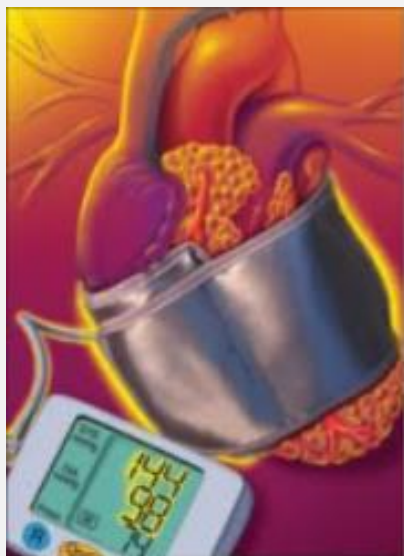


15 درصد افراد مسن دارای فشار خون هستند

رئیس مرکز مدیریت حوادث و فوریت‌های پزشکی آذربایجان شرقی گفت: فشار خون بالا گاهی «قاتل بی‌صدا» نامیده می‌شود چرا که تا مراحل انتهایی اغلب هیچ علامتی ندارد.



رئیس مرکز مدیریت حوادث و فوریت‌های پزشکی آذربایجان شرقی گفت: فشار خون بالا گاهی «قاتل بی‌صدا» نامیده می‌شود چرا که تا مراحل انتهایی اغلب هیچ علامتی ندارد. حامد جعفرزاده در گفتگو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) منطقه آذربایجان شرقی با بیان اینکه فشار خون به طور طبیعی در اثر استرس و فعالیت بدنی بالا می‌رود، گفت: فردی که دچار بیماری فشار خون بالا است هنگام استراحت نیز فشار خونش بالاتر از حد طبیعی است. وی با اشاره به افزایش مأموریت‌های اورژانس 115 استان در خصوص موارد ابتلا به افزایش فشار خون ادامه داد: بسیاری از افراد که به فشار خون بالا مبتلا هستند، علامتی نداشته و احساس بیماری ندارند. جعفرزاده یادآور شد: طبق آمارهای ارائه شده 15 درصد افراد مسن دارای فشار خون هستند و خودشان خبر ندارند مگر آن که فشار خون بطور ناگهانی خیلی بالا برود و به این ترتیب تنها راه تشخیص فشار خون بالا، اندازه‌گیری میزان آن است. رئیس مرکز مدیریت حوادث و فوریت‌های پزشکی استان گفت: از هر ده نفر مبتلا به فشار خون بالا، در نه نفر آنها، یعنی در 90 درصد آنها علت دقیق برای فشار خون شناخته نشده است. وی سکنه مغزی، حمله قلبی، نارسایی احتقانی قلب، نارسایی کلیه و آسیب چشمی و مشکل بینایی از عوارض اصلی فشار خون بالا برشمرد و گفت: هرچه فشار خون بالاتر باشد، طول عمر افراد پایین‌تر خواهد بود. وی با بیان اینکه اگر فشار خون بالا به مدت طولانی بدون درمان باقی بماند ممکن است نارسایی کلیوی رخ دهد و یا حتی به بینایی آسیب وارد شود گفت: امکان دارد که قلب بطور غیر طبیعی بزرگ شده و کارایی آن کم شود که چنین وضعیتی می‌تواند منجر به نارسایی قلبی و اختلال در پمپاژ خون توسط قلب شود. وی چاقی و اضافه وزن، سیگار کشیدن، مصرف الکل، رژیم غذایی حاوی چربی اشباع شده و پرنمک، عدم مصرف میوه و سبزی، مصرف زیاد غذاهای چرب، بی‌تحریکی و زندگی ماشینی، استرس و عوامل ژنتیکی را از علل مستعد کننده بیماری فشار خون برشمرد و یادآور شد: اگر یکی از والدین و یا هر دو دچار فشار خون بالا باشند، خطر ابتلای فرد به فشار خون بیشتر است. سابقه خانوادگی فشار خون بالا، سکنه مغزی و حمله قلبی نیز احتمال ابتلا را افزایش می‌دهد. رئیس مرکز مدیریت حوادث و فوریت‌های پزشکی استان در خصوص پیشگیری از ابتلا به فشار خون با تأکید بر کنترل وزن به مبتلایان به فشار خون هشدار داد: اگر اضافه وزن دارید، رژیم بگیرید. کم کردن حتی یک کیلوگرم از وزن‌تان در این زمینه مفید است. مرتب ورزش کنید. 30 دقیقه ورزش در هر روز بهترین راه مبارزه با پرفشاری خون است. جعفرزاده با تأکید بر کاهش مصرف روزانه نمک (حداکثر یک قاشق چایخوری) گفت: سدیم علاوه بر نمک در بسیاری از غذاهای بسته بندی شده، وجود دارد و برای اطلاع یافتن از مقدار سدیم بکار رفته در مواد غذایی برچسب آنها را قبل از مصرف به دقت مطالعه کنند. وی یادآور شد: از رژیم غذایی حاوی میوه و سبزیجات فراوان و غذاهای حاوی پتاسیم مانند دانه‌های سبوس دار و خشکبار استفاده کنید. پتاسیم از فشار خون بالا جلوگیری می‌کند. لوبیا، عدس، نخود، آب میوه، میوه‌جات تازه بویژه زردآلو، موز، گیلان، طالبی، کیوی، انبه، شلیل، پرتغال، هلو، تمشک و نارنگی حاوی پتاسیم بالایی هستند. جعفرزاده با بیان اینکه دانه کنجد و سبزی‌های برگ سبز، منابع کم سدیم و تأمین کننده کلسیم هستند ادامه داد: مصرف سیر نیز به کاهش فشار خون کمک می‌کند. وی در پایان یادآور شد: اگر سابقه خانوادگی فشار خون بالا وجود داشته باشد، فشار خون باید حداقل سالی یکبار کنترل شود. اگر فرد مبتلا به فشار خون باردار است، باید مرتب برای انجام مراقبت‌های دوره بارداری به مراکز درمانی مراجعه کند و اگر از قرص‌های ضد بارداری حاوی استروژن استفاده می‌کند یا تحت هورمون درمانی، فشار خون خود را باید به طور منظم کنترل کند. رئیس مرکز مدیریت حوادث و فوریت‌های پزشکی استان با اشاره به احیای موفق زن 68 ساله در صبح امروز در خیابان منظریه گفت: این زن که توسط تکنسین‌های پایگاه 203 تبریز در حال انتقال به بیمارستان محلاتی، دچار ایست قلبی و تنفسی شد ولی با اقدامات به موقع تکنسین‌های حاضر در محل، از مرگ حتمی نجات یافت.