

# چگونه از ابتلا به فشار خون پیشگیری کنیم؟

27 فروردین 1403

رئیس گروه پیشگیری و کنترل بیماری‌های غیرواگیر استان قزوین گفت: مردم برای پیشگیری از ابتلا به فشارخون رفتارهای تغذیه‌ای ناسالم را باید اصلاح کنند به این معنا که مصرف نمک و چربی را کاهش دهند، روغن و چربی جامد را از سبد غذایی حذف و برای جایگزین از روغن‌های مایع استفاده کنند.

نسرین تنکابنی در خصوص بیماری فشارخون، اظهار کرد: هر بار که قلب می‌زند خون را درون سرخرگ‌ها می‌فرستد در نتیجه باعث می‌شود فشاری به دیواره سرخرگ‌ها وارد شود که به این فشار، فشارخون گفته می‌شود؛ فشارخون را با ۲ عدد نشان می‌دهیم عدد بزرگ‌تر که عدد سیستول است و برای زمانیست که قلب منقبض می‌شود و عدد کوچک‌تر دیاستول و مربوط به زمانیست که قلب در حال استراحت است.

وی افزود: در حالت نرمال وقتی فشارخون کمتر یا مساوی ۱۲۰ بر روی ۸۰ باشد فشارخون طبیعی است و در دسته دوم افرادی را داریم که پیش فشارخون هستند یعنی در مرحله قبل از فشارخون بالا قرار دارند در این افراد سیستول فشارخون ۱۲۰ تا ۱۳۹ میلی‌متر جیوه و دیاستول ۸۰ تا ۸۹ میلی‌متر جیوه است.

این پزشک تصریح کرد: دسته سوم افرادی هستند که فشارخون خون بالا دارند و میزان فشارخون آنان مساوی یا بیشتر از ۱۴۰ به روی ۹۰ میلی‌متر جیوه است.

وی ادامه داد: یکی از عوامل ابتلا به فشارخون سن است زیرا هر چقدر که سن افراد بالاتر برود خطر ابتلا به فشارخون بالا نیز بیشتر می‌شود، دومین علت، سابقه خانوادگی در ابتلا به فشارخون است افرادی که سابقه ابتلا در پدر، مادر، خواهر و برادر خود دارند مستعد ابتلا به فشار خون هستند و باید مراقب باشند البته نمی‌توان گفت ۱۰۰ درصد مبتلا خواهند شد اما چنین افرادی باید بیشتر مراقبت سلامتی خود باشند.

تنکابنی ادامه داد: از عوامل دیگر ابتلا به فشارخون چاقی و اضافه وزن است چراکه هر چقدر فرد دچار اضافه وزن باشد برای اینکه اکسیژن کافی به اندام‌ها برسد قلب باید بیشتر خون را پمپاژ کند و حجم خون بیشتری را به رگ‌ها بفرستد در نتیجه فشار به دیواره عروق بیشتر می‌شود و فشارخون فرد بالا می‌رود.

## فعالیت بدنی ناکافی از عوامل ابتلا به فشارخون است

وی تصریح کرد: فعالیت بدنی ناکافی از دیگر عوامل ابتلا به **فشارخون** است، افرادی که فعالیت بدنی ناکافی دارند ضربان قلب آنان از افرادی که ورزشکارانند بیشتر است در نتیجه قلب باید بیشتر کار کند و همچنین کم تحرکی نیز به عنوان رابطه معکوس باعث اضافه وزن و چاقی می‌شود، استفاده از سیگار و تنباکو نیز سریع فشارخون را بالا می‌برد و به دلیل مواد شیمیایی که دارد به دیوار عروق آسیب می‌رساند

و باعث تنگ شدن شریان‌ها می‌گردد و فشارخون را بالا می‌برد.

