

فشارخون خطرناک

فشار خون ۱۸ یا بالاتر از آن بسیار خطرناک است و باید اقدامات اورژانسی درباره بیمار انجام شود. در این شرایط ممکن است بیمار از سردرد و درد قفسه سینه شکایت کند. همچنین علائمی از جمله سردرد شدید همراه با گیجی و تاری دید، حالت تهوع و استفراغ، تشویش و تکرانی شدید، نفس تنگی، صرع و تشنج داشته باشد که زندگی فرد را به شدت تهدید می کند.



تغذیه خطرناک کودکان

مصرف خوراکی های شور یا شیرین در کودکان نسبت به بزرگسالان بیشتر است. خوراکی های شور فشار خون را افزایش می دهند و نوشیدنی های شیرین مثل آبمیوه های صنعتی و نوشابه ها هم به تدریج قند خون را بالا می برند و به مرور زمان به دلیل افزایش وزن، منجر به مقاومت انسولینی می شوند. پرهیز از مصرف این خوراکی های مضر برای کودکان اهمیت دارد.



۳۰۲

+ یادداشت

قاتل خاموش

مریم سرخوش
دبیر تندرستی

خطر ابتلا به فشار خون بالا با افزایش سن بیشتر می شود. مطالعات نشان می دهد که هر کسی ۹۰ درصد ممکن است ابتلا به آن را در طول زندگی خود تجربه کند. فشارخون نیرویی است که خون به دیواره رگ های خونی وارد می کند. یکی از مهم ترین و شاید مؤثرترین عوامل بروز و پیشرفت بیماری های قلبی _ عروقی و سسکته های قلبی و مغزی هم با داشتن فشارخون بالا یا به اصطلاح عامیانه «فشارخون» رخ می دهد.

عواملی از جمله سابقه خانوادگی، افزایش سن، چاقی و اضافه وزن، دخانیات و الکل، مصرف بیش از حد نمک، کم تحرکی و... در افزایش فشارخون مؤثر هستند. این بیماری در بیشتر موارد بدون علامت بروز می کند و به همین دلیل در سال ۲۰۰۲ در گزارش سلامت جهانی، این بیماری از سوی سازمان جهانی بهداشت به عنوان «قاتل خاموش» نامیده شد. البته در برخی موارد هم ممکن است علائمی مانند سرگیجه و سردرد، تاری دید، درد کتف، حالت تهوع و استفراغ و... وجود داشته باشد.

این بیماری به راحتی با یک اندازه گیری ساده در خانه یا مراکز درمانی با استفاده از دستگاه فشارخون، قابل تشخیص و به دنبال آن قابل درمان و کنترل است. مسئله مهم این است که کسانی که با فشارخون بالا شناسایی می شوند، به روش صحیح و دقیق از میزان فشارخون خود و مفهوم آن مطلع شوند، مراقبت های به موقع دریافت کنند و از راهکارهای مؤثر برای کاهش آن آگاه شوند؛ چون کاهش میزان فشارخون می تواند یک فرد را از ناتوانی یا مرگ نجات دهد. برخی کشورها از طریق کمپین های بهداشت عمومی، مراقبت های بهداشتی پیشگیرانه و سیاست های مؤثر، در این حوزه عملکرد موفقیت آمیزی داشته اند؛ از جمله کانادا که ۸۰ درصد مردمش از فشارخون خود آگاه هستند و این عدد در میان آمریکایی ها ۷۵ درصد است. کره جنوبی، فنلاند، ژاپن و کوبا هم جزو کشورهای موفق در نظارت بر فشارخون هستند.

راهکارهای بسیار ساده ای وجود دارد که با انجام آنها می توان فشارخون را کاهش داد؛ از جمله اصلاح شیوه زندگی، رژیم غذایی مناسب، ورزش و خواب خوب، ترک دخانیات، کاهش استرس و... که در این شماره از ضمیمه تندرستی در گفت و گو با کارشناسان و بررسی منابع مختلف، جزئیات بیشتری درباره آنها مطرح شده است.

