

فشارخون؛ بیماری شایع و خطرناک

واژه فشارخون امروزه برای ما دیگر غریبه نیست. این عارضه که سن و جنس خاصی نمی‌شناسد مدت‌هاست ذهن پزشکان، کارشناسان و البته بیماران را مشغول کرده است. بهتر است پیش از آغاز این مطلب که به راه‌های کنترل فشارخون اشاره دارد، به تعریفی جامع از عارضه افزایش فشارخون دست یابیم.



سلامت نیوز : واژه فشارخون امروزه برای ما دیگر غریبه نیست. این عارضه که سن و جنس خاصی نمی‌شناسد مدت‌هاست ذهن پزشکان، کارشناسان و البته بیماران را مشغول کرده است. بهتر است پیش از آغاز این مطلب که به راه‌های کنترل فشارخون اشاره دارد، به تعریفی جامع از عارضه افزایش فشارخون دست یابیم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از اطلاعات ؛ پزشکان این عارضه را فشار خون جاری در بدن بر دیواره رگ‌ها و عروق می‌دانند. فشارخون یکی از بیماری‌های خاموش اما خطرناک است که سالانه میلیون‌ها نفر را به خود مبتلا می‌کند و موجبات مرگ زودهنگام صدها هزار تن را فراهم می‌آورد. در حقیقت فشارخون فعالیت قلب را سخت می‌کند و باعث می‌شود که رگ‌های بدن خشک و سخت شوند و انعطاف لازم را نداشته باشند. با توجه به این موضوع می‌توان گفت که فشارخون باعث افزایش میزان خطرپذیری فرد در مقابل بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد. براساس آمار منتشرشده از سوی سازمان غذا و داروی آمریکا، بیماری‌های قلبی اصلی‌ترین علت مرگ آمریکایی‌ها را باعث شده است.

این در حالی است که فشارخون بالا باعث سکته، آسیب به کلیه‌ها و حتی کوری نیز خواهد شد. پزشکان برای کنترل فشارخون ابتدا باید فاکتورهای خطرپذیری را در شخص بیابند و با درمان آنها، به بهبود شرایط جسمانی بیمار کمک کنند. فاکتورهای خطرپذیری به دو نوع قابل کنترل و غیرقابل کنترل تقسیم می‌شوند. عواملی چون بالا بودن کلسترول، استعمال دخانیات، دیابت، اضافه وزن و نداشتن تحرک کافی در دسته فاکتورهای خطرپذیری قابل کنترل قرار می‌گیرند حال آنکه موضوعاتی چون افزایش سن (در مردان بالای 55 و زنان بالای 65)، وجود سابقه بیماری قلبی در خانواده جزو گروه غیرقابل کنترل هستند. پزشکان بر این باورند که فشار 14 بر روی 9 حداکثر میزانی است که می‌توان آن را خط مرز ابتلا به بیماری فشارخون در نظر گرفت. به تعریفی دیگر فشارخون بالای 14 بر روی 9 خطرناک خواهد بود. براساس آمارهای موجود دو سوم افراد بالای 65 سال مبتلا به فشارخون بالا هستند.

به یاد داشته باشید که اگر فشارخون شما بین 12 بر روی 8 و 13/9 بر روی 8/9 در نوسان است، شما در آستانه ابتلا به بیماری فشارخون قرار دارید. به بیانی دیگر، شما در حال حاضر فشارخون بالا ندارید، اما ممکن است با افزایش سن و دیگر فاکتورهای خطرپذیری به این عارضه دچار شوید و اگر شما نحوه زندگی، فعالیت و عادات خود را تغییر ندهید، سریعتر عارضه فشارخون گریبانتان را خواهد گرفت. جالب است بدانید 90 درصد افرادی که در طول زندگی خود فشارخون را تجربه نکرده‌اند، در سنین بالای 55 سال به این عارضه دچار خواهند شد. به جدول زیر دقت کنید:

اکنون این سؤال مطرح می‌شود که چگونه می‌توان از ابتلا به فشارخون جلوگیری به عمل آورد یا دست کم آن را کنترل کرد؟ ابتدا باید به این نکته اشاره شود که همه ما نیازمند کنترل مستمر فشارخون خود هستیم. از پزشک معالج خود بخواهیم که در دفعات مراجعه فشارخون شما را بر روی برگه‌ای بنویسد و فشارخون ایده‌آل را هم در کناری ذکر کند. این کار باعث می‌شود که پزشک به یک بانک اطلاعاتی قوی از اوضاع فشار خون شما دسترسی داشته باشد و بتواند با اتخاذ روش‌های درمانی مناسب فشارخون شما را کنترل کند. با عمل به روش‌های زیر شما می‌توانید فشارخون خود را کنترل کنید یا سن ابتلا به این بیماری را به تأخیر بیندازید.

به وزن ایده‌آل برسید

اضافه وزن و چاقی شما را در ابتلا به عارضه فشارخون خطرپذیرتر می‌کند. در حقیقت فشارخون با افزایش وزن، بیشتر می‌شود. کم کردن حتی 5 کیلو می‌تواند تأثیر به‌سزایی در کاهش میزان فشارخون شما داشته باشد. در حقیقت کم کردن وزن می‌تواند مهمترین عامل در کنترل فشارخون افراد مبتلا باشد. از طرفی افزایش وزن زمینه ابتلا به بیماری‌های قلبی را فراهم می‌آورد. شما می‌توانید با انجام کارهای روزمره و ورزش تا حد زیادی وزن خود را پایین بیاورید. در ادامه به چند راهکار ساده برای کاهش وزن اشاره

می‌شود. جالب است بدانید که در برخی مواقع فشارخون را می‌توان با فعالیت بدنی کنترل کرد.

