



زندگی در سایه فشار خون

مدتی پیش معاون بهداشت وزیر بهداشت از دانش‌آموزان خواست تا برای کنترل فشارخون به والدینشان هشدار دهند، چون حداقل ده میلیون ایرانی از مشکل فشارخون بالا رنج می‌برند که در صورت درمان نشدن، بیماری‌های قلبی - عروقی که دومین عامل مرگ در جهان است، سلامتشان را به خطر می‌اندازد.

مدتی پیش معاون بهداشت وزیر بهداشت از دانش‌آموزان خواست تا برای کنترل فشارخون به والدینشان هشدار دهند، چون حداقل ده میلیون ایرانی از مشکل فشارخون بالا رنج می‌برند که در صورت درمان نشدن، بیماری‌های قلبی - عروقی که دومین عامل مرگ در جهان است، سلامتشان را به خطر می‌اندازد.

این در حالی است که مشکلات قلبی، سکته مغزی، نارسایی کلیوی و... فقط به افرادی که فشارخون بالا دارند محدود نمی‌شود، بلکه در افرادی که فشارخون آنها کمی بالاتر از حد طبیعی است نیز بروز می‌کند. پس اگر فشارخونتان بالاست باید خیلی سریع برای درمان و تغییر سبک زندگی‌تان اقدام کنید. اگر هم جزو افرادی هستید که فشارخونتان پایین است نباید خیالتان راحت باشد چرا که این مشکل هم ممکن است از بیماری‌های مختلفی نشأت بگیرد و عوارض خاص خود را دارد. حالا احتمالاً این پرسش برایتان مطرح می‌شود که فشار بالا خطرناک‌تر است یا فشارخون پایین؟

به گفته متخصصان، عوامل مختلفی در بروز پرفشاری خون تاثیرگذار است که از مهم‌ترین آنها می‌توان به تغذیه نامناسب (دریافت زیاد چربی اشباع و نمک از طریق رژیم غذایی)، چاقی، کم تحرکی، سوابق فامیلی، مصرف دخانیات، استرس، بیماری‌های کلیوی، مشکلات هورمونی و... اشاره کرد. البته افزایش سن هم در بالا رفتن فشارخون تاثیرگذار است. دکتر محمدرضا کرباسی، متخصص داخلی در گفت‌وگو با جام‌جم می‌گوید: معمولاً بیماری فشارخون بالا علائمی ندارد و اگر فرد نشانه‌هایی مانند درد پشت سر، تلو تلو خوردن، گر گرفتگی، داغ شدن صورت و گوش‌ها و تهوع را حس کرد بیانگر آن است که فشارخون به سطح خطرناکی رسیده است.

مصرف دارو در کنار اصلاح سبک زندگی

هر چند مصرف داروهای کاهنده فشارخون تاثیر بسزایی در کنترل بیماری دارد، اما اصلاح سبک زندگی مهم‌ترین راهکار درمانی است. به همین دلیل هم به همه بیماران مبتلا به فشارخون بالا توصیه می‌شود تغذیه درستی داشته باشند، مصرف روغن را به کمترین مقدار ممکن برسانند و به جای سرخ کردن‌ها سراغ غذاهای بخارپز و کبابی بروند، به جای نمک از طعم دهنده‌های سالم مثل گرد لیمو یا آبغوره خالص یا نارنج استفاده کنند و سبزیجات و گوشت سفید بویژه ماهی را جایگزین گوشت‌های قرمز پرچرب کنند.

حواستان به غذا خوردن‌تان باشد

به گفته دکتر کرباسی، مصرف غذاهای شور، گوشت‌های نمک سود شده، مواد غذایی کنسروی، سوسیس و کالباس، کراکرها، تنقلات مضر مثل چیپس و پفک و کرانچی، خیارشور، ماهی‌های شور و دودی، سوپ‌های آماده، انواع ترشی، آجیل شور، زیتون‌های آغشته شده با نمک، فست‌فودها و... مهم‌ترین عوامل موثر در بالا رفتن فشارخون است؛ پس بهتر است مصرفشان را کنار بگذارید.