رئیس گروه پیشگیری و کنترل بیماری‌های غیرواگیر استان قزوین با اشاره به تأثیر مصرف نمک در فشار خون، خاطرنشان کرد: غذاهای رستورانی و فست و فود و استفاده از نمک سر سفره خطر ابتلا به فشارخون را افزایش می‌دهد، از دیگر عوامل ابتلا به فشارخون کمبود پتاسیم در غذاهای روزانه است چراکه در بدن بین پتاسیم و سدیم حالت تعادل برقرار است و اگر پتاسیم در غذای روزانه ما کم باشد یا اینکه ذخیره آن در بدن کم شود باعث خواهد شد تجمع سدیم بیشتر شود و فشارخون فرد بالا برود.

وی گفت: از دیگر عوامل ابتلا به فشار خون نیز کمبود شدید ویتامین D<sup>۲</sup> مصرف الکل، استرس و بیماری‌های مزمن چون بیماری کلیوی، دیابت و چربی خون است؛ در برخی موارد نیز بانوان باردار دچار فشارخون بالا می‌شوند که این موارد با بررسی پزشک کنترل می‌شود.

تنکابنی گفت: برای پیشگیری از ابتلا به فشارخون رفتارهای تغذیه‌ای ناسالم را باید اصلاح کنید به این معنا که مصرف نمک و چربی را کاهش دهید، روغن و چربی جامد را از سبد غذایی حذف و برای جایگزین از روغن‌های مایع استفاده کنید، در رژیم غذایی به مقدار کافی میوه و سبزیجات در نظر بگیرید، سعی کنید کمتر از غذاهای سرخ کردنی استفاده کنید و از روش‌های پخت سالم غذا مثل آب‌پز و بخارپز استفاده کنید و همچنین فعالیت بدنی منظم و کافی داشته باشید و از استعمال سیگار و دخانیات و مصرف الکل دوری کنید، اگر اضافه وزن به خصوص چاقی شکمی دارید آن را اصلاح کنید.

### فشارخون عضله قلب را ضخیم می‌کند



وی در خصوص عوارض فشارخون بالا ادامه داد: فشارخون بالا عوارضی را به همراه دارد زیرا افرادی که فشارخون بالا دارند به علت فشاری که به قلب آنان وارد می‌شود به تدریج عضله قلبشان ضخیم می‌شود و در طولانی مدت سبب کم شدن عمر فرد خواهد شد، در افرادی که فشارخون بالا دارند چربی در دیواره سرخرگ‌ها سریع‌تر رسوب می‌کند در نتیجه رگ‌های این افراد زودتر تنگ می‌شود و فشار بیشتری به عضله قلب وارد می‌شود و اگر انسداد کامل اتفاق بیفتد و موجب سکته قلب شود.

رئیس گروه پیشگیری و کنترل بیماری‌های غیرواگیر استان قزوین گفت: همچنین در افراد مبتلا به فشارخون رسوب چربی در دیواره‌های سرخرگ مغزی باعث می‌شود که جریان خون به مغز کم شود که اگر تنگی شدید باشد و رگ‌ها کامل بسته شود سکته مغزی اتفاق می‌افتد و در بسیاری از افرادی که فشارخون بالا دارند دیده شده که دچار [سکته مغزی](#) شده‌اند که همین موضوع نیز باعث می‌شود فرد

دچار فلجی، اختلال در تکلم، اختلال در حرکت اندام و اختلال در بینایی شود؛ همچنین فشارخون بالا می‌تواند باعث نارسایی کلیه شود و یا به چشم به طوری آسیب وارد کند که باعث خونریزی چشم و از دست دادن بینایی فرد شود.

وی در پایان بیان کرد: توصیه می‌شود از سن ۳۰ سال به بالا اگر فرد مبتلا به فشار خون نیست هر ۲ سال اقدام به اندازه‌گیری فشارخون کند و از ۴۰ سال به بالا حداقل سالانه باید فشارخون اندازه‌گیری شود، افرادی که مبتلا به فشارخون هستند نیز باید مداوم فشارخون خود را اندازه‌گیری و کنترل کنند تا از عوارض این بیماری جلوگیری شود.

**\*خبرنگار: مهسا گنجه‌فرد**