

46 درصد از بزرگسالان مبتلا به فشار خون بالا، از بیماری خود اطلاعی ندارند / فشارخون خود را مرتباً چک کنید.

فشار خون بالا به عنوان قاتل خاموش معروف است که در ایران نیز یکی از بیماری های شایع است که بسیاری از افراد به دلیل سبک زندگی نادرست درگیر آن هستند.

به گزارش وبدا، طبق آمار سازمان جهانی بهداشت حدود ۱,۲۸ میلیارد بزرگسال ۳۰ تا ۷۹ ساله در سراسر جهان مبتلا به فشار خون هستند که بیشتر (دو سوم) در کشورهای با درآمد کم و متوسط زندگی می کنند.



تخمین زده می شود که ۴۶ درصد از بزرگسالان مبتلا به فشار خون بالا از ابتلای خود به این بیماری اطلاعی ندارند. کمتر از نیمی از بزرگسالان (۴۲ درصد) مبتلا به فشار خون بالا تشخیص داده شده و درمان می شوند. تقریباً از هر ۵ بزرگسال (۲۱ درصد) ۱ نفر آن درگیر این بیماری است.

فشار خون بالا عامل اصلی مرگ و میر زودرس در سراسر جهان است. یکی از اهداف جهانی برای بیماری های غیرواگیر کاهش شیوع فشار خون به میزان ۳۳ درصد بین سال های ۲۰۱۰ تا ۲۰۳۰ است.

وضعیت آمار ابتلا به فشار خون بالا در کشور

بررسی های ملی در ایران توسط وزارت بهداشت حاکی از افزایش آمار ابتلا به فشار خون بالا است. آمار ابتلا به فشار خون بالا در زنان در سال ۱۳۹۵ و ۱۴۰۰ به ترتیب ۲۷,۵ و ۳۳ درصد، در مردان ۲۵ و ۳۱ درصد و وضعیت در هر دو جنسیت در کل کشور به در سال ۱۳۹۵ و ۱۴۰۰ به ترتیب ۲۶ و ۳۲ درصد است.

پرفشاری خون (فشار خون بالا) به حالتی گفته می شود که فشار در رگ های خونی بیش از حد بالا باشد ($90/140+$ میلی متر جیوه یا بیشتر). افراد مبتلا به فشار خون بالا ممکن است علائمی را احساس نکنند. تنها راه تشخیص این است که فشار خون خودمان را چک کنیم. باید توجه داشت مواردی که خطر ابتلا به فشار خون بالا را افزایش می دهند عبارتند از: سن بالاتر، ژنتیک، اضافه وزن یا چاق بودن، فعالیت بدنی ناکافی، رژیم غذایی پر نمک و نوشیدن الکل زیاد.

راهکارهای پیشگیری و کاهش فشار خون بالا

تغییرات سبک زندگی می تواند به کاهش فشار خون بالا کمک کند. بسیاری از کسانی که این تغییرات را ایجاد می کنند، همچنان نیاز به مصرف دارو دارند. انجام یک سری تغییرات در سبک زندگی می تواند به پیشگیری و کاهش فشار خون بالا کمک کند از جمله این تغییرات: سبزیجات و میوه های بیشتری بخورید.

فعالیت بدنی بیشتری داشته باشید، که می تواند شامل پیاده روی، دویدن، شنا یا فعالیت هایی باشد که باعث افزایش قدرت می شود، مانند بلند کردن وزنه.

حداقل 150 دقیقه در هفته فعالیت هوازی با شدت متوسط یا 75 دقیقه در هفته فعالیت هوازی شدید داشته باشید.

تمرینات قدرتی را 2 روز یا بیشتر در هفته انجام دهید.

اگر اضافه وزن دارید یا چاق هستید وزن خود را کاهش دهید.

داروهای تجویز شده توسط پزشک خود را مصرف کنید.

مبتلایان به بیماری فشار خون بالا حتما باید نکات زیر را برای کنترل فشار خون خود رعایت کنند:

بیش از حد غذای شور نخورید (سعی کنید کمتر از 2 گرم در روز سدیم معادل کمتر از 5 گرم نمک مصرف کنید). کاهش مصرف نمک به میزان 3 گرم در روز منجر به کاهش فشار خون می شود که به نوبه خود منجر به کاهش 22 درصدی و 16 درصدی مرگ و میر ناشی از سکته مغزی و ایسکمیک قلبی می شود.

غذاهای پر از چربی های اشباع یا ترانس نخورید.

روغن زیتون می تواند به کنترل فشار خون کمک کند. روغن زیتون به دلیل مواد مغذی و ترکیبات گیاهی موجود در روغن زیتون، مانند اسید اولئیک چربی امگا ۹ و پلی فنول های آنتی اکسیدانی، می تواند بخشی مفید از رژیم غذایی با هدف کاهش فشار خون باشد.

سیگار را ترک کنید.

محدویت مصرف الکل

حتما دارو تجویزی پزشک برای پرفشاری خون را مصرف کنید.

کاهش فشار خون از حمله قلبی، سکته مغزی و آسیب کلیه و همچنین سایر مشکلات سلامتی جلوگیری می کند.

منبع: سازمان جهانی بهداشت

لینک: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

ترجمه: دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت