

شهرنشینان در محاصره فشارخون

فشارخون بالا، بیماری بسیار شایع قلبی - عروقی است که در پی صنعتی شدن کشورها و تغییر سبک زندگی افراد، رو به افزایش است.



جام جم آنلاین: فشارخون بالا، بیماری بسیار شایع قلبی - عروقی است که در پی صنعتی شدن کشورها و تغییر سبک زندگی افراد، رو به افزایش است.

شیوع این بیماری در کشور ما به حدی رسیده که از هر سه نفر، یک نفر به فشارخون بالا مبتلاست بنابراین باید توجه داشته باشید در اطراف شما افراد بسیاری هستند که هر چند نمی‌دانند، ولی ممکن است به این بیماری مبتلا باشند یا در معرض خطر ابتلا به آن قرار داشته باشند.

این بیماری عوارض جبران‌ناپذیری بر بدن ما داشته و بهترین کار در برخورد با آن شناخت عوامل ایجادکننده و پیشگیری از بروز این بیماری است، چراکه اکثر موارد فشارخون بالا قابل علاج قطعی نبوده و در صورت ابتلا تمام زندگی فرد را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

فشار خون بالا چیست؟

برای این‌که قلب بتواند خون را به تمام اعضای بدن برساند باید با یک فشار خاصی خون را پمپ کند. در اصل فشار خون، ناشی از قدرت و تعداد ضربان قلب است و در واقع همان فشاری است که خون به دیواره عروق وارد می‌سازد.

فشارخون در هر فردی بسته به سن وی، سبک زندگی مثلا انجام فعالیت‌های ورزشی، بیماری‌ها، وراثت و بسیاری علل دیگر تغییر می‌کند. فشارخون افراد با میلی‌متر جیوه بیان می‌شود.

به‌طور کل گفته می‌شود فشار خون سیستولی افراد طبیعی باید بین 90 تا 120 میلی‌متر جیوه باشد ولی به خاطر داشته باشید افرادی که همیشه فشار خون 80 یا 90 میلی‌متر جیوه داشته‌اند، سیستم عروقی آنها به این فشار عادت کرده و ممکن است وقتی فشار خون آنها به 120 میلی‌متر جیوه برسد دچار عوارض و مشکلات شوند.

بعلاوه افرادی که فشار خون خیلی بالا دارند و با دارو نیز فشارخون آنها به نزدیک 150 یا 160 می‌رسد، عروقی دارند که چون همیشه با فشار بالا مواجه بوده است ساختاری متفاوت با افراد معمولی داشته و اگر فشارخون آنها به 100 میلی‌متر جیوه برسد نباید خوشحال شویم، چون این فشار برای بدن آنها پایین تلقی می‌شود که بسیار خطرناک است و می‌تواند نشاندهنده اختلال در خونرسانی به بافت‌های بدن باشد.

فشارخون بالا یک بیماری موزی است که می‌تواند بدون این‌که علامتی ایجاد کند، باعث عوارض جدی و مرگ فرد شود. بنابراین معمولا علامتی به وجود نمی‌آورد مگر این‌که بیماری خیلی شدید شود.

این بیماری ممکن است با علائمی مثل تاری دید، درد ناحیه پس سری بخصوص صبح‌ها هنگام بیدار شدن از خواب، سرگیجه، وزوز گوش، خستگی، تپش قلب و تنگی نفس تظاهر پیدا کند. در موارد حاد و شدید علائمی مانند تنگی نفس شبانه، خواب آلودگی و اغما دیده می‌شود.

اختلالاتی که به فشارخون منجر می‌شود

در بدن چند سیستم حیاتی به کنترل فشارخون می‌پردازد. یکی از این سیستم‌ها، سیستم قلبی - عروقی است. قلب، خون را با یک فشار نسبتا ثابتی به داخل عروق پمپ می‌کند و اگر دچار مشکلی شود ممکن است در این فشار اختلالی ایجاد شود.

رگ در واقع بستری است که خون در آنها جریان دارد و می‌تواند با انقباض دیواره خود در فشارخون موثر باشد. بعلاوه اگر عروق بدن بر اثر افزایش سن یا بیماری‌هایی مثل دیابت یا چربی بالا دچار آترواسکلروز یا همان تصلب شرایین شوند، دیگر انعطاف‌پذیری لازم را نخواهند داشت و در مقابل ورود خون مقاومت می‌کنند که همین مقاومت می‌تواند فشار داخل عروق را بالا ببرد و باعث آسیب بیشتر شود. معمولا این مشکل علت افزایش فشارخون در سنین بالا و سالمندی است.

