



روز جهانی فشارخون - ۱۷ می (۲۷ اردیبهشت)

روز جهانی فشار خون به علت تاکید خاص بر روی فشار خون بالا (به عنوان مهم ترین و اولین عامل خطر سکته مغزی و مهم ترین عامل برای بیماری های قلبی عروقی) مطرح شده است .

فشارخون بالا ، معضلی بزرگ برای بهداشت عمومی در تمام کشورها به شمار می آید؛ چرا که علائم آشکاری ندارد و معمولاً " شناخته نمی شود ، به طوری که طبق آمار موجود ، حدود نیمی از افراد مبتلا به بیماری پرفشاری خون از بیماری خود آگاهی نداشته و هیچ اقدام درمانی جهت رفع این مشکل انجام نمی دهند و متعاقباً دچار عوارض این بیماری مانند سکته قلبی ، سکته مغزی ، بیماری های کلیوی و مرگ های زودرس می شوند . از این رو در جهان بیماری فشارخون بالا با عنوان " قاتل خاموش " شناخته می شود . از این جهت از هر فرد خواسته می شود از مقدار فشارخون خود و وجود عوامل خطر اطلاع داشته باشد . حدود ۲۰ درصد (۱۵ میلیون نفر) از جمعیت بزرگسال ایران به فشار خون بالامبتلا هستند .

تشخیص زودرس و درمان مناسب فشار خون بالا، منافع اقتصادی و بهداشتی درمانی متعددی در پی خواهد داشت . درحالی که درمان عوارض فشارخون بالا از جمله جراحی شرایین کرونر قلبی، بای پس عروق کرونر و یا دیالیز علاوه بر سختی ها و نگرانی هایی که برای بیمار و اطرافیان او ایجاد می کنند ، بسیار هزینه بر خواهند بود .

طبق آمار، بیماری های قلبی عروقی با بیش از ۱۷ میلیون مرگ در سال ، مهمترین عامل مرگ و میر در جهان به شمار می روند . که اصلی ترین علت بروز این نوع بیماری ها ، فشار خون بالا است .

فشار خون چیست؟

به نیرویی که خون هنگام عبور به دیواره شریان ها وارد می کند فشارخون گفته می شود . به نیروی وارده در هنگام انقباض کامل ماهیچه قلب ، فشارخون سیستولی و در حالت استراحت قلب ، فشارخون دیاستولی اطلاق می شود .

عوارض پرفشاری خون :

- افزایش بیماری های قلبی
- سکته های قلبی و مغزی
- بیماری های کلیوی
- آسیب اندام های حیاتی
- مرگ زودرس

عوامل ایجاد و تشدید پرفشاری خون :

- مصرف دخانیات و الکل
- مصرف غذاهای چرب و پر نمک
- عدم مصرف میوه و سبزیجات به مقدار کافی
- عدم تحرک بدنی کافی
- استرس
- چاقی

فشارخون بالا در شاغلین و دلایل آن

تحقیقات اخیر ، در محیط های کاری حاکی از آن است که هفتاد درصد از جامعه شاغلین کشور ما در محیط های کاری فشار خون بالاتر از حد نرمال دارند . در بررسی عوامل ایجادکننده این بیماری در محیط های کاری موارد قابل تامل ذیل به دست آمده است :

- استرس و فشار کاری
- تغذیه و برنامه غذایی نامناسب
- عدم اختصاص زمان کافی به فعالیت های بدنی
- کمبود زمان استراحت
- زمانبندی نامناسب ساعات خواب

پیشگیری از پرفشاری خون

بیماری فشارخون بالا از جمله بیماری هایی است که با رعایت نکات بسیار ساده ای می توان از ابتلا به آن پیشگیری نمود که از جمله آنها می توان موارد زیر را برشمرد:

پیشگیری از پرفشاری خون

کاهش مصرف نمک و مصرف کمتر غذاهای فرآوری شده و پر نمک



مصرف حداقل ۵ وعده میوه و سبزی در روز



تخصیص ساعاتی از روز به انجام فعالیت بدنی با توجه به شرایط جسمی



اندازه گیری منظم فشارخون، چربی خون و قند خون



ترک مصرف دخانیات



انجام فعالیت بدنی با شدت متوسط به مدت حداقل ۳۰ دقیقه در اکثر روزهای هفته ترجیحاً هر روز هفته



کاهش وزن در صورت اضافه وزن



کلام آخر

بیماری های قلبی عروقی سالانه یک سوم کل مرگ و میرها در سرتاسر جهان را به خود اختصاص داده اند . عوارض پرفشاری خون به تنهایی مسبب ۹/۴ میلیون مرگ یا ۴۵ درصد از کل تلفات بیماری های قلبی و عروقی و نیز ۵۱ درصد از مرگ های ناشی از سکته های مغزی است که در صورت شناخت کافی و رعایت نکات ساده می توان این عدد را به مراتب کاهش داد .