

## 75 درصد فشار خون بالا ناشی از اضافه وزن است

کلینیک تخصصی فشار خون در مرکز آموزشی درمانی امام رضا (ع) تبریز با هدف ارائه خدمات سطح سه به بیماران مبتلا به فشار خون افتتاح شد.



کلینیک تخصصی فشار خون در مرکز آموزشی درمانی امام رضا (ع) تبریز با هدف ارائه خدمات سطح سه به بیماران مبتلا به فشار خون افتتاح شد.

محمد حسین صومی، رئیس دانشگاه علوم پزشکی تبریز درگفت وگو با ایسنا، منطقه آذربایجان شرقی گفت: مقرر بود این کلینیک بعد از اتمام غربالگری مبتلایان به فشار خون و پانزدهم تیر ماه افتتاح شود، اما ما این کار را زودتر شروع کردیم و تلاش ها برای راه اندازی آن طی دو هفته آینده است.

وی افزود: فشار خون تعدادی از افراد در مراکز بهداشتی درمانی نزدیک به محل سکونتشان کنترل می‌شود؛ اما تعدادی نیاز به دریافت خدمات تخصصی تر دارند که این کار با راه اندازی کلینیک های تخصصی فشار خون در تمامی بیمارستان های جنرال آذربایجان شرقی انجام می‌شود.

وی اضافه کرد: خدمات ارائه شده در این کلینیک ها سطح سه و مختص کسانی است که فشارخونشان برای چندمین بار، کنترل نشده و پاسخگوی مجموعه نیازهای مبتلایان به فشار خون بالا است.

محمد علیزاده، رئیس مرکز آموزشی درمانی امام رضا (ع) نیز در ادامه در گفت وگو با ایسنا با بیان این که این بیمارستان، مرکز فوق تخصصی شمالغرب کشور است، گفت: کلینیک تخصصی فشار خون برای اولین بار در شمالغرب کشور در راستای اجرای طرح بسیج ملی کنترل فشار خون راه اندازی شد.

وی ادامه داد: در این طرح از متخصصان نفرولوژی، مشاوران و تغذیه استفاده می‌شود؛ آموزش مراجعان و آگاهی بخشی در مورد بیماری فشار خون بالا، پذیرش ارجاعات سایر مراکز و ارائه خدمات سطح سه، بخشی از خدمات ارائه شده در این کلینیک است.

دکتر بهرام نیک نفس، فوق تخصص بیماری های کلیه نیز در ادامه با بیان اینکه بر اساس آخرین یافته های علمی، فشار خون طبیعی، فشار کم تر از 120 و 80 است، اظهار کرد: افرادی با فشار خون 129 و 89 در معرض خطر بوده و افرادی با فشار خون 130-139 و 89-80 استیج اول و بالاتر از 140 و 90 استیج دو شناخته می‌شوند.

وی افزود: مهم ترین و خطرناک ترین عارضه فشار خون، عوارض کلیوی، قلبی و مغزی است و فشار خون در طولانی مدت باعث بزرگ شدن قلب و انسداد عروق قلب، کوچک شدن و نارسایی کلیه می‌شود؛ از طرفی نیز شایع ترین علت سکنه های مغزی، فشار خون بالا است.

وی تاکید کرد: با صرف وقت و هزینه اندک می‌توان از عارضه های بزرگ و پرهزینه جلوگیری کرد، معمولا فشار خون بدون علامت بوده، اما شایع ترین علامت آن درد در ناحیه پشت سر است، اما در مجموع می توان گفت که شایع ترین علامت این بیماری بی علامتی است.

نیک نفس بیان کرد: حدود یک سوم از افراد بالای 18 سال در جامعه ما به فشار خون بالا مبتلا و از این بیماری بی اطلاع هستند، فشار خون بالا در صورت کنترل نشدن، بالاتر رفته و بی علامت تر می‌شود.

دکتر مریم موثق، متخصص تغذیه نیز در گفت وگو با خبرنگاران اظهار کرد: مطالعات نشان می‌دهد 75 درصد فشار خون بالا از اضافه وزن و چاقی به ویژه چاقی شکمی ناشی می‌شود.

وی متذکر شد: استفاده از حبوبات بیشتر، لبنیات کم چرب حداقل سه الی چهار واحد در روز، مصرف گوشت های سفید (ماهی، مرغ، بوقلمون)، غلات کامل و سبوس دار و افزایش مصرف میوه و سبزیجات برای مبتلایان به فشار خون

توصیه می‌شود.

طرح بسیج ملی کنترل فشار خون از هجدهم خرداد الی پانزدهم تیر ماه در مراکز بهداشتی و درمانی و کلینیک های تخصصی فشار خون بیمارستان های جنرال آذربایجان شرقی اجرایی می‌شود و زنان باردار، بیماران کلیوی و مبتلایان به فشار خون جامعه هدف این طرح هستند.

گزارش از نسرين سوار خبرنگار ايسنا در آذربایجان شرقی