



فشار خون دقیقاً چیست؟

معمولاً معاینه یک پزشک با اندازه‌گیری فشار خون آغاز می‌شود. اما این اعداد دقیقاً بیانگر چه چیزی هستند؟ بسیاری این را نمی‌دانند و همچنین عواقب فشار خون بالا را دست کم می‌گیرند.

معمولاً معاینه یک پزشک با اندازه‌گیری فشار خون آغاز می‌شود. اما این اعداد دقیقاً بیانگر چه چیزی هستند؟ بسیاری این را نمی‌دانند و همچنین عواقب فشار خون بالا را دست کم می‌گیرند.

در آلمان حدود ۳۵ میلیون نفر فشار خون بالا دارند. فشار خون بالا خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و گردش خون را افزایش می‌دهد؛ خطری که باعث بیشترین میزان مرگ و میر در آلمان می‌شود.

سازمان بهداشت جهانی، لیستی حاوی میزان فشار خون‌های مختلف را منتشر کرده است که بر اساس آن فشار خون بالا از ارقام ۱۴۰ (سیستول) و ۹۰ (دیاستول) آغاز می‌شود.

دو رقم بالا و پایین فشار خون

برای اندازه‌گیری فشار خون از دو رقم استفاده می‌شود. یکی رقم بالایی (سیستول) و دیگری رقم پایینی (دیاستول). رقم بالایی، بالاترین فشار در ماهیچه قلب را درست پس از اینکه پمپ می‌زند اندازه‌گیری می‌کند. رقم دوم مربوط به زمانی است که ماهیچه قلب پس از پمپ زدن خود را رها می‌کند. این رقم به فشاری که در رگ‌ها وجود دارد مربوط می‌شود، زیرا در آن هنگام است که خون وارد رگ‌ها می‌شود. همین امر باعث می‌شود که اکسیژن اعضای بدن تامین شوند.

رگ‌های بدن انسان انعطاف پذیر هستند، یعنی می‌توانند باز و بسته شوند. اما اگر فشار درون سرخرگ‌ها مدام بالا باشد، این رگ‌ها قابلیت ارتجاع پذیری خود را از دست می‌دهند و سپس آهک نیز در آنجا انباشته می‌شود. بدین ترتیب دیگر به اندازه کافی به اعضای بدن خون نمی‌رسد و همین امر می‌تواند باعث سکته مغزی یا قلبی شود.

دلایل این بیماری

فشار خون بالا می‌تواند باعث سکته مغزی یا قلبی شود فشار خون بالا می‌تواند باعث سکته مغزی یا قلبی شود

طبق داده‌های پزشکی، اضافه وزن، مصرف مرتب نوشیدنی‌های الکلی و از همه بیشتر مصرف نمک، فشار خون را بالا می‌برند.

شمار افرادی که به بیماری فشار خون مبتلا هستند در کشور آلمان بالا است، اما نه تنها در این کشور، بلکه در کشورهای اطراف خلیج فارس و خاورمیانه و همچنین چین، حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد مردم، دارای فشار خون بالا هستند.

برای بیمارانی که دارو در کاهش فشار خونشان تاثیری ندارد، روشی جدید کشف شده است و آن هم روش Renale Denervation است. در این روش از کارآیی اعصابی که مسئول تنظیم فشار خون هستند، با دادن گرما و سرما کاسته می‌شود.

حرکت و ورزش زیاد، مانع بالارفتن فشار خون می‌شود حرکت و ورزش زیاد، مانع بالارفتن فشار خون می‌شود

این اعصاب که به طور خودکار وظیفه تنظیم متابولیسم و تنفس انسان را برعهده دارند، در فردی که دچار فشار خون است، بسیار فعال هستند. به همین خاطر در این روش از فعالیت آنها به میزان ۵۰٪ کاسته می‌شود و این عمل فشار خون را به همین میزان پایین می‌آورد.

سالهاست که از این روش در آلمان استفاده می‌شود، اما به گفته پزشکان استفاده از این روش بیشتر حالت آزمایش دارد و در این باره هنوز پژوهشی انجام نشده است.

اما روشن است که مصرف کم نمک، کاهش وزن، حرکت و ورزش زیاد، مانع بالارفتن فشار خون می‌شود.