونی کمک می‌کند. این تغییرات فشارخون را کاهش می‌دهند.

• ماهی‌های چرب:

منبع عالی از چربی‌های امگا۳ هستند. این چربی‌ها ممکن است با کاهش التهاب و میزان ترکیبات منقبض‌کننده رگ‌های خونی به نام اکسی‌لیپین به کاهش سطح فشارخون کمک کنند. مطالعات نشان می‌دهند کسانی که بالاترین میزان چربی‌های امگا۳ را در خون دارند، فشار سیستولیک و دیاستولیک آن‌ها به‌طور قابل توجهی پایین‌تر از سایر افراد است. توصیه می‌کنیم سه‌روز در هفته به جای گوشت قرمز، ماهی مصرف کنید.

• دانه کدوتنبل:

دانه‌های کدو تنبل منبع غنی از مواد مغذی مهم مانند منیزیم، پتاسیم و آرژنین (یک اسیدامینه مورد نیاز برای تولید اکسید نیتریک که برای شل شدن رگ‌های خونی و کاهش فشارخون ضروری است) برای کنترل فشارخون هستند. روغن دانه کدوتنبل نیز یک داروی طبیعی قدرتمند برای کاهش فشارخون است. اگر به مدت ۶ هفته به میزان ۳ گرم از این روغن را مصرف کنید تغییرات قابل توجهی را مشاهده خواهید کرد.

• لوبیا و عدس:

لوبیا و عدس سرشار از مواد مغذی مانند فیبر، منیزیم و پتاسیم هستند که به تنظیم فشارخون کمک زیادی می‌کنند. بر اساس تحقیقات با جایگزین کردن حبوبات به‌عنوان پروتئین گیاهی به‌جای گوشت قرمز، بیماران توانستند خیلی سریع‌تر سطح فشارخون خود را کنترل کنند. پیشنهاد می‌کنیم در قالب سوپ یا آش این مواد غذایی مفید را بخورید.

• پیسته:

بسیار مغذی است و به دلیل داشتن پتاسیم بالا مصرف آن برای حفظ سلامت قلب و تنظیم فشارخون اهمیت دارد. اخیراً مطالعه‌ای نشان داد که در بین انواع مغزیجات، مصرف پیسته بیشترین تأثیر را در کاهش فشارخون سیستولیک و دیاستولیک دارد. سعی کنید روزانه ۲۰ تا ۳۰ گرم پیسته بخورید.

• کرفس:

کرفس یکی از سبزیجات محبوب است، زیرا اثرات مثبتی بر تنظیم فشارخون دارد. این ماده غذایی حاوی ترکیباتی به نام فتالید است که به اتساع رگ‌های خونی و کاهش سطح فشارخون کمک می‌کند. یک مطالعه نشان داد که مصرف منظم ۵۰ گرم کرفس پخته شده یا خام می‌تواند تا دو درجه فشارخون را کاهش دهد. البته می‌توانید روزانه یک لیوان آب کرفس نیز مصرف کنید.



کلر نقش مهمی در افزایش فشار خون دارد.

- چاقی:** چاقی می‌تواند عاملی برای فشار خون در برخی از افراد باشد. به نظر می‌رسد کنترل وزن برای اغلب افراد به‌ویژه زنان مهم است.

- کربوهیدرات:** خوردن کربوهیدرات‌های ساده موجب چندین تغییر متابولیک از قبیل مقاومت به انسولین و افزایش فعالیت سیستم عصبی سمپاتیک می‌شود. به نظر می‌رسد اثر ضددفع ادراری سدیم ناشی از دریافت بالای ساکارز ممکن است در نتیجه این تغییرات باشد.

- چربی‌های غذایی:** طبق بررسی‌های انجام‌شده ارتباط مستقیم بین رژیم غذایی با چربی بالا و پرفشاری خون وجود دارد. رژیم غذایی محتوی مقادیر بالای اسیدهای چرب امگا۳ احتمالاً با فشار خون پایین مرتبط است.

- کافئین:** چای و قهوه محتوی مقادیر جزئی از سه عنصر کافئین، تیئورومین و تیوفیلین هستند. از میان این‌ها کافئین فعال‌تر است، محرک سیستم عصبی است و اثر حاد فشاردهندگی رگ را دارد.

درمان

دکتر شفقت در مورد درمان فشار خون توضیح می‌دهد: «داروهایی که پزشک برای درمان فشار خون بالا تجویز می‌کند، معمولاً به عنوان داروی ضدفشار خون شناخته می‌شوند. نحوه عملکرد دارو و قرص فشار این‌گونه است که میزان آب و نمک را در بدن کاهش می‌دهد، با شل کردن رگ‌های خونی از نازک شدن آن‌ها جلوگیری می‌کند و ضربان قلب را پایین می‌آورد. اگر علائم فشار خون بالا را دارید، پزشک سریعاً برای درمان و کنترل این عارضه اقدام می‌کند. برای درمان فشارخون بالا باید سبک زندگی تغییر کند، رژیم غذایی باید سالم باشد و مصرف نمک محدود شود. میزان فعالیت بدنی نیز باید افزایش پیدا کند. علاوه بر این موارد پزشک داروهایی را برای تنظیم فشارخون تجویز می‌کند. تغییرات سبک زندگی و ورزش‌های منظم می‌تواند به درمان فشارخون بالا کمک کند.

برخی از تغییرات سبک زندگی پیشنهادی توسط پزشکان شامل ترک سیگار، کاهش وزن، پیروی از یک رژیم غذایی کم‌سدیم (نمک) و کم‌چرب، دوری از استرس زیاد و مصرف غذاهای غنی از پتاسیم، منیزیم و کلسیم مانند موز و شیر است. پس از سن ۳۵ سالگی، فشار خون را مرتباً کنترل کنید، مدیتیشن و سایر تمرینات را برای کاهش استرس امتحان کنید و مصرف کافئین را کاهش دهید.»

پیشگیری با تغییرات کوچک در زندگی



پیاده‌روی، یکی از بهترین روش‌های کنترل فشارخون است. فواید ورزش‌های هوازی به دلیل تأثیری که روی اتساع عروق دارند، دفع سدیم از طریق عرق و منجر شدن به کاهش وزن است.

- به اندازه کافی بخوابید**

خواب و کافی خوابیدن برای سلامتی ضروری است. مطالعات گوناگونی نشان داده‌اند مشکلات خواب با ابتلا به پُرفشاری خون ارتباط دارند. همچنین معلوم شده که خواب خوب و کافی به کاهش فشارخون کمک می‌کند.

- استرس را کنترل کنید**

استرس طیفی از هورمون‌ها را فعال می‌کند که سبب تحریک سیستم عصبی سمپاتیک می‌شوند و این اتفاق به‌طور مستقیم بر فشارخون تأثیر می‌گذارد. از این‌رو باید یاد بگیرید چگونه استرس خود را کنترل کنید تا از این طریق فشارخونتان را پایین بیاورید.

- از مصرف تنباکو خودداری کنید**

تنباکو ماده سمی است که می‌تواند فشارخون را بالا ببرد. تأثیر تنباکو بر پرفشارخون به دلیل افزایش چسبندگی خون است و در ابتلا به انواع بیماری‌ها که مستقیماً سبب افزایش فشارخون می‌شوند نقش دارد.

تغییر سبک زندگی یکی از فاکتورهایی است که بزرگ‌ترین تأثیر را بر ابتلا به فشارخون بالا دارد. بعضی از راه‌های پیشگیری از پرفشاری خون عبارتند از:

- پتاسیم و کلسیم و منیزیم مصرف کنید**

نقش مؤثر پتاسیم در کنترل فشارخون قطعی است. پتاسیم باعث می‌شود سدیم بیشتری از ادرار دفع شود، عضلات شل شوند و مقاومت محیطی بدن افزایش یابد. به عبارت دیگر پتاسیم حجم خون در گردش را نرمال‌سازی کرده و به نفع ظرفیت انقباضی‌پذیری عروق کار می‌کند. منیزیم این کار را به‌واسطه مکانیسمی هنوز ناشناخته انجام می‌دهد.

- فیبر و پروتئین بخورید**

غذاهایی که فیبر دارند معمولاً از نظر آنتی‌اکسیدان‌ها نیز غنی هستند. این مواد می‌توانند در کنترل فشارخون مؤثر باشند. مطالعات انجام‌شده نشان می‌دهد که وقتی مصرف فیبر با پروتئین زیاد همراه شود، خاصیت آن در اتساع عروق بیشتر خواهد شد.

- ویتامین‌های D و K ضروری‌اند**

پایین بودن سطح ویتامین‌های D و K در بدن با افزایش فشارخون مرتبط است. هر دوی این ویتامین‌ها به‌طور فعال در تنظیم پروتئینی که کلسیفیکاسیون عروق را مهار می‌کند نقش دارند. ویتامین D مقدار این پروتئین را افزایش می‌دهد و ویتامین K آن را فعال می‌کند.

- بدن را هیدراته نگه دارید**

نوشیدن آب کافی خون را تصفیه کرده و از میزان چسبندگی آن کم می‌کند، و این یعنی پایین آمدن فشارخون بالا.

- فعالیت‌های هوازی انجام دهید**

بیشتر افراد بی‌تحرک ۳۰ تا ۵۰ درصد بیشتر در معرض فشارخون بالا قرار دارند. فعالیت‌های هوازی مانند