کلیه‌ها از اعضای بسیار مهمی هستند که کنترل فرآیندهای بسیاری را در بدن به عهده دارند که کنترل فشارخون یکی از آنهاست.

اگر مقاومتی برای ورود خون به کلیه‌ها وجود داشته باشد مثل بیماری‌های گلومرولی کلیه یا به هر طریقی خونرسانی کلیه‌ها مختل شود برای غلبه بر این مشکل، کلیه موادی را ترشح می‌کند که می‌تواند با انقباض دیواره عروق و بالا بردن فشارخون، خون بیشتری را به کلیه‌ها هدایت کند بنابراین بیماری مزمن کلیه می‌تواند از علل مهم فشارخون بالا در فرد باشد.

این مشکل در افراد جوان دیده می‌شود که به علت تنگی عروق کلیه دچار فشار خون بالا شده‌اند و به درمان‌های معمول فشارخون بالا پاسخ نمی‌دهند.

یکی از فاکتورهای مهم در ایجاد بیماری‌های قلبی - عروقی مثل فشارخون، وراثت است. کسانی که در خانواده درجه اول آنها افراد مبتلا به این بیماری وجود دارد در خطر چند برابر بیماری قرار دارند و باید توجه بیشتری داشته باشند.

در تحقیقات متعدد ثابت شده است کسانی که سابقه فامیلی بیماری‌هایی نظیر سکتو و فشارخون بالا دارند بیشتر از دیگران در معرض خطر این بیماری‌ها قرار دارند.

ممکن است این افراد به شیوه غلط زندگی اطرافیان خود عادت کرده و تحرک کمی داشته باشند و نکات تغذیه‌ای را رعایت نکنند یا وجود ژن خاصی در آنها باعث افزایش استعداد ابتلا به این بیماری شود، به هر حال باید بیشتر از دیگران مراقب سلامتی خود باشند.

فشار خون بالا تا حد زیادی به سبک زندگی فرد بستگی دارد و می‌تواند از زندگی بی‌تحرک و رژیم غذایی پر از نمک و چربی ناشی شود.

چاقی با مکانیسم‌های بسیاری فشارخون را بالا می‌برد. کسانی که استرس بالایی در زندگی دارند به صورت مداوم موادی در خون خود ترشح می‌کنند که باعث می‌شود در معرض خطر بیماری‌های قلبی - عروقی بویژه فشارخون بالا قرار گیرند.

سیگار یک عامل بسیار مهم در ایجاد بیماری‌های قلبی - عروقی بخصوص فشار خون بالاست. اولین اقدام برای کنترل فشار خون و بهبود سیستم قلبی عروقی در یک فرد سیگاری، قطع مصرف سیگار است.

بسیاری از بیماری‌های زمینه‌ای از جمله بیماری‌های آدرنال مثل کوشینگ نیز می‌تواند منجر به افزایش فشارخون شود. غده آدرنال هورمون‌های مهمی را ترشح می‌کند که بر فشارخون و نیز استرس موثر هستند. آلدوسترون یکی از این مواد است که با تاثیر خود روی کلیه باعث افزایش فشارخون فرد می‌شود.

در تحقیقات متعدد دیده شده است مصرف قرص‌های پیشگیری از بارداری، استروئیدها و بعضی داروهای مهارکننده اشتها یا دکونژستان‌ها نیز در ایجاد فشار خون بالا نقش دارد. به‌طور کلی داروهای هورمونی زیادی هستند که در فشار خون موثر بوده و باید با احتیاط مصرف شود.

عوارض جدی ناشی از فشارخون

فشار خون بالا عوارض کوتاه مدت و طولانی مدت و خیمی به بدن تحمیل می‌کند. فشارخون بالا به مرور زمان عروق ریز و درشت بدن را تحت تاثیر قرار داده و باعث تغییرات بافت شناسی در آنها شده و کم کم عروق بدن را خراب می‌کند. فشارخون بالا از علل عمده آسیب‌های کلیوی است و در نارسایی ارگان‌هایی مثل قلب و ریه نقش مهمی دارد.

