

پیشگیری و کنترل فشارخون بالا



امروزه سبک زندگی افراد تغییر کرده است. افزایش وزن و چاقی، مصرف زیاد نمک، کم تحرکی و چه بسا بی تحرکی و... همه دست به دست هم داده اند تا مطابق آمار، بیماری های قلبی عروقی با بیش از ۱۷ میلیون مرگ در سال در صدر علل اصلی مرگ و میر در جهان و ایران باشند.

اصلی ترین علت بروز بیماری های قلبی عروقی نیز فشار خون بالا است.

وقتی فشارخون به خوبی کنترل نشود به قلب، مغز، چشمها و کلیهها آسیب جدی وارد خواهد کرد. فشارخون بالا، علت اصلی سکته مغزی نیز محسوب شده و دومین علت اصلی بیماری های مزمن کلیوی است. ضمناً پرفشاری خون، دلیل پنهان برخی از نابینایی های مزمن می باشد. به طور معمول چندین سال طول می کشد تا فشار خون بالا ایجاد شود. بنابراین تغییر سبک زندگی می تواند در جلوگیری از ابتلا و مدیریت و کنترل آن نقش بسیار مهمی داشته باشد. برای اینکه درک کنید روش های کنترل فشارخون چگونه عمل می کنند لوله ای آبی را در نظر بگیرید و به فشار آب داخل آن فکر کنید. کاری که می کنید این است که جریان آب داخل آن را تنظیم و نرمال کنید، ناخالصی های داخل آب را کاهش بدهید، یا لوله ای بزرگتری جایگزینش کنید و یا از ماده ای انعطاف پذیرتر آن را بسازید.

برای پیشگیری از ابتلا و همچنین کنترل فشارخون بالا موارد زیر بسیار مهم و کمک کننده هستند:

۱. نمک را با احتیاط مصرف کنید.

(حداکثر یک قاشق مرباخوری نمک در روز که معادل پنج گرم نمک در روز است یعنی ۲,۳ گرم سدیم در روز) مصرف غذاهای بیش از حد فرآوری شده به هیچکس توصیه نمی شود زیرا این مواد غذایی دارای نمک بسیار زیادی هستند و به دلایل دیگری نیز برای سلامتی مضرند.

۲. زیر نظر پزشک پتاسیم و کلسیم و منیزیم بیشتری مصرف کنید.

نقش مؤثر پتاسیم در کنترل فشارخون قطعی است. زیرا پتاسیم باعث می شود سدیم بیشتری از ادرار دفع شود، عضلات شل شوند و مقاومت محیطی بدن افزایش یابد. به عبارتی دیگر پتاسیم، حجم خون در گردش را نرمال سازی کرده و به نفع ظرفیت انطباق پذیری عروق کار می کند. کلسیم و منیزیم نیز در کنترل فشارخون بالا نقش دارند. کلسیم با مهار فاکتور انقباضی پارائتروئید (PHF) اجازه می دهد فشارخون بالا کنترل شود.

منیزیم این کار را به واسطه‌ی مکانیسمی که هنوز شناخته شده نیست انجام می‌دهد. اما چیزی که معلوم شده این است که افرادی که دچار کمبود منیزیم هستند، بیشتر احتمال دارد دچار پُرفشاری خون شوند.

۳. فیبر و پروتئین بیشتری مصرف کنید.

مصرف ۲۵ تا ۴۰ گرم فیبر در روز می‌تواند فشار خون را کاهش دهد زیرا مقاومت رگ‌ها را کاهش می‌دهد و ورود و خروج خون از قلب را بهبود می‌بخشد.

۴. ویتامین‌های D و K ضروری‌اند.

پایین بودن سطح ویتامین‌های D و K در بدن با افزایش فشارخون مرتبط است. هر دوی این ویتامین‌ها به طور فعال در تنظیم پروتئینی که کلسیفیکاسیون عروق را مهار می‌کنند نقش دارند. ویتامین D، مقدار این پروتئین را افزایش می‌دهد و ویتامین K آن را فعال می‌نماید.

۵. مصرف کربوهیدرات‌هایی که شاخص گلیسمی بالایی دارند را کاهش دهید.