چرا پر فشاری خون، جدی گرفته نمی شود؟

بحران ناآگاهی از فشارخون

پر فشاری خون (فشارخون بالا) از هر ۳ بزرگسال در دنیا یک نفر را تحت تأثیر قرار می دهد. این بیماری می تواند منجر به تصلب شرایین (سخت شدن شریان ها) شود و خطر ابتلا به بیماری هایی مانند بیماری قلبی و سکته را افزایش دهد. اما با وجود تمام خطراتی که دارد، آگاهی عمومی درباره آن به طور کلی در سطح جهان پایین است؛ چون اغلب سبک تنال هشدار دهنده ای درباره این بیماری وجود ندارد و بسیاری از مردم تا زمانی که عوارض حاد ایجاد نمی شود، از این وضعیت بی اطلاع می مانند. پر فشاری خون اگر در مان نشود به اندام های حیاتی از جمله کلیه ها، قلب و مغز آسیب می زند. سن، سابقه خانوادگی، استعمال دخانیات، تغذیه ناسالم و بی تحرکی هم نقش مهمی در ابتلا به این بیماری دارند که عمده جوامع به ویژه شهرنشین ها، سبک زندگی ای با همین شرایط دارند. طبق آمار سازمان جهانی بهداشت، حدود ۱.۲۸ میلیارد بزرگسال ۳۰ تا ۷۹ ساله در سراسر جهان مبتلا به فشارخون هستند که بیشتر (دوسوم) در کشورهای با درآمد کم و متوسط زندگی می کنند. تخمین زده می شود که ۴۶ درصد از بزرگسالان مبتلا به فشارخون بالا از ابتلای خود به این بیماری اطلاعی ندارند. کمتر از نیمی از بزرگسالان (۴۲ درصد) مبتلا به فشارخون بالا تشخیص داده شده و درمان می شوند. خیلی ها شاید ندانند که فشارخون بالا عامل اصلی مرگ و میر زودرس و قابل پیشگیری در سراسر جهان است. بررسی ها نشان می دهد که چند دلیل مهم برای آگاهی کم مردم از فشارخون وجود دارد و توجه به رفع این موانع می تواند آمار مرگ و میرهای قابل پیشگیری را به شدت کاهش دهد.

نبود علائم در مراحل اولیه

فشارخون بالا اغلب «قاتل خاموش» نامیده می شود؛ زیرا معمولاً تا زمانی که عوارض شدیدی مانند سکته مغزی یا حملات قلبی رخ نمی دهد، علائم قابل توجهی ندارد. این فقدان علائم هشدار دهنده باعث می شود بسیاری از افراد شدت آن را دست کم بگیرند یا از ابتلای خود بی خبر بمانند.

غربالگری و نظارت محدود

بسیاری از افراد، به ویژه در مناطق کم درآمد و روستایی، تحت آزمایش منظم فشارخون قرار نمی گیرند. دسترسی به خدمات مراقبت های بهداشتی و مقرون به صرفه بودن غربالگری های معمول در برخی مناطق به عنوان یک مانع مهم برای اطلاع از این بیماری مطرح است.

تصورات غلط

مردم اغلب فشارخون بالا را با سن بالاتر مرتبط می دانند و نمی دانند که فشارخون می تواند بر افراد جوان تر، به ویژه افرادی که سبک زندگی ناسالمی دارند، تأثیر بگذارد. به همین دلیل اغلب آگاهی از نقش رژیم غذایی مناسب، ضرورت کاهش استرس و انتخاب سبک زندگی بر فشارخون کم است.

درک ضعیف از پیشگیری و مدیریت

آگاهی از اینکه چگونه تغذیه مناسب، فعالیت بدنی و کاهش مصرف نمک می تواند فشارخون را کاهش دهد، محدود است و عمده مردم در این باره اطلاعات چندانی ندارند. اغلب به جز افرادی که به درمان خود پایبند و تحت نظر مراقبان بهداشتی هستند، سایر بیماران نه داروهای خود را به شکل منظم و روتین مصرف می کنند و نه از اهمیت اصلاح شیوه زندگی همسو با مراحل درمانی آگاه هستند.

عوامل فرهنگی و اجتماعی

در برخی از فرهنگ ها، استفاده بیش از حد از نمک، رژیم های غذایی پر چرب یا سبک زندگی کم تحرک عادی شده و به افزایش آمار ابتلا به فشارخون در جوامع کمک کرده است. بخشی از مبتلایان هم یا تمایل به مراجعه به مراکز درمانی ندارند یا از خدماتی که در این مراکز ارائه می شود، آگاهی ندارند.

راهکارهای افزایش آگاهی جامعه

● کمپین های بهداشت عمومی: دولت ها و سازمان های بهداشتی باید کمپین های هدفمندی را برای آموزش مردم در مورد فشارخون، خطرات آن و اقدامات پیشگیرانه اجرا کنند.

● غربالگری های در دسترس: ارائه غربالگری فشارخون رایگان یا کم هزینه در مراکز اجتماعی، مدارس و محل کار می تواند تشخیص زودهنگام را رقم بزند.

● آموزش در مدارس: آموزش شیوه های زندگی سالم به کودکان می تواند عادت های خوب را در مراحل اولیه ایجاد کند و آگاهی را در خانواده ها افزایش دهد.

● ابزارهای دیجیتال سلامت: برنامه های موبایل و منابع آنلاین می توانند به افراد کمک کنند فشارخون خود را ردیابی کنند و در مورد اقدامات سالم بیاموزند. افزایش آگاهی برای تشخیص زودهنگام و مدیریت مؤثر فشارخون بالا ضروری است و به کاهش بار جهانی بیماری کمک می کند.

