

# علائم خاموش فشار خون را بشناسید

زیرتیتتر: سردرد، سرگیجه و خستگی ممکن است هشدار دهند، اما اغلب فشار خون بالا بدون علامت پیش می‌رود و اندام‌های حیاتی را در معرض خطر قرار می‌دهد



## تعادل ظریف قلب و شریان‌ها

وقتی این تعادل به هم می‌خورد، هر چیزی، حتی مقید، می‌تواند تهدیدآورین شود. شریان‌های سفت و باریک فشار بیشتری بر قلب وارد می‌آورند و آن را وادار به کار مضاعف می‌کنند. این تلاش اضافی، در طول زمان، می‌تواند عضله قلب را ضعیف کند و آسیب‌های پنهانی به اندام‌های حیاتی مانند کلیه‌ها و چشم‌ها وارد آورد. جریان مداوم فشار بالا بر دیواره‌های شریان‌ها، زمینه

فشار خون، این نیروی نامرئی اما حیاتی، شاید به نظر چیزی ناخوشایند باشد، اما بدون آن جریان زندگی در شریان‌های ما ممکن نمی‌بود. هر ضربان قلب، موجی از نیرو را از بطن چپ به تمام رگ‌های بدن می‌فرستد و خون را از مغز تا انگشتان پا به حرکت درمی‌آورد. شریان‌ها، با انعطاف طبیعی خود، مقاومت مناسبی در برابر این موج ایجاد می‌کنند و تعادل ظریفی میان پمپ قلب و پذیرش رگ‌ها برقرار می‌شود.

## چشم‌هایتان را با عشق آرایش کنید

آرایش چشم می‌تواند جذاب باشد، اما باید با احتیاط و کمی مهربانی با چشم‌هایتان انجام شود. چند نکته ساده اما مهم را همیشه به یاد داشته باشید: فقط از محصولات مخصوص چشم استفاده کنید و هیچ‌وقت خط لب یا دیگر لوازم غیرمخصوص را نزدیک چشم‌تان نزنید. ریمل را با بزاق یا آب رقیق نکنید؛ میکروب‌ها عاشق این موقعیت‌ها هستند! اگر دچار عفونت چشم شدید، همه لوازم آرایش چشم‌تان را دور بیندازید. ممکن است آلوده شده باشند. ابروها و مژه‌ها را در خانه رنگ نکنید؛ ایمنی همیشه اولویت دارد. با کتری‌ها در ریمل‌ها و سایه‌های مایع یا کرمی رشد می‌کنند؛ پس هر سه ماه یکبار مواد آرایشی باز نشده را جایگزین کنید. هنگام عفونت چشم، آرایش را فوراً پاک کنید و چشم‌هایتان را نفس بکشید. هرگز لوازم آرایشی چشم را با دیگران شریک نشود.

## انواع تاج‌ها و روکش‌های دندانی



تاج یا روکش کامل دندان مانند یک کلاهک محکم روی دندان شما قرار می‌گیرد و برای ترمیم دندان‌های ضعیف، شکسته یا پوسیده استفاده می‌شود. دندانپزشک پیش از نصب تاج، مقدار کمی از مینای دندان را برمی‌دارد تا کلاهک به خوبی روی دندان بنشیند و راحتی و تناسب کامل داشته باشد. این روکش‌ها از مواد مختلفی ساخته می‌شوند و ممکن است تمام فلزی، تمام سرامیک، سرامیک متصل به فلز یا تمام رزین باشند. هر نوع مزایا و محدودیت‌های خاص خود را دارد.

### ۱- روکش‌های استیل

این روکش‌ها پیش ساخته و معمولاً موقتی هستند و از دندان تا زمان آماده شدن روکش دائمی محافظت می‌کنند. در کودکان هم کاربرد دارد؛ کل دندان شیری

را برای سکتة یا حمله قلبی مهیا می‌کند.