گلوکز اضافی در خون به معنی افزایش چسبندگی خون است. بنابراین افزایش فشارخون رخ خواهد داد. در واقع افرادی که دیابت شیرین دارند اغلب دچار پُرفشاری خون نیز می‌شوند.

۶. از چربی‌های ناسالم دوری کنید.

اسیدهای چرب ترانس و چربی‌های اشباع شما را در معرض افزایش فشارخون قرار می‌دهند. تأثیر چربی‌های ناسالم بر فشارخون، ناشی از تجمع کلسترول در درون عروق است که موجب افزایش پروتئین LDL و کاهش HDL می‌شود.

۷. بدن خود را هیدراته نگه دارید.

نوشیدن آب کافی، خون را تصفیه کرده و از میزان چسبندگی آن کم می‌کند و این یعنی پایین آمدن فشارخون بالا.

۸. فعالیت‌های هوازی، کلید کنترل پُرفشاری خون

بیشتر افراد بی‌تحرک، ۳۰ تا ۵۰ درصد بیشتر در معرض فشارخون بالا قرار دارند. فعالیت‌های هوازی مانند پیاده‌روی، یکی از بهترین روش‌های کنترل فشارخون می‌باشند. فواید ورزش‌های هوازی به دلیل تأثیری که روی اتساع عروق دارند، دفع سدیم از طریق عرق و منجر شدن به کاهش وزن است. چربی اضافی بدن، شما را دو تا شش برابر بیشتر مستعد پُرفشاری خون می‌کند. وقتی چربی در ناحیه‌ی شکم جمع می‌شود این عدد بزرگتر هم خواهد شد.

۹. به اندازه کافی بخوابید.

خوب و کافی خوابیدن برای سلامتی ضروری است. مطالعات گوناگونی نشان داده‌اند مشکلات خواب با ابتلا به پُرفشاری خون ارتباط دارند. همچنین معلوم شده که خواب خوب و کافی به کاهش فشارخون کمک می‌کند.

۱۰. استرستان را کنترل کنید تا فشارخونتان کنترل شود.

استرس، طیفی از هورمون‌ها را فعال می‌کند که سبب تحریک سیستم عصبی سمپاتیک می‌شوند و این اتفاق تأثیر مستقیم بر فشارخون می‌گذارد. از این رو باید یاد بگیرید چگونه استرس خود را کنترل کنید تا از این طریق نیز فشارخونتان را پایین بیاورید.

۱۱. از مصرف الکل و تنباکو دوری کنید.

تنباکو و الکل موادی سمی هستند که می‌توانند فشارخون را بالا ببرند. تأثیر تنباکو بر فشارخون به دلیل افزایش چسبندگی خون است. الکل نیز همین اثر را دارد زیرا در ابتدا به انواع بیماری‌ها که مستقیماً سبب افزایش فشارخون می‌شوند نقش دارد.

۱۲. میکروبیوم روده، کلید کنترل فشارخون بالا

درست مانند دیگر بیماری‌های مزمن، افرادی که دچار پُرفشاری خون هستند دچار اختلالاتی در میکروبیوم روده خود می‌باشند که در افرادی که دچار فشارخون بالا هستند دیده نمی‌شود. برخی از فرضیه‌ها می‌گویند این ارتباط می‌تواند ناشی از مصرف نمک باشد.

۱۳. تغذیه، روشی برای کنترل فشارخون بالا

در مورد غذا، یکی از بهترین رژیم‌های غذایی، رژیم غذایی مدیترانه‌ای است که یک روش ایده آل برای دریافت تمام مواد مغذی لازم توصیه شده در بالا محسوب می‌شود؛ اما یادتان باشد که همیشه لازم است یک سبک زندگی سالم داشته باشید که شامل خواب کافی، تحرک بدنی، کنترل استرس و مصرف نکردن مواد سمی می‌شود. ضمناً مصرف مکمل لاکتوباسیلوس می‌تواند مفید باشد. به طور کلی بهترین راه کنترل پُرفشاری خون، در پیش گرفتن رویکردی جامع و مفصل است که فراتر از صرفاً کاهش مصرف نمک خواهد بود.

این موارد را جدی بگیرید تا سلامتی تان حفظ شود.

دکتر محدثه کمالی متخصص طب ایرانی ۱۴۰۱