

فشار خون بالا نتیجه تغییر سبک زندگی است

افزایش قربانیان یک قاتل خاموش



ریحانه جولایی

چند روزی می‌شود که بحث فشار خون یکی از موضوعات داغ خبرگزاری‌های ایران شده است. فشار خون یا پرفشاری خون که نوعی بیماری قلبی عروقی محسوب می‌شود، زمانی شکل می‌گیرد که گردش خون در سراسر بدن بادشوری انجام می‌شود. این شرایط می‌تواند به واسطه تنگ شدن شریان‌ها یا نوعی انسداد به وجود آید. اگر به پرفشاری خون رسیدگی نشود، قلب باید دو برابر سخت‌تر کار کند تا وظیفه پمپاژ خون را انجام دهد. قلب، خون را در رگ‌های باریک‌تر به جریان درمی‌آورد که افزایش فشار خون رابه همراه دارد.

برخی فشار خون بالا را به‌عنوان «قاتل خاموش» می‌شناسند. این به دلیل آن است که این بیماری در مراحل اولیه، هیچ نشانه‌ای ندارد و بیشتر مردم نشانه‌های اندک موجود را نیز نادیده می‌گیرند. این مسئله به‌طور معمول تا زمانی که آن‌ها از شرایطی وخیم‌تر رنج ببرند، ادامه می‌یابد. در ابتدا فشار خون بالا آسیب بزرگی را موجب نمی‌شود. اما با گذشت زمان، سیستم‌های بدن را تغییر می‌دهد. فشار خون بالا حتی می‌تواند موجب بیماری‌هایی شود که زندگی فرد را در معرض تهدید قرار می‌دهند.

راه‌اندازی سیسج ملی کنترل فشار خون در کشور در ایران هم فشار خون بیداد می‌کند تا جایی که وزارت بهداشت بر نامه‌هایی در این رابطه ترتیب داده است؛ از جمله پوشش ملی کنترل فشار خون بالا، با این هدف که با عملیاتی کردن این برنامه‌ها، جمعیت بیشتری از مبتلایان به این بیماری را هدف قرار داده و مردم از خدمات سلامت بهره‌ بیشتری ببرند. در سالی که گذشت در ایران ۹۷ هزار

نفر بر اثر داشتن فشار خون بالا به کام مرگ کشیده شدند و همین موضوع به‌تنهایی نشان می‌دهد تا چه میزان لازم است در این رابطه اطلاع‌رسانی شود، با توجه به اینکه می‌توان به‌راحتی این بیماری را در مان کرد؛ اما مشکل اینجاست که مراجع بهداشتی می‌گویند بیش از نیمی از افرادی که فشار خون بالا دارند از بیماری خود بی‌اطلاع هستند و همین بی‌اطلاعی می‌تواند خطر آفرین باشد و جان آن‌ها را تهدید کند. با توجه به اهمیت موضوع و براساس گفته‌های محمد اسماعیل اکبری، مشاور عالی وزیر بهداشت، سیسج ملی کنترل فشار خون در سراسر کشور راه‌اندازی شده تا کمکی باشد برای آگاهی بخشی به مردم و از سوی دیگر راهی باشد که با اطلاع‌رسانی بتوان آمار مرگ و میر را کاهش داد. با توجه به آموزش‌های بسیج ملی، شرط اول برای کاهش مرگ و میرهای ناشی از فشار خون بالا، این است که مردم فشار خون خود را کنترل کرده و افراد دارای فشار خون بالا شناسایی شوند. کمپین ملی کنترل فشار خون نیز به‌منظور آگاهی‌رسانی به مردم طراحی و اجرا شده است.

باین حال تنها شناسایی، آگاهی از فشار خون و در یافت دارو کافی نیست، بلکه در مان و کنترل مستمر فشار خون نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و گر نه راه‌اندازی این گونه کمپین‌ها، سودی در بر نخواهد داشت؛ چرا که بیمار شناسایی و به پزشک ار جاع داده می‌شود و دارو هم دریافت می‌کند، اما فشار خون خود را کنترل نمی‌کند. این حلقه مفقوده، همان خودمراقبتی است که در حوزه سلامت به‌خوبی تعریف نشده است و وزارت بهداشت در صدد است که این حلقه مفقوده را احیا کند.