فشار خون دو بخش دارد: فشار سیستولی که مقدار نیرو هنگام پمپاژ قلب را نشان می‌دهد و فشار دیاستولی که فشار موجود در رگ‌ها میان ضربان‌ها را بیان می‌کند. این مقادیر بر حسب میلی‌متر جیوه گزارش می‌شوند. برای مثال، ۱۲۰ روی ۸۰ میلی‌متر جیوه. تعریف فشار خون بالا نیز به مرور تغییر کرده است: پیش‌تر، عدد ۱۴۰ روی ۹۰ معیار بود، اما اکنون،

هر کس با فشار ۱۳۰ روی ۸۰ یا بالاتر، در زمره افرادی با فشار خون بالا قرار می‌گیرد. فشار طبیعی کمتر از ۱۲۰ روی ۸۰ است.

### خطر خاموش فشار خون بالا

طبقه‌بندی فشار خون به ترتیب زیر است: فشار طبیعی کمتر از ۱۲۰ روی ۸۰، فشار بالا رفته سیستولی بین ۱۲۰ تا ۱۲۹ و دیاستولی کمتر از ۸۰، پرفشاری مرحله اول سیستولی ۱۳۰ تا ۱۳۹ یا دیاستولی ۸۰ تا ۸۹ و پرفشاری مرحله دوم سیستولی ۱۴۰ یا بالاتر و دیاستولی ۹۰ یا بیشتر.

اما چگونه می‌توان از فشار خون بالای خود آگاه شد؟ بسیاری از افراد هیچ نشانه‌ای ندارند؛ فشار خون بالا می‌تواند به‌طور خاموش مغز، قلب، کلیه‌ها، چشم‌ها و شریان‌ها را تخریب کند و خطر حمله قلبی، سکتة و نارسایی کلیه را افزایش دهد. در موارد شدید، علائمی مانند سردرد، سرگیجه، خستگی و تنگی نفس ممکن است ظاهر شود، اما اغلب هشدارهای ظریف، قابل توجه نیستند.

تشخیص دقیق فشار خون ضروری است؛ چه در خانه و چه در مطب پزشک، اندازه‌گیری باید به‌دقت انجام شود. برای دقت بیشتر، حداقل یک ساعت پیش از اندازه‌گیری از ورزش شدید، سیگار، غذا و نوشیدنی‌های کافئین‌دار اجتناب کنید و پنج دقیقه قبل از اندازه‌گیری آرام بنشینید. هنگام سنجش فشار خون صحبت نکنید و حداقل دو بار اندازه‌گیری انجام داده و میانگین آن‌ها را محاسبه کنید.

فشار خون، نیرویی که زندگی را به جریان می‌اندازد، اگر کنترل نشود، می‌تواند تبدیل به تهدیدی خاموش شود؛ نیرویی که ارزش مراقبت دقیق و توجه مستمر را دارد.

## بازگشت به وزن پیش از بارداری



وقتی نوزادتان به دنیا می‌آید، فهرستی طولانی از دغدغه‌ها پیش رویتان است: چه زمانی به او شیر بدهید، چگونه آرامش کنید وقتی گریه می‌کند و البته مهم‌تر از همه، چطور وزن اضافه دوران بارداری را کاهش دهید.

اگر قبل از بارداری وزن طبیعی داشته‌اید و در طول آن حدود ۱۲ تا ۱۷ کیلوگرم اضافه کرده‌اید، با رعایت رژیم غذایی متعادل و ورزش سبک، معمولاً طی چند ماه به وزن قبلی باز خواهید گشت.

اما اگر پیش از بارداری اضافه وزن داشته‌اید یا در طول بارداری بیشتر از حد معمول وزن اضافه کرده‌اید، ممکن است بازگشت به وزن ایده‌آل تا یک سال طول بکشد. این اضافه وزن‌ها اگر نادیده گرفته شوند، ممکن است سال‌ها با شما بمانند و در طولانی‌مدت زمینه چاقی و مشکلات وزنی را ایجاد کنند.

نکته مهم این است که صبور باشید و به بدن خود زمان بدهید. کاهش وزن سریع با رژیم‌های سخت و شدید می‌تواند به سلامت شما آسیب بزند. کارشناسان توصیه می‌کنند که وزن اضافه دوران بارداری به تدریج و طی چند ماه کاهش یابد.

بر خلاف تصور، محدود کردن شدید غذاها ممکن است نتیجه معکوس بدهد. احساس محرومیت از غذاهای مورد علاقه در حالی که شما تحت فشار نقش جدید مادری هستید، ممکن است به افزایش وزن بیشتر منجر شود.

صرف‌نظر از میزان کاهش وزنی که هدف دارید، دریافت کالری روزانه شما نباید کمتر از ۱۸۰۰ کالری باشد، به ویژه اگر نوزادتان را با شیر خود تغذیه می‌کنید.

با کمک راهنماهای معتبر یا مشورت با متخصص تغذیه، می‌توانید برنامه غذایی مناسبی طراحی کنید که متناسب با سن، سطح فعالیت و هدف وزنی شما باشد.

### رژیم فستینگ

### متناوب چیست؟

رژیم فستینگ متناوب در سال‌های اخیر به یکی از محبوب‌ترین برنامه‌های غذایی تبدیل شده است. این رژیم بر پایه تقسیم روز به «پنجره‌های خوردن» و دوره‌های پرهیز غذایی منظم است. به عنوان مثال، برخی افراد ساعات ۷ صبح تا ۳ بعدازظهر را برای خوردن غذا انتخاب می‌کنند و باقی‌روز را از خوردن اسماک می‌کنند. با این حال، هیچ برنامه مشخص و جهانی برای فستینگ متناوب وجود ندارد و افراد معمولاً بر اساس سبک زندگی خود آن را تنظیم می‌کنند. برخی بعد از ساعت ۸ شب غذای نمی‌خورند و برخی دیگر تنها یک روز در میان غذا می‌خورند.

پشتوانه علمی این رژیم به تغییرات متابولیسم بدن مربوط می‌شود. وقتی بدن برای مدتی غذا دریافت نمی‌کند، سطح انسولین کاهش می‌یابد و بدن شروع به سوزاندن چربی به عنوان منبع انرژی می‌کند. این فرایند ممکن است اشتها را نیز کاهش دهد و باعث شود فرد در پنجره‌های خوردن کالری کمتری مصرف کند. مطالعات متعدد نشان داده‌اند که فستینگ متناوب می‌تواند به کاهش وزن کمک کند. با این حال، هنوز مشخص نیست که این روش نسبت به محدود کردن کالری یا پیروی از یک برنامه غذایی استاندارد مؤثرتر باشد. بخشی از موفقیت فستینگ متناوب ممکن است به این دلیل باشد که بسیاری از افراد عادت می‌کنند که در ساعات پایانی شب منجر می‌شود را ترک کرده‌اند. مصرف غذا در اوایل روز با ریتم طبیعی بدن هماهنگ‌تر است و کمتر احتمال دارد کالری اضافی در سلول‌های چربی ذخیره شود. با این حال، رعایت رژیم فستینگ متناوب برای همه آسان نیست. برای کسانی که نمی‌توانند برنامه غذایی سختگیرانه را دنبال کنند، جایگزینی مانند رژیم مدیترانه‌ای کم کالری و پرهیز از غذا خوردن در اواخر بعدازظهر می‌تواند مؤثر باشد. این رویکرد می‌تواند بدن را با ریتم طبیعی سوخت‌وساز هماهنگ نگه دارد و مصرف کالری اضافی را کاهش دهد.

افرادی با شرایط خاص، از جمله کسانی که دیابت، بیماری قلبی یا دیگر مشکلات مزمن دارند، نباید بدون مشورت با پزشک فستینگ متناوب را امتحان کنند. این رژیم نیازمند تطبیق با سبک زندگی است و می‌تواند در موقعیت‌های اجتماعی چالش برانگیز باشد. اگر خانواده یا دوستان شما در هنگام روزه‌داری شما غذا می‌خورند، ممکن است در کنترل وسوسه دچار مشکل شوید. همچنین شغلی که نیازمند ملاقات‌های غذایی با مشتریان یا همکاران است، ممکن است اجرای برنامه را دشوار کند. در نهایت، متخصصان تغذیه تأکید می‌کنند که بهترین برنامه غذایی، برنامه‌ای است که فرد بتواند به آن پایبند بماند. فستینگ متناوب می‌تواند راهی برای کاهش وزن و بهبود متابولیسم باشد، اما کلید موفقیت در پایداری، انعطاف‌پذیری و تناسب با سبک زندگی شخصی است. این رژیم ممکن است برای برخی افراد مفید باشد، اما برای همه مناسب نیست و رعایت آن نیازمند توجه به محدودیت‌ها و شرایط فردی است.

