

گزارش ایسکانیوز از روز جهانی فشار خون و مصاحبه با دکتر ایرج خسرو نیا

## این قاتل خاموش بی صدا جانتان را می گیرد!

در دنیا، کم نیستند بیماری هایی که در سکوت و چراغ خاموش شکارهایشان را انتخاب می کنند این بیماران در اغلب موارد بدون شنیدن زنگ خطر و ناگهانی به آن مبتلا می شوند. دیابت، فشارخون،... از جمله این بیماری هاست.

به گزارش ایسکانیوز، فشار خون بیماری است که هیچ علامتی ندارد و از بارزترین بیماریهای کشنده است که فقط از طریق معاینات دوره ای می توان به آن پی برد این بیماری غیرواگیر در ظاهر بی خطر است اما خطر مرگ ومیر زودرس را بالا می برد.

۲۷ اردیبهشت ( ۱۷ ماه می میلادی) روز جهانی هزاران بیماری است که از فشار خون بالا رنج می برند فشار خون بالا عبارت است از افزایش فشار وارده از جریان خون به دیواره رگ های خونی. فشار خون بالا گاهی قاتل خاموش نامیده می شود چرا که تا مراحل انتهایی اغلب هیچ علامتی ندارد. باید توجه داشت که فشار خون به طور طبیعی در اثر استرس و فعالیت بدنی بالا می رود. اما فردی که دچار بیماری فشار خون بالا است هنگام استراحت نیز فشار خونسش بالاتر از حد طبیعی است.

میزان فشار خون در طول روز و عمر هر فرد متغیر است علامتی نداشته و احساس بیماری هم ندارد به این ترتیب تنها راه تشخیص فشار خون بالا، اندازه گیری میزان آن است غالبا در زمان فعالیت، فشار خون افزایش می یابد و در هنگام استراحت افت می کند. اما در افراد بیمار حتی در زمان استراحت نیز فشار خون از حد طبیعی بالاتر و یا پایین تر است.

امروزه بسیاری از متخصصان تغذیه و مسئولان وزارت بهداشت نسبت به مصرف نمک در تغذیه روزانه به مردم هشدار می دهند زیرا استفاده بیش از حد از طعم دهنده ها و ادویه ها باعث به خطر افتادن سلامتی و بروز برخی بیماری ها در گروه های سنی خاص به ویژه کودکان و سالمندان می شود.

برخی از ویژگی ها مانند چاقی و اضافه وزن، سیگار کشیدن، مصرف الکل، رژیم غذایی حاوی نمک یا چربی اشباع شده زیاد، عدم مصرف میوه و سبزی، کم تحرکی و نداشتن فعالیت بدنی کافی، استرس علل مستعد کننده بیماری فشار خون هستند. همچنین کسانی که سابقه فشار خون و یا سکته های مغزی و قلبی در خانواده آنها وجود دارد نیز در آنها احتمال ابتلا افزایش می یابد.

دکتر ایرج خسرو نیا - رئیس انجمن پزشکان داخلی ایران در مصاحبه اختصاصی با ایسکانیوزدر مورد این روز گفت: هر ساله ۷.۵ میلیون مرگ و میر بر اثر فشار خون بالای افراد به وقوع می پیوندد که این آمار ۱۲.۸ درصد از مرگ و میر سالیانه در جهان را شامل می شود. فشار خون یکی از بیماری های مهلکی است که بسیاری از مردم به آن توجهی ندارند و تصور می کنند که فقط افراد مسن به آن مبتلا می شوند در صورتی که ممکن است یک کودک نیز دچار فشار خون بالا شود .

وی گفت : فشار خون ممکن است بر اثر بیماری های کلیوی ، قلبی و عروقی و یا انسداد رگهای قفسه صدری ایجاد شود که در صورت بی توجهی به آن ممکن است رگ ها پاره شده و باعث خونریزی های مغزی و قلبی شود.

خسرو نیا گفت: گاهی ممکن است فشار خون اولین علامت تنگی عروق باشد که این علامت خبر از نرسیدن خون به اعضای مهم بدن شود .

به گفته دکتر خسرو نیا متأسفانه در سالهای اخیر سندرم متابولیسم در کشور ما بسیار شایع شده است اگرچه این بیماری واگیر دار نیست اما مهلک است. چاقی، دیابت و فشار خون از این نوع سندرم هستند.

رئیس انجمن پزشکان داخلی ایران با اشاره به وضعیت تغذیه در سالهای اخیر بیان کرد: چاقی پدیده ای است که در این روزها در کشورمان بسیار مشاهده می شود و چاقی هم در افراد جوان و هم در کودکان و سالمندان دیده می شود.

وی گفت: از قدیم الایام مردم ایران نوزادهای چاق را دوست داشتند و از سال های اول کودکان را به خوردن شکلات و غذاهای پرچرب تشویق می کنند و این باعث می شود سلول های چربی از همان موقع تشکیل شود و این چربی در سن جوانی باعث دردرس جوانان می شود.

خسرو نیا گفت: چاقی مفرط علاوه بر فشارخون موجب بیماری دیابت هم می شود مرض قند یا ارثی است و یا نوع دوم است که بیشتر به علت چاقی ،عدم رعایت رژیم غذایی و مصرف غذاهای نامناسب به وجود می آید.

وی با اشاره به عوارض و بیماری هایی که از چاقی نشات می گیرند گفت: فشار خون ممکن است در ابتدا هیچگونه علامتی نداشته باشد اما با مرور زمان باعث گرفتگی عروق و بیماری های کلیوی و عروقی می شود.

وی با تاکید بر اینکه برخی از مردم فکر می کنند که کودکان و جوانان دچار فشار خون نمی شوند و برای همین از ابتدا نسبت به تغذیه خود دقت ندارند گفت: در حال حاضر آمار دقیقی برای اینکه بدانیم در ایران چند نفر به فشار خون مبتلا هستند وجود ندارد اما از هر ده نفر مبتلا به فشار خون بالا، در ۹ نفر آنها، یعنی در ۹۰ درصد آنها علت دقیق برای فشار خون شناخته نشده است. این نوع فشار خون، نوع اولیه