میزان فشار خون طبیعی چقدر است؟

برای اینکه بدانیم ما هم شامل افراد فشار خون بالا می‌شویم یا نه باید بدانیم

میزان فشار خون طبیعی چقدر است. فرزانه فربخش، رئیس گروه پیشگیری و کنترل بیماری‌های غیر واگیر دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی می‌گوید: به علت ضربان دار بودن پمپ خون توسط قلب، فشار خون بین دو سطح حداقلی و حداکثری با عنوان سیستول و دیاستول در نوسان است. فشار خون طبیعی باید کمتر از ۱۲۰ و روی ۸۰ میلی‌متر جیوه باشد که این رقم در افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی، کلیوی، سکنه‌های مغزی و دیابت باید کمتر از ۱۳۰ روی ۸۰ باقی بماند؛ در حالی که در افراد عادی فشار خون بالا ۱۴۰ روی ۹۰ در نظر گرفته می‌شود.

آمار بالای مرگ و میر ناشی از فشار خون در ایران

فاجعه‌ها زمانی آغاز می‌شود که نگاهی به آمار مرگ و میر بر اثر این بیماری خاموش بی‌اندازیم. هر سال حدوداً ۳۳ هزار ایرانی زیر ۵۵ سال به دلیل فشار خون بالا فوت می‌کنند. یکی از مشکلاتی که کارشناسان بهداشتی با آن مواجه هستند بی‌توجهی پزشکان نسبت به اطلاع‌رسانی این بیماری و دیگری نیز جدی نگرفتن فشار خون توسط خود شخص است. در صورتی که این موضوع جدی گرفته شود و اطلاع‌رسانی‌ها به‌درستی انجام شود ۲۵ درصد سکنه‌های قلبی و مغزی قابل پیشگیری است.

مطالعه روند بار بیماری‌ها در کشور در بازه زمانی سال‌های ۱۳۶۹ تا ۱۳۹۴ نشان می‌دهد که فشار خون بالا از جمله مهم‌ترین عوامل تهدیدکننده سلامت ایرانیان قرار می‌گیرد.

میزان فشار خون طبیعی چقدر است. فرزانه فربخش، رئیس گروه پیشگیری و کنترل بیماری‌های غیر واگیر دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی می‌گوید: به علت ضربان دار بودن پمپ خون توسط قلب، فشار خون بین دو سطح حداقلی و حداکثری با عنوان سیستول و دیاستول در نوسان است. فشار خون طبیعی باید کمتر از ۱۲۰ و روی ۸۰ میلی‌متر جیوه باشد که این رقم در افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی، کلیوی، سکنه‌های مغزی و دیابت باید کمتر از ۱۳۰ روی ۸۰ باقی بماند؛ در حالی که در افراد عادی فشار خون بالا ۱۴۰ روی ۹۰ در نظر گرفته می‌شود.

بیماری فشار خون در عرض ۲۵ سال گذشته ۶۲ درصد افزایش یافته که دلیل اصلی آن نیز تغییر سبک زندگی مردم است.

بیماری فشار خون در عرض ۲۵ سال گذشته ۶۲ درصد افزایش یافته که دلیل اصلی آن نیز تغییر سبک زندگی مردم است. از مهم‌ترین این عوامل می‌توان به بالا بودن مصرف نمک، بی‌تحرکی، چربی خون بالا، رژیم غذایی نامناسب، مصرف الکل و سبک زندگی غلط اشاره کرد.

