

## میزان شیوع فشار خون در زنان ایرانی بالاتر از مردان است

مشاور وزیر بهداشت در امور زنان و خانواده گفت: میزان شیوع بیماری فشار خون بالا در زنان ایرانی نسبت به مردان بیشتر است که مهمترین دلیل این موضوع چاقی، کم تحرکی در زنان و البته هورمون های زنانه است.

به گزارش گروه اجتماعی ایسکانیوز، ساره محمدی درباره میزان شیوع بیماری فشار خون بالا در زنان ایرانی نسبت به مردان افزود: اگر هورمون های زنانه ناشی از مصرف قرص های ضدبارداری باشد، میزان فشار خون را بالا می برد و همچنین هورمون هایی که در طول ماه در بدن زنان ترشح می شود نیز منجر به بالا رفتن فشار خون می شود. با این حال عمده ترین دلیل بالا بودن فشار خون در زنان ایرانی به دلیل چاقی و کم تحرکی است.

وی ادامه داد: مهمترین موضوع برای کنترل فشار خون بالا زنان، اصلاح سبک زندگی در آنان است. همواره به بیماران مبتلا به فشار خون بالا توصیه می شود روزانه حداقل ۳۰ دقیقه پیاده روی تند داشته باشند تا هم ضربان قلب بالاتر برود و هم میزان تعریق افزایش پیدا کند. البته این پیاده روی باید در سطح صاف انجام شود.

میزان شیوع بیماری فشار خون بالا در زنان ایرانی نسبت به مردان بیشتر است که مهمترین دلیل این موضوع چاقی، کم تحرکی در زنان و البته هورمون های زنانه است

به بیماران مبتلا به فشار خون بالا توصیه می شود روزانه حداقل ۳۰ دقیقه پیاده روی تند داشته باشند تا هم ضربان قلب بالاتر برود و هم میزان تعریق افزایش پیدا کند. البته این پیاده روی باید در سطح صاف انجام شود.

محمدی بیان کرد: همچنین باید مصرف نمک کاهش یافته و کمتر از غذاهای فرآوری شده استفاده شود. در صورت رعایت این موارد، بسیاری از فشار خون های مرزی و کمی بالاتر از حد معمول، کنترل می شود. البته بیماران مبتلا به فشار خون های بالاتر نیازمند مصرف مداوم دارو هستند.

مشاور وزیر بهداشت در امور زنان و خانواده گفت: نقش زنان به این دلیل که خانواده را مدیریت می کنند، در کاهش ابتلا به بیماری فشار خون بالای خانواده بسیار موثر است. مواردی مانند یادآوری مصرف داروها، مدیریت تغذیه و تعیین سبک زندگی در خانه بر عهده زنان است. حالا اگر زنان اهل ورزش و فعالیت و مصرف غذاهای سالم باشند، معمولاً خانواده نیز سلامت بیشتری خواهند داشت.

بی اطلاعاتی مبتلایان به فشار خون بالا از بیماری خود خطر عوارض این بیماری را افزایش می دهد. یکی از مهمترین اهداف پویش ملی کنترل فشار خون که توسط وزارت بهداشت برگزار می شود، حساس سازی و افزایش آگاهی افراد مبتلا به این بیماری است.

بر اساس آمارهای وزارت بهداشت، در کل ۵۶.۹ درصد از افراد با فشار خون بالا شامل ۴۷.۴ درصد مرد و ۶۴.۸ درصد زن از بیماری خود اطلاع ندارند. تنها ۵۵.۷ درصد از ساکنان مناطق روستایی و ۵۷.۴ درصد از ساکنان در مناطق شهری با فشار خون بالا از بیماری خود

مطلع هستند

بر اساس آمارهای وزارت بهداشت، در کل ۵۶.۹ درصد از افراد با فشار خون بالا شامل ۴۷.۴ درصد مرد و ۶۴.۸ درصد زن از بیماری خود اطلاع ندارند. تنها ۵۵.۷ درصد از ساکنان مناطق روستایی و ۵۷.۴ درصد از ساکنان در مناطق شهری با فشار خون بالا از بیماری خود مطلع هستند. بی اطلاعی می‌تواند عوارض ثانویه بیماری فشار خون را تشدید کند. ۴۶.۲ درصد از زنان و ۳۲.۱ درصد از مردان دارای فشار خون بالا خدمات درمانی مرتبط با بیماری خود را دریافت می‌کنند.

ایرنا

انتهای پیام/