فشار خون بالا باعث می‌شود فشار بیشتری به قلب و عروق بیمار وارد شود. به همین سبب نیاز قلب به اکسیژن بالا رفته و باعث درجاتی از ایسکمی (اشکال در خونرسانی) بافت قلب و حتی سکتو قلبی می‌شود. افزایش فشارخون در فرد می‌تواند باعث مشکلات مغزی و خونریزی در عروق ریز مثل عروق ته چشم و اشکال در بینایی شود.

فشارخون بالا می‌تواند هیچ علامتی نداشته باشد و تا حد وخیمی پیشرفت کند و حتی منجر به مرگ فرد شود.

فشارخون بالا در تمام دستگاه‌ها و عناصر بدن تاثیر سوء می‌گذارد. تمام بافت‌های بدن به خون نیاز دارند و ناچار تحت تاثیر سرعت و فشارخون قرار دارند. بنابراین هیچ قسمتی از بدن از عوارض فشارخون بالا در امان نیست.

راه‌های پیشگیری و درمان

بهترین راه مقابله با هر بیماری این است که از ایجاد آن جلوگیری کنید. وقتی يك بیماری ایجاد شود باید تلاش بسیاری کرد تا درمان شود و در این میان این بدن شماست که بیشترین ضرر را می‌برد، چرا که باید هزینه‌ای را صرف کند تا به ترمیم خود بپردازد، تازه اگر بیماری قابل علاج باشد.

در مورد برخی بیماری‌های زمینه‌ای مثل فشارخون بالا، در صورت بروز بیماری در اغلب موارد دیگر نمی‌توان آن را ریشه کن نمود و درمان همیشه باید ادامه یابد و فقط می‌توان از ایجاد عوارض آن پیشگیری کرد.

فشارخون يك بیماری مزمن بوده و به مرور زمان تمام بدن را متأثر ساخته و حیات فرد را به مخاطره می‌اندازد. اولین کاری که باید انجام دهید، این است که اطلاعات خود را درباره این بیماری افزایش دهید. فشارخون رابطه مستقیمی با شرایط روحی فرد دارد.

تا می‌توانید مهارت‌های تمدد اعصاب را بیاموزید. یوگا، تمرینات تنفسی و آموزش بیوفیدبک در کاهش فشار خون موثر بوده و نقش بسیار مهمی در تنظیم دستگاه قلب و عروق شما دارند. حتما روزانه به این فعالیت‌ها بپردازید. اگر به بیماری‌های عصبی دچار هستید، حتما به پزشک مراجعه کرده و داروهای خود را مرتب مصرف نمایید.

با توجه به این‌که سبک زندگی در کنترل فشارخون افراد بسیار مهم است، می‌توانید با بهبود روش‌های تغذیه‌ای و انجام مرتب فعالیت‌های ورزشی، فشارخون خود را تنظیم کنید حتی در صورت ابتلا به فشارخون بالا نباید تمام درمان خود را به داروها واگذار کنید، بلکه با تغییر شیوه زندگی خود می‌توانید به کاهش مصرف دارو و تعدیل فشارخون خود کمک نمایید. شیوه زندگی سالم در بیماری‌هایی مثل دیابت و فشارخون بالا تأثیری شگرف دارد.

اگر کسی از افراد خانواده یا اقوام نزدیک شما مثل خاله، عمو، مادر بزرگ و غیره فشارخون بالا دارند، به‌طور مرتب فشارخون خود را کنترل کنید تا در صورت بروز بیماری زودتر تشخیص داده شود و دچار عوارض آن نشوید. به‌طور مداوم تحت نظر پزشک باشید و بررسی‌ها و آزمایش‌های معمول چکاپ را هرچند وقت یکبار انجام دهید.

به تمام بیماران توصیه می‌شود دخانیات را ترک کنند، تا حد امکان از استرس زندگی خود بکاهند، به هیچ عنوان از مشروبات الکلی استفاده نکنند، از وزن خود و محدوده طبیعی آن اطلاع یابند و اگر اضافه وزن دارند حتما تحت نظر پزشک و به طرق صحیح از وزن خود بکاهند. ورزش و داشتن زندگی پرتحرک بخوبی می‌تواند از استرس زندگی بکاهد و وزن شما را در حد ایده‌آلی نگاه دارد.

اگر تا به حال ورزش نمی‌کردید سعی کنید این کار را با داشتن اطلاعات کافی آغاز کنید. مثلا اگر به بیماری‌های قلبی - عروقی یا تنفسی مبتلا هستید، نمی‌توانید به هر ورزشی بپردازید و لازم است پیش از شروع ورزش با پزشک خود مشورت کنید.