بیماری فشار خون در عرض ۲۵ سال گذشته ۶۲ درصد افزایش یافته که دلیل اصلی آن نیز تغییر سبک زندگی مردم است. از مهم‌ترین این عوامل می‌توان به بالا بودن مصرف نمک، بی‌تحرکی، چربی خون بالا، رژیم غذایی نامناسب، مصرف الکل و سبک زندگی غلط اشاره کرد. در کشور ما ۵ درصد، روغن ۲۰ درصد و قند و شکر ۳۸ درصد بیش از استاندارد مصرف می‌شود. این در حالی است که حیوانات، میوه، سبزی‌ها و لبنیات کمتر از استاندارد، مورد استفاده ایرانیان قرار می‌گیرد.

مردم و اصلی‌ترین عامل مرگ و میر در جهان و ایران محسوب می‌شود. همچنین مرگ زودرس ناشی از سکنه‌های قلبی و مغزی، به دلیل بیماری پرفشاری خون بوده و بالغ بر نیمی از کل موارد مرگ در کشور رابه خود اختصاص داده است. فشار خون باعث تسریع فرآیند تصلب شرایین در عروق می‌شود. با بروز این عارضه در عروق تغذیه‌کننده قلب، سکنه قلبی ایجاد شده و در برخی مواقع حتی می‌تواند باعث پارگی رگ‌ها، خونریزی مغزی و در نهایت مرگ ناگهانی یا اختلال در حرکت، بینایی و تکلم شود. در مان فشار خون اما تأثیر مفیدی بر بهبود این عوارض دارد، کاهش هر ۱۰ میلی‌متر جیوه فشار خون، تا ۱۵ درصد مرگ‌های بیماران دیابتی، ۱۲ درصد عوارض دیابت و ۱۱ درصد سکنه قلبی را کاهش می‌دهد.

سکنه‌های مغزی می‌توانند به‌واسطه محدود شدن جریان خون در یکی از رگ‌های خونی انتقال دهنده خون به مغز رخ دهند. فشار خون تأثیر مستقیم بر جریان خون به‌این‌اندام حیاتی دارد و به همین دلیل، افراد مبتلا به فشار خون بالا احتمال بیشتری دارد که به سکنه مغزی نیز دچار شوند.

نارسایی قلبی که به نام نارسایی احتقانی قلب نیز شناخته می‌شود، به‌واسطه استرس بیش از اندازه در قلب شکل می‌گیرد. این شرایط زمانی رخ می‌دهد که قلب خون را در شریان‌های سخت و باریک پمپاژ می‌کند. نارسایی قلبی یکی از دلایل اصلی مرگ در میان افراد مبتلا به فشار خون بالا محسوب می‌شود زیرا به‌طور مستقیم بر عضله قلب تأثیر گذار است. مشکلات تنفسی، التهاب در اندام‌ها، اتساع شکمی، مشکلات خواب، بی‌اختیاری ادرار و خستگی یا احساس ضعف از نشانه‌های نارسایی قلبی است که بهتر است به آن توجه شود.

دیابت هم از عوارض فشار خون بالاست؛ اما با دیگر بیماری‌هایی که در نتیجه فشار خون بالا شکل می‌گیرند، متفاوت است. این بیماری می‌تواند دلیل یا نتیجه پرفشاری خون کنترل نشده باشد. از دست دادن کنترل قند خونی می‌تواند بر جریان خون تأثیر گذار باشد. همچنین، این شرایط می‌تواند بر سلامت قرار یابی تأثیر گذار باشد و در جریان خون مناسب به قلب اختلال ایجاد کند. باین وجود، فشار خون بالا که

دیابت هم از عوارض فشار خون بالاست؛ اما با دیگر بیماری‌هایی که در نتیجه فشار خون بالا شکل می‌گیرند، متفاوت است. این بیماری می‌تواند دلیل یا نتیجه پرفشاری خون کنترل نشده باشد. از دست دادن کنترل قند خونی می‌تواند بر جریان خون تأثیر گذار باشد. همچنین، این شرایط می‌تواند بر سلامت قرار یابی تأثیر گذار باشد و در جریان خون مناسب به قلب اختلال ایجاد کند. باین وجود، فشار خون بالا که



