

فشار خون، تعطیلات ندارد

چرا فشار خون بالا تا این اندازه اهمیت دارد که در راس مسائل سلامت یک سال سازمان جهانی بهداشت قرار می‌گیرد.



چرا فشار خون بالا تا این اندازه اهمیت دارد که در راس مسائل سلامت یک سال سازمان جهانی بهداشت قرار می‌گیرد. این مساله دو وجه بسیار مهم دارد؛ نخست وجه کیفی آن است: این بیماری خطر حمله قلبی، سکته مغزی و نارسایی کلیه را افزایش می‌دهد و اگر هیچ اقدامی برای مهار و کاهش آن صورت نگیرد، سرانجام حتی می‌تواند سبب نابینایی، ضربان نامنظم قلب و نارسایی قلبی نیز بشود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله سبب؛ وجه بسیار مهم دیگر، وجه کمی آن است: مطابق آمارهای ارائه شده از سوی سازمان جهانی بهداشت، به طور میانگین از هر سه نفر بزرگسال در سراسر جهان یک نفر به این عارضه مبتلاست؛ که البته این نسبت در دهه های سنی گوناگون متفاوت است: در دهه دوم و سوم زندگی از هر ده نفر یک نفر به این عارضه مبتلاست، اما همین که سن به حدود 50 می‌رسد، ناگهان این نسبت افزایش خیره کننده ای می‌یابد.

به عبارت دقیق تر در دهه پنجم عمر، نیمی از جمعیت به این عارضه دچارند؛ یعنی از هر ده نفر حدود پنج نفر فشار خون بالا دارند. به همین دلیل است که این عارضه را باید یکی از خطرات خاموش جامعه بشری به شمار آورد. جالب تر آن که مطابق آمارها، خطر ابتلا به فشارخون بالا اکنون بیشتر از دیگر عوامل خطرناکی است که به بیماری های قلبی - عروقی منجر می‌شود. برای نمونه خطر ابتلا به فشار خون از خطر ابتلا به دیابت بیشتر است.

در ایران چه خبر است؟

مطابق آمارهای رسمی، طی چند سال گذشته تغییری در میزان شیوع این بیماری در کل جمعیت کشور رخ نداده است. مطابق این آمار حدود 20 درصد ایرانیان به فشار خون بالا مبتلا هستند که در دوره های سنی مختلف این درصد متفاوت است. دست کم از سال 1387، براساس اظهارات رئیس وقت اداره قلب و عروق وزارت بهداشت و به نقل از تابناک، 20 درصد از ایرانیان به این عارضه مبتلا بوده اند و اکنون نیز براساس اظهارات دکتر اردشیر خسروی، مدیر گروه اطلاعات و آمار شبکه معاونت بهداشت وزارت بهداشت و به نقل از ایرنا، حدود 19 درصد از ایرانیان به این بیماری دچارند.

به این ترتیب اگر خوشبینانه نگاه کنیم، طی چند سال گذشته تغییری در میزان شیوع این بیماری رخ نداده، اما دست کم اگر این آمارها دقیق باشد، لاقلاً این پیام منفی را در خود دارد که به دلیل رشد جمعیت، تعداد افراد مبتلا طی همین پنج سال قطعاً افزایش یافته است.

برخی آمارها که بتازگی به نقل از خبرگزاری مهر از سوی دکتر زهرا عبداللهی، مدیرکل دفتر بهبود سلامت تغذیه وزارت بهداشت ارائه شده بسیار نگران کننده است. مطابق این آمار حدود 59 درصد از زنان و 36 درصد از مردان بزرگسال ایرانی که در سنین 45 تا 65 سال قرار دارند به فشار خون بالا مبتلا هستند. طبیعی است در این بازه سنی احتمال خونریزی رگ های خونی و بروز سکته مغزی در اثر فشار خون زیاد خواهد بود، به علاوه این عارضه می‌تواند به عروق کلیه آسیب زده و سبب نارسایی کلیه شود.

در همین خصوص می‌توان به اظهارات دکتر محمد رضا منصوری در همایش فشار خون به نقل از ایسنا در فروردین امسال نیز اشاره کرد که 94 درصد انسدادهای عروقی و شریان های چشم ناشی از فشار خون بالاست. این عارضه در نهایت می‌تواند سبب کاهش قدرت دید و حتی بدتر از آن نابینایی شود. به گفته دکتر منصوری، بیشترین آسیب فشار خون بالا متوجه شبکیه چشم است، زیرا شبکیه از طریق یک بافت عروقی زنده می‌ماند.

اما این آمار و اطلاعات زمانی بسیار نگران کننده تر خواهد بود اگر بدانیم متاسفانه 12 درصد کودکان ایرانی از فشار خون بالا رنج می‌برند. این آماری است که بتازگی از سوی دکتر فریدون نوحی، رئیس دومین کنگره مشترک قلب و عروق ایران در گفت

وگو با مهر ارائه شده است.

متهمان اصلی ماجرا

در ایران بیشترین تقصیر متوجه مصرف نمک بسیار زیاد است. مطابق توضیحات خانم دکتر عبداللهی و به نقل از خبرگزاری مهر، مجامع علمی بین المللی توصیه می کنند برای افراد عادی باید مصرف نمک را به کمتر از پنج گرم در روز محدود کرد. این محدودیت برای افراد بالای 50 سال شدیدتر است و به کمتر از سه گرم در روز می رسد. این در حالی است که ایرانی ها به طور متوسط روزانه ده تا 12 گرم نمک مصرف می کنند و 80 درصد خانواده های ایرانی علاوه بر نمکی که هنگام طبخ به غذا می زنند، همیشه یا گهگاه بر سر سفره خود از نمکدان نیز استفاده می کنند.

به علاوه، یکی از منابع مهم مصرف بیش از حد نمک در ایران، مصرف بالای انواع فست فود و خوراکی های فرآوری شده در کشور است. مثلا کودکان علاقه بسیار زیادی به انواع فست فود و نیز چیپس و پفک و امثال آن دارند که زمینه ابتلا را مهیاتر خواهد کرد. علاوه بر مصرف نمک، کم تحرکی، اضافه وزن و استعمال دخانیات را نیز باید از عوامل مهم ابتلا به فشار خون بالا به شمار آورد.

دکتر نوحی به نقل از خبرگزاری مهر از آمار نگران کننده دیگری خبر داده است. متأسفانه ما ایرانی ها نسبت به حضور این قاتل خاموش در میان خودمان آگاهی چندانی نداریم و به همین دلیل اقدام موثری نیز در برابر آن انجام نمی دهیم. بنا به اظهارات ایشان تنها 16 درصد از مبتلایان به فشار خون بالا به اقدامات کنترلی و درمانی مبادرت می ورزند و 35 درصد از مبتلایان هیچ اقدامی در این زمینه صورت نمی دهند. نگران کننده تر این که نیمی از مبتلایان هیچ گونه اطلاعی از بیماری خود ندارند!

راه پیشگیری

نخست آن که تمام افراد بالای 40 سال حتما باید برای اندازه گیری فشار خون خود و اطلاع از وضع آن به پزشک مراجعه کنند. دیگر آن که همه افراد باید مصرف مواد غذایی فرآوری شده و صنعتی را تا حد ممکن محدود کنند و به میوه و سبزی روی آورند. به علاوه تحرک و کاهش وزن اضافی از روش های بسیار موثر در برابر فشار خون بالاست. اما شاید اکنون مهم ترین اقدام هر ایرانی کاهش مصرف نمک، بخصوص استفاده نکردن از نمکدان سر سفره باشد. این توصیه آخر می تواند راهنمای بسیار خوبی برای روزهای تعطیل نوروز باشد.