کسانی که دچار فشار خون بالا هستند به هیچ عنوان نباید داروهای خود را بدون مشورت با پزشک قطع کنند؛ زیرا این بیماری پیشرونده است و قطع داروهای پایین آورنده فشار خون بدون مشورت پزشک عوارض جبران‌ناپذیری دارد. با این کار ممکن است خونریزی‌های داخل مغزی ایجاد شده و حتی به مرگ منجر شود.

تغذیه در بیماران فشارخونی

تغذیه مناسب در افرادی که فشارخون بالا دارند می‌تواند تا حد زیادی در کنترل بیماری آنها موثر باشد. این افراد باید تا جایی که می‌توانند نمک غذایی خود را کاهش دهند، زیرا هر جا سدیم برود آب نیز بیشتر جذب آنجا شده و به این طریق حجم خون بالاتر رفته و فشار روی سیستم قلبی - عروقی نیز افزایش می‌یابد.

برای کاهش نمک دریافتی، مهم‌ترین نکته این است که بدانید اغلب نمک اضافی که ما می‌خوریم نمکی نیست که در غذاها می‌ریزیم، بلکه ناشی از مصرف انواع فست‌فودها و موادی مثل سوسیس و کالباس است. هرچند باید نمک غذایی خود را تعدیل کنیم، ولی بهترین کار در کاهش مصرف نمک، اجتناب از فست‌فودها و سایر مواد مضر و پر نمک است. برای مثال از مصرف شور و ترشی که سرشار از نمک هستند چیزی جز ضرر نصیب شما نمی‌شود.

در کنار کنترل دریافت سدیم، کنترل مصرف پتاسیم و کلسیم اضافی نیز می‌تواند به کاهش فشارخون کمک کند. موادی مثل موز، زردآلو، انجیر، گریپ‌فروت، هلو، انگور، آلو، سیب‌زمینی، سیر، بروکلی، کدو سبز، قارچ، گوجه‌فرنگی، سبزی‌ها و حبوبات سرشار از پتاسیم هستند. با وجود این چون میوه‌ها و سبزی‌ها سدیم کمی دارند و به سلامت دستگاه قلبی - عروقی کمک ویژه‌ای می‌کنند باید به وفور مصرف شوند.

چربی غذایی خود را کنترل و سعی کنید از چربی‌های اشباع تا حد امکان دور بمانید. مصرف میوه و سبزیجات تازه را حتما در برنامه غذایی خود بگنجانید.

تا آنجا که می‌توانید استفاده از قند و شکر و سایر فرآورده‌های مضر تهیه شده از آنها مثل نوشابه‌ها، مربا، ژله، شکلات، کیک‌ها و شیرینی‌ها را محدود کنید زیرا زیادی این مواد در بدن به چربی تبدیل می‌شود.

از مصرف غذاهای سرخ کرده یا غذاهایی که در درجه حرارت‌های بسیار بالا یا به مدت زمان طولانی طبخ می‌شوند، خودداری کنید. به جای سرخ کردن مواد غذایی از روش‌های دیگر طبخ غذا مثل کباب کردن، آب پز کردن یا بخار پز کردن و از فر یا تنور برای پخت مواد غذایی استفاده کنید.

نباید چند بار روغن را حرارت داد. موادی مثل کره، خامه، مارگارین، دنبه، سس‌ها و روغن‌های جامد واقعا خاصیتی ندارند و بهتر است آنها را از برنامه غذایی حذف کرده و به جای آنها از روغن‌های سالم‌تر مثل روغن زیتون، روغن‌های گیاهی مایع و روغن ماهی استفاده کنید.

از مصرف مواد مصنوعی و حاوی انواع افزودنی‌ها یا غذاهای فرآیند شده که حاوی مقدار زیادی نمک و ادویه‌ها هستند مثل انواع سوسیس و کالباس، غذاهای کنسرو شده، شورها، ترشی‌ها و چاشنی‌های کارخانه‌ای جدا بپرهیزید.

برای کاهش مصرف نمک می‌توانید به جای آن از موادی مثل سبزیجات تازه یا خشک، ادویه جات مفید مثل زردچوبه، پودر سیر و پیاز و آبلیموی تازه استفاده کنید تا علاوه بر این که به غذایی شما طعم خوبی می‌دهند مصرف نمک شما را نیز به حداقل برسانند.

فاطمه خداکرمی