

کنترل فشارخون در زمستان سخت‌تر است

29 شهریور 1402

حدود یک میلیارد و ۲۸۰ میلیون بزرگسال در سنین ۳۰ تا ۷۹ سال در سراسر جهان مبتلا به فشار خون بالا هستند.

تحقیقات جدید نشان داد که فشار خون در زمستان در مقایسه با ماه‌های تابستان افزایش می‌یابد. محققان معتقدند این تغییرات فصلی در فشار خون ممکن است نیاز به نظارت بیشتر پزشک و اصلاحات درمانی داشته باشد.

هنگامی که افراد فشار خون بالایی دارند، خون آن‌ها در گردش در بدن مشکل دارد. این روند می‌تواند خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی عروقی و سایر عوارض را افزایش دهد.

داروها و تغییر در شیوه زندگی، مانند رژیم غذایی سالم، ورزش و کاهش مصرف نمک، درمان‌های متداول برای فشار خون بالا است.

به طور کلی، فشار خون در فصول سرد افزایش می‌یابد و در ماه‌های گرم‌تر هوا کاهش می‌یابد.

به گفته محققان، هوای سرد باعث سفت شدن شریان‌ها می‌شوند و فشار خون بیشتر می‌شود. اما احساس گرمی، رگ‌های خونی را گشاد می‌کند تا بدن خنک شود.

مطالعات قبلی نشان داد که فقط افزایش دمای اتاق تا ۱۰ درجه می‌تواند باعث تغییر قابل توجهی در فشار خون سیستولیک شود.

برای این مطالعه، محققان سوابق سلامت الکترونیکی بیش از ۶۰ هزار بزرگسال تحت درمان فشار خون بالا را بین ژوئیه ۲۰۱۸ و ژوئن ۲۰۲۳ در شش مرکز مراقبت‌های بهداشتی بررسی کردند.

شرکت کنندگان در مطالعه به طور متوسط ۶۲ سال سن داشتند.

دانشمندان هنگام تجزیه و تحلیل قرائت فشار خون فصلی، دریافته‌اند که به طور متوسط، فشار خون سیستولیک یک شرکت کننده در ماه‌های زمستان نسبت به ماه‌های تابستان با یک و ۷ دهم میلی‌متر جیوه افزایش یافته است.

علاوه بر این، محققان دریافته‌اند که میزان کنترل فشار خون شرکت کنندگان در ماه‌های سرد تا ۵ درصد کاهش یافته است.