همچنین باید ذائقه بچه‌ها را از همان دوران کودکی با غذاهای سالم عادت دهید و خوراکی‌های سالم را جایگزین تنقلات پرخطر کنید. یادتان باشد بچه‌ها علاقه‌ای به خوردن غذاهای شور ندارند و فقط از عادات غذایی والدینشان تقلید می‌کنند.

میوه و سبزی بخورید

دکتر کرباسی با توجه به نقش پتاسیم در پیشگیری و درمان پرفشاری خون پیشنهاد می‌کند که در برنامه غذایی روزانه از میوه‌ها، سبزی‌ها، حبوبات و غلات استفاده شود. از طرفی زردآلو، گوجه فرنگی، هندوانه، موز، سیب‌زمینی، آب پرتقال و گریپ فروت منابع خوبی از پتاسیم بوده و مصرفشان در کنترل بیماری موثر است. همچنین کلسیم و ویتامین C در کاهش فشارخون نقش دارد، بنابراین دریافت کافی این عنصر از طریق مصرف منابع غذایی حاوی آن بویژه شیر و فرآورده‌های لبنی کم چرب و مرکبات توصیه می‌شود. در عین حال، دریافت مقادیر مناسبی منیزیم که نقش مهمی در پیشگیری از گر گرفتگی عروق دارد از طریق منابع غذایی مثل انواع سبزی با برگ سبز تیره، مغزها، حبوبات، نان و غلات سبوس دار هم تا حد زیادی می‌تواند از بروز مشکلات قلبی ناشی از بالا بودن فشارخون پیشگیری کند.

چرا فشارخونتان پایین است؟

هنگامی که فشارخون فردی کمتر از محدوده طبیعی باشد (در زبان عام کمتر از 10 روی 6) به آن فشارخون پایین گفته می‌شود، اما نکته مهم این است که خیلی هم نمی‌توان مرزبندی قطعی برای این موضوع اعلام کرد، چون محدوده طبیعی فشارخون از یک فرد به فرد دیگر متفاوت است و فشاری که برای یک نفر طبیعی محسوب می‌شود، ممکن است برای دیگری فشارخون

پایینی باشد. حتی گاهی فشارخون فردی از نظر عددی پایین است، اما فرد عوارض و نشانه‌های فشارخون پایین را ندارد. بنابراین جای نگرانی نیست و می‌توان گفت این فشارخون برای او طبیعی است. به گفته دکتر کرباسی، فشارخون پایین با علائمی مثل سرگیجه، تاری دید، عدم تعادل، احساس سبکی سر، تپش قلب هنگام بلند شدن از زمین، تعریق و پوست سرد بروز می‌کند. البته ابتلا به فشارخون پایین گاهی به دنبال ایجاد برخی نارسایی‌ها در قسمت‌های مختلف بدن اتفاق می‌افتد. بنابراین اگر فشارتان پایین است و از عوارض گفته شده رنج می‌برید ممکن است مبتلا به بیماری خاصی (مثلا نارسایی غدد فوق کلیوی، مشکلات قلبی، پرکاری تیروئید و کم‌آبی بدن) باشید. پس حتما باید برای چکاپ به پزشک مراجعه کنید، اما در صورتی که برای فشارخون پایین‌تان هیچ بیماری و دلیل پزشکی پیدا نشد نگران نباشید؛ چراکه به طور ژنتیکی فشار پایینی دارید.

به گفته دکتر کرباسی اگر فشارخونتان پایین است خوش‌شانس‌تر از بیماران مبتلا به فشارخون بالا هستید چون درمان فشارخون پایین خیلی ساده‌تر از فشارخون بالاست و عوارض بسیار کمتری هم دارد.

پریسا اصولی / جام‌جم