یکی از مشکلاتی که کارشناسان بهداشتی با آن مواجه هستند بی‌توجهی پزشکان نسبت به اطلاع‌رسانی این بیماری و دیگری نیز جدی نگرفتن فشار خون توسط خود شخص است. در صورتی که این موضوع جدی گرفته شود و اطلاع‌رسانی‌ها به‌درستی انجام شود ۲۵ درصد سکنه‌های قلبی و مغزی قابل پیشگیری است

در نتیجه عوامل دیگر شکل گرفته است می‌تواند به روشی مشابه بر خون تأثیر گذار باشد. این شرایط توانایی فرد را برای استفاده از قند به‌عنوان یک منبع انرژی کاهش می‌دهد.

بیماری‌های کلیوی هم از دیگر آسیب‌هایی است که فشار خون بالا باعث آن می‌شود. کلیه‌های انسان برای پالایش مواد زائد از خون طراحی شده‌اند. همچنین، آن‌ها الکترولیت‌ها را تنظیم و از طریق ادرار مایعات اضافی را از بدن خارج می‌کنند. فشار خون بالا به‌صورت مستقیم بر عملکرد کلیه‌ها تأثیر گذار است. این بیماری جریان خون به کلیه‌ها را محدود می‌کند و آن‌ها را وادار می‌سازد سخت‌تر کار کنند. با گذشت زمان، این شرایط افت شدید در عملکرد کلیه‌ها را به‌همراه دارد زیرا جریان اکسیژن و مواد مغذی به این اندام‌ها کاهش می‌یابد. همچنین، شریان‌هایی که اطراف کلیه‌ها قرار گرفته‌اند ممکن است باریک شوند. این شرایط توانایی کلیه‌ها را در حذف مواد زائد کاهش می‌دهد و می‌تواند موجب یک آسیب غیر قابل جبران شود.

سلامت چشم‌ها با فشار خون به‌خطر می‌افتد

بیشتر مردم حتی نمی‌توانند تصور کنند فشار خون بالا تا چه اندازه می‌تواند به سلامت چشم‌های آن‌ها آسیب وارد کند. شاید در ابتدا دو موضوع نامربوط به نظر برسند. باین وجود، جریان خون محدود شده به هر بخش از بدن انسان می‌تواند موجب آسیب رگ‌های خونی در شبکیه چشم شود. بیماران مبتلا به فشار خون بالا معمولاً به‌آرامی به بیماری‌های چشم مبتلا می‌شوند. این بیماری‌ها با نشانه‌هایی شایع آغاز می‌شوند که از جمله می‌توان به التهاب، تاری دید و از دست دادن وضوح بینایی اشاره کرد.

مسئله مهم و قابل توجه این است که بیمار مبتلا به فشار خون در تمام طول عمر نیاز به درمان دارد و باید فرد مبتلا و خانواده‌های در خصوص بیماری، عوارض، درمان، نحوه مراقبت و پیگیری آموزش ببینند.

از گوشه و کنار

وجود ۱۰ تا ۱۲ هزار مبتلا به اختلال هویت جنسیتی در کشور

معاون پیشگیری و درمان اعتیاد سازمان بهزیستی کشور با بیان اینکه حدود ۱۰ تا ۱۲ هزار فرد مبتلا به اختلال هویت جنسیتی در کشور وجود دارد، گفت: این افراد عمدتاً دچار مشکل سازگاری به محیط زندگی خود به لحاظ اجتماعی هستند و شیوع بیماری‌های عفونی در آنها بیشتر است. منابع علمی خارجی معتقدند که شیوع ابتلا به ویروس HIV در این افراد بیشتر از افراد عادی است و این مسئله ممکن است در ایران نیز صدق کند. به نقل از ایسنا، فرید براتی سده با بیان اینکه خدمات سازمان بهزیستی برای افراد دارای اختلال هویت جنسیتی محدود به پرداخت وام نیست، گفت: یکی از مشکلات این افراد، مسائل روان‌شناختی است که از طریق هماهنگی‌های انجام شده با کمیته ایدز و دفتر مشاوره سازمان بهزیستی کشور به این افراد مشاوره‌های تخصصی ارائه می‌شود. معاون توسعه پیشگیری و درمان اعتیاد سازمان بهزیستی کشور با اشاره به اینکه مجموعه این خدمات موجب ارتباط گرفتن، جلب اعتماد و انجام کارهای جدی‌تر برای این افراد در آینده خواهد شد، تصریح کرد: به این ترتیب خدمات سازمان بهزیستی محدود به کمک هزینه حدود ۶ میلیون تومانی به این افراد نیست، بلکه سازمان بهزیستی هم قبل و هم بعد از عمل جراحی برای ارائه خدمات روان‌شناختی در کنار این افراد است. دو مؤسسه غیر دولتی نیز در این زمینه از سوی سازمان بهزیستی فعال شده‌اند و در فضای مجازی نیز کانال آموزشی برای آنها راه‌اندازی شده است.

هشدار نسبت به اپیدمی دوباره ایدز میان معتادان



رئیس مرکز تحقیقات ایدز ایران نسبت به اپیدمی دوباره ایدز میان معتادان هشدار داد. به گزارش ایبنا، مینومعزز در خصوص آمار ابتلا به ایدز در کشور گفت: در همه دنیا آمار ابتلا به ایدز در مردان و زنان مساوی است، در ایران در یک برهه تریق بیشتر در مردان بود و از همین رو اپیدمی ایدز هم در میان مردان وجود داشت. محرز بیان کرد: این بیماری در مان قاطع ندارد، دوی قابل کنترل است و به‌زودی در مان قاطع این بیماری کشف می‌شود. طی دو سال اخیر اکثریت بیماران از طریق تماس جنسی مبتلا شده‌اند که باید در این زمینه آموزش‌های جنسی رفتاری در نظر گرفته شود. تعداد زیادی از افراد که بیماری آنها تخمین زده شده، هنوز شناسایی نشده‌اند، حدود ۴۰ هزار نفر مبتلا از سوی وزارت بهداشت گزارش شده، اما تخمین ما ۶۰ هزار نفر بایشتر است.

رئیس پلیس راهور تهران بزرگ خبر داد بر خورد با دور دور خودروهای لاکچری



رئیس پلیس راهور تهران بزرگ از طرح برخورد با دور دور خودروهای لاکچری در برخی نقاط شهر تهران خبر داد. به گزارش میزان، سردار محمدرضا مهاندار گفت: بحث دور دور همیشه همراه با آلودگی صوتی، ایجاد مزاحمت و ترافیک‌های مصنوعی در سطح شهر تهران بوده و از آنجا که همیشه مردم توقع ایجاد امنیت و آرامش در شهری مثل تهران را از نیروی انتظامی دارند طرح برخورد با پدیده دور دور را از ابتدای ماه مبارک رمضان آغاز کردیم. رئیس پلیس راهور تهران بزرگ با بیان اینکه طرح برخورد با رانندگان متخلف فقط مخصوص خودروهای لاکچری نیست اضافه کرد: در موضوع پدیده دور دور خودروهای لاکچری بیشتر هستند و از آنجایی که اطلاعات این خودروها توسط همکاران بنده ثبت می‌شود با خودروهای متخلف برخورد می‌کنیم. او گفت: رانندگان این خودروها احتضار و خودروهای آن‌ها توقیف شده است. در این بخش برخی از خودروهای لاکچری که تکرار تخلفات داشتند به مراجعه قضایی معرفی شدند تا با برخورد با این متخلفان مردم احساس امنیت بیشتری در جامعه داشته باشند.

فرد استفاده می‌کند، دقت کافی شود؛ چرا که اگر عینک فاکتور حفاظتی مناسب از پر توها را نداشته باشد نه تنها مؤثر عمل نمی‌کند، بلکه آسیب‌های زیادی به چشم وارد خواهد کرد. همچنین استفاده از کلاه تنها جنبه زینتی نداشته و استفاده از کلاه با لبه حداقل هفت سانتی متری که بتواند از پوست گردن و صورت حفاظت کند، بسیار مؤثر است. این تصور که در هوای ابری پر تو فرابنفش از ابر عبور نمی‌کند تصوری غلط است. این پر تو قابلیت عبور از ابر را دارد. یکی از نکات قابل توجه این است که میزان اثر بخشی پر تو فرابنفش در شرایط مختلف متفاوت است. به‌طور مثال در کنار دریا ۴۰ درصد پر توگیری افزایش می‌یابد. همچنین پر تو فرابنفش می‌تواند تا عمق ۴۰ سانتی متری آب نفوذ کند. به همین دلیل است که افراد کنار ساحل و هنگام شنا آفتاب سوخته می‌شوند.

فرد، می‌تواند به چشم‌ها نیز آسیب‌رسان باشد؛ چرا که ایران به دلیل همین تابش‌ها در مدار فرضی «کاناراکت» قرار گرفته است. متأسفانه در زمینه آموزش حفاظت از پر توها بجز موارد بیمارستانی، اقدامات کمی صورت گرفته و نیاز است که آگاهی مردم افزایش یابد. به‌طور مثال نباید این باور غلط وجود داشته باشد که هنگام قرار گیری در سایه به‌طور کامل از برخورد پر توها جلوگیری می‌شود؛ قرار گرفتن در سایه تنها ۵۰ درصد از تابش اشعه به افراد جلوگیری می‌کند. همچنین یکی از موارد پر خطر مواجهه با پر تو فرابنفش در زمستان‌ها هنگام بارش برف است که تا ۸۰ درصد امواج برف منعکس شده و باعث التهاب پوست می‌شوند. استفاده از وسایل حفاظتی مناسب در برابر نور خورشید مانند کلاه، عینک آفتابی، کرم ضد آفتاب و لباس مناسب بسیار مهم است. البته بهتر است به نوع عینکی که

پر توهای خورشید را در تابستان جدی بگیریم

علی گورانی، مدیر برنامه بهداشت بر توهای وزارت بهداشت

است که نور خورشید دارد. از آسیب‌های دیگر می‌توان به پیر پوستی، آفتاب‌سوختگی و... اشاره کرد. راه‌حل این موضوع ساده است، اما توجه کافی به محافظت از پوست در برابر نور خورشید در کشور صورت نمی‌گیرد. زیبایی یکی از موضوعات مهم برای هر فرد است و به همین دلیل برای رفع مشکلات پوستی و زیبا به نظر آمدن از مواد شیمیایی استفاده می‌کنند که در برخی موارد حتی از ضرر آن بی‌اطلاع‌اند. این اقدام در حالی انجام می‌شود که اگر از نحوه محافظت صحیح پوست خود در برابر نور خورشید مطلع باشند دیگر نیازی به مصرف این مواد شیمیایی نیست. شدت اثر پر توهای خورشیدی در فصول

مختلف متفاوت است. در حال حاضر با نزدیکی به تابستان نوع پر توگیری و میزان تابش نور خورشید متفاوت می‌شود که نیاز به توجه ویژه‌تری دارد. میزان آسیب‌های پوستی در سنین مختلف و بنا به نوع و رنگ پوست افراد متفاوت است؛ به‌طور مثال کسانی که پوست روشن‌تری دارند و کبودکان و افرادی که کک‌ومک پوستی دارند برای ابتلا به بیماری‌های پوستی مستعدترند. عدم حضور در فضاهای بیرونی در ساعات ۱۰ تا چهار بعد از ظهر توصیه جهانی جدی است و مردم باید اصول محافظت از پوست خود در برابر پر توهای فرابنفش را یاد بگیرند. این پر تو علاوه بر تأثیراتی که بر پوست افراد