به برنامه غذایی خود توجه کنید

داشتن یک رژیم غذایی سالم می‌تواند شانس ابتلا به بیماری فشار خون را تا حد زیادی کاهش دهد. یک بگوئیم که شما برای مبتلا نشدن به فشارخون یا کنترل این بیماری نیاز به یک رژیم غذایی مناسب دارید. به بیانی دیگر سعی کنید تا در رژیم غذایی خود کمتر از مواد دارای چربی اشباع شده، چربی تام و کلسترول استفاده کنید. مصرف میوه و سبزیجات و غذاهای کم چرب بهترین رژیم غذایی برای شما خواهد بود. تلاش کنید در رژیم غذای خود حبوبات، مرغ، ماهی و آجیل را بگنجانید و به صورت تدریجی از میزان غذاهای چرب، گوشت قرمز، شیرینی و نوشابه‌های گازدار بکاهید. در این حال بهتر است در انتخاب غذاها دقت لازم را مبذول کنید. مواد خوراکی مورد مصرف شما باید حاوی پتاسیم، کلسیم، منیزیم، پروتئین و فیبر باشد. از طرفی کاهش میزان مصرف نمک و مواد حاوی سدیم نیز می‌تواند به کاهش فشارخون کمک شایانی کند. شما می‌توانید با مصرف مواد ذکر شده در جدول زیر یک رژیم غذایی خوب و سالم داشته باشید. از یاد نبریم که بدن شما در مدت 24 ساعت نیازمند 2000 کالری است، از این رو سعی کنید که برای غذاخوردن خود برنامه‌ریزی کنید تا هیچگاه دچار افزایش وزن و افزایش میزان خطرپذیری مقابل بیماری‌های قلبی و فشارخون نشوید.

در قسمت تغییر عادات غذایی خود حتماً به این نکات توجه کنید.

1- صبر کنید. تلاش شود که تغییر در برنامه و عادات غذایی به صورت اندک اندک انجام گیرد.

2- اگر برای هضم مواد لبنی دچار مشکل گوارشی می‌شوید با مشورت پزشک خود از داروهای آنزیم لاکتوز استفاده کنید.

3- حتماً تلاش کنید که با خوردن دانه‌ها، غلات و نان میزان ویتامین B مورد نیاز برای بدنتان را تأمین کنید.

4- به جای خوردن انواع دسرهای پرکالری، میوه بخورید

5- به جای نمک از ادویه‌های دیگر استفاده کنید

6- ادویه‌های پیشنهادی ما شامل، ریحان، دارچین، فلفل تند، میخک، شوید، زنجبیل، مرزنجوش، جوز، پونه، جعفری و آویشن است.

چند راهکار ساده برای کاهش وزن

ورزش فعالیت‌های روزمره

45 دقیقه تا یک ساعت والیبال بازی کنید

سعی کنید در عرض 30 دقیقه 2 کیلومتر راه بروید

سعی کنید در عرض 30 دقیقه 8 کیلومتر دوچرخه‌سواری کنید

20 دقیقه شنا کنید

15 تا 20 دقیقه طناب بزنید

سعی کنید 2 کیلومتر بدوید اتومبیل خود را هر هفته به مدت 40 دقیقه تا یک ساعت بشوید

شیشه و پنجره‌های منزل را برای یک ساعت در هفته تمیز کنید

نیم ساعت تا 45 دقیقه باغبانی کنید

روزی 2 کیلومتر پیاده‌روی کنید

روزی 15 دقیقه از پله‌ها بالا و پائین بروید

میزان فشارخون در بزرگسالان

نتیجه فشارخون دیاستولیک فشارخون سیستولیک وضعیت

بسیار خوب است کمتر از 8 کمتر از 12 عادی

شما مستعد ابتلا به فشارخون هستید. وزن کم کنید و پزشک را در جریان بگذارید 8 تا 8/9 تا 12 تا 13/9 مستعد فشارخون

برای کنترل فشار خون هرچه سریعتر اقدام کنید 9 یا بالاتر 14 یا بالاتر مبتلا به فشارخون

اندازه هر وعده میزان مصرف گروه غذایی

یک برش نان، یک فنجان غلات

آماده خوردن، نصف لیوان برنج

یا ماکارونی پخته شده 7 تا 8 بار غلات

یک فنجان سبزیجات خام

نصف فنجان سبزیجات پخته

185 گرم آب سبزیجات 4 تا 5 بار سبزیجات

یک میوه متوسط، یک چهارم فنجان میوه‌های خشک شده، نصف فنجان کمپوت میوه، 180 گرم آب میوه 4 تا 5 بار میوه

100 گرم گوشت کم‌چرب یا مرغ

بدون پوست یا ماهی 2 تا 3 بار گوشت کم‌چرب و ماهی

یک قاشق چایخوری کره گیاهی

یک قاشق غذاخوری مایونز کم‌چرب

یک قاشق چایخوری روغن گیاهی 2 تا 3 بار چربی و روغن

یک قاشق غذاخوری شکر

یک قاشق غذاخوری ژله یا مربا 5 بار در هفته شیرینی‌ها