

## فشار خون بالا، قاتل خاموش

طبق آمار، بیماری های قلبی عروقی با بیش از 17 میلیون مرگ در سال، مهمترین عامل مرگ و میر در جهان به شمار می روند. بد نیست بدانید که اصلی ترین علت بروز این نوع بیماری ها پرفشاری خون یا فشار خون بالا است ولی اهمیت این بیماری در میان عموم مردم به درستی شناخته نشده است. کشور ما نیز از این قاعده مستثنی نبوده و حدود 20 درصد از جمعیت بزرگسال ایران به آن مبتلا هستند.

داروسازی دکتر عبیدی در راستای رسالت اصلی خود که همانا ارتقای سطح سلامت جامعه است، به مناسبت روز جهانی فشار خون بالا (17 می، 27 اردیبهشت) با همکاری شرکت اسنپ، جنبش عمومی "آستین بالا بزن و عدد خودت رو بدون" را راهاندازی کرده 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، عنوان فشارخون سیستولی و در حالت استراحت قلب، عنوان فشارخون دیاستولی اطلاق می شود.

### قاتل خاموش به چه معناست؟

پرفشاری خون در مراحل اولیه به ندرت از خود نشانه‌ی بالینی برجای می‌گذارد، 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، بیماری‌های کلیوی و مرگ‌های زودرس می شوند. از این رو در جهان بیماری فشارخون بالا با عنوان "قاتل خاموش" شناخته می شود.

### عوارض پرفشاری خون

از جمله عوارض این بیماری می توان به موارد زیر اشاره نمود:

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

### عوامل ایجاد و تشدید پرفشاری خون

عوامل بسیاری می توانند باعث ایجاد یا تشدید این بیماری شوند که عبارتند از:

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

جالب است بدانید نتیجه تحقیقات اخیر داروسازی دکتر عبیدی 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:

اندازه گیری منظم فشارخون، چربی خون و قند خون  
تخصیص ساعاتی از روز به انجام فعالیت بدنی با توجه به شرایط جسمی  
انجام فعالیت بدنی با شدت متوسط به مدت حداقل 30 دقیقه در روز  
کاهش وزن در صورت اضافه وزن  
ترک مصرف دخانیات  
مصرف حداقل 5 وعده میوه و سبزی در طول روز  
کاهش مصرف نمک و مصرف کمتر غذاهای فرآوری شده و پر نمک

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 4/9 میلیون مرگ یا 45 درصد از کل تلفات بیماری های قلبی و عروقی و نیز 51 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.

هدف اصلی از اجرای این پویش آگاهی رسانی در جهت پیشگیری از این بیماری و عوامل به وجودآورنده آن، و افزایش آگاهی افراد از ابتلا به این بیماری و عوارض آن است. "آستین بالا بزن" حکایت از آغاز اقدام همگانی برای شناخت، پیشگیری و کنترل بیماری پرفشاری خون در میان عموم خانواده ها دارد.

<https://www.otaghkhabar24.com/news/172304> **Source URL:**