

آرام ولی گشنده

فشارخون علت نیمی از بیماری های قلبی عروقی و عامل مهمی در مرگ های زودرس است



معصومه متین نژاد: بیماری های قلبی عروقی نخستین عامل مرگ و میر در کشورمان محسوب می شوند. حتی بیش از حوادث ترافیکی، نکته تأمل برانگیز ماجرا هم اینجاست که علت نیمی از این بیماری های گشنده، فشارخون بالاست. بیماری مزمنی که رابطه مستقیمی با سبک زندگی امروزی

ما هم دارد و می توان از آن پیشگیری کرد. یعنی با رعایت چند نکته کوچک می توان بر روی بیش از ۳۰ درصد مرگ و میرهای جامعه، به ویژه مرگ های زودرس، خط بطلان کشید. موضوعی که امروز و به مناسبت روز جهانی پرفشاری خون می خواهیم اختصاصی قدری درباره آن با شما صحبت کنیم. منظورمان راه های پیشگیری از ابتلا به فشارخون بالا است؛ نه درمان آن!

قاتل بی صدا

به بیماری فشارخون بالا قاتل بی صدا هم می گویند. چون شما اصلاً متوجه نمی شوید که چه زمانی به سراغ شما آمده است و تنها وقتی برای شناسایی بیماری دیگری به پزشک مراجعه می کنید، متوجه حضورش در زندگی تان می شوید.

پایین یا بالا؟

وقتی صحبت از بیماری فشارخون می کنیم، منظورمان فشارخون بالا یا همان پرفشاری خون است؛ فشارخون پایین هم می تواند خطرناک باشد و شما را به کام مرگ بکشاند. ولی از آنجایی که فراگیری و پیامدهای زیادی ندارد، خیلی محل توجه نیست.

پیامدهای ابتلا به فشارخون بالا

- از دست دادن بینایی
- سکته مغزی
- سکته قلبی
- بیماری های قلبی عروقی
- بیماری های کلیوی
- اختلالات جنسی
- خون ریزی شدید در رگ

- چاقی و اضافه وزن
- مصرف دخانیات و الکل
- رژیم غذایی پُر نمک یا چرب
- مصرف نکردن میوه و سبزیجات
- کم تحرکی و نداشتن فعالیت بدنی کافی
- استرس
- عوامل ژنتیکی و سابقه خانوادگی

راهکارهایی برای پیشگیری

بیماری های مزمنی مانند دیابت و فشارخون فرسایشی شما را از پادرمی آورند. چون عاملی برای ابتلای شما به ده ها بیماری دیگر هستند و درمان قطعی هم ندارند. از این رو پیشگیری از آن ها به مراتب بهتر از پیگیری فرایند درمانشان است. در ادامه چند توصیه مهم در اصلاح سبک زندگی امروزی را با هم مرور می کنیم.

وزن خود را کم کنید

هر چه وزن بالاتر برود، احتمال ابتلا به فشارخون هم افزایش می یابد. جالب است بدانید حتی کاهش وزنی در حدود ۵، ۴ کیلوگرم هم می تواند به کم شدن فشارخون کمک کند.

مرتب و روزانه ورزش کنید

فعالیت جسمی مرتب، یعنی داشتن دست کم ۳۰ تا ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی در بیشتر روزهای هفته می تواند فشارخون را ۴ تا ۹ میلی متر جیوه پایین تر بیاورد.

نمک کمتری مصرف کنید

رژیم های غذایی که سدیم کم، فیبر بالا و پتاسیم و منیزیم زیادی دارند، به پیشگیری از فشارخون بالاکمک زیادی می کنند. پس سعی کنید به جای نمک از دیگر چاشنی ها مانند زنجبیل، سیر، فلفل سیاه، ریحان و ترخون استفاده کنید.

روزانه دمنوش مصرف کنید

بیشتر گیاهان دارویی، اثر آرام بخشی یا گشاد کردن عروق را در بدن دارند. توصیه می کنیم با استفاده از دمنوش های مختلف روزانه بدنتان را از این نظر واکسینه کنید. پونه کوهی، سنبل الطیب و اسطوخودوس نمونه ای از این دمنوش ها هستند.

از دخانیات دوری کنید

افزون بر همه خطرانی که برای سیگار و تنباکو گفته شده است، باید بدانید که نیکوتین موجود در آن ها بالابرنده فشارخون است. بنابراین کسانی که در طول روز چند بار سیگار می کشند فشار خونشان دائم بالا می ماند.

ساعات کاری تان را کم کنید

با کم کردن ساعات کاری و افزودن به ساعات های ورزش و استراحتتان، سطح آرامش خود را افزایش و سطح فشارخونتان را کاهش دهید.

از خانواده و دوستان حمایت بخواهید

نتایج تحقیقات میدانی نشان می دهد افراد منزوی، استرس بیشتر و سلامتی کمتری دارند. از این رو حمایت دوستان و خانواده می تواند سلامت شما را افزایش دهد.

پیشگیری از فشارخون در طب سنتی

از دیدگاه طب سنتی بیماری فشارخون بالا به معنای پری، انباشتگی و جمع شدن مواد زائد در بدن است و وقتی میزان مواد مصرفی با میزان خروجی از بدن برابر نباشد این عارضه اتفاق می افتد. علت آن هم چند عامل ساده است، پرخوری و درهم خوری، مصرف غذاهایی با اسید چرب بالا و بیوست. از این رو طب سنتی برای پیشگیری از این بیماری چند توصیه ساده دارد:

- پرهیز از مصرف غذاهای فرآوری شده
- کم و در نهایت حذف کردن وعده ناهار
- رساندن مصرف نمک به کمترین میزان
- پرهیز از مصرف غذاهای چرب و دیر هضم
- خام خواری و مصرف بیشتر سبزیجات
- مصرف میوه های فصل

- پرهیز از مصرف گوشت قرمز و جایگزینی با گوشت سفید
- پرهیز از نوشیدن آب نیم ساعت پیش از غذا، همراه با غذا و دو ساعت پس از آن
- پرهیز از مصرف بیش از حد چارچ و کله پاچه

- انجام منظم حجامت و ماساژ شانه
- تنفس عمیق و دیافراگمی در هوای تمیز
- مصرف گیاهانی مانند تخم کتان، سیر، ریحان، دارچین، زنجبیل، زالزالک و اسطوخودوس، البته زیر نظر پزشک

فشارخون بالا

فشار سیستولیک بالاتر از ۱۷۵ میلی متر جیوه یا دیاستولیک بالای ۹۵ میلی متر جیوه را فشارخون بالا می گویند و باید فوری به بیمارستان مراجعه کرد. فشارخون بالا را با این نشانه ها باید تشخیص داد:

- سر درد شدید
- احساس خستگی یا گیجی
- مشکلات بینایی
- درد قفسه سینه
- تنفس دشوار
- ضربان قلب نامنظم
- وجود خون درادرار
- احساس تپش و ضربان هایی در قفسه سینه، گردن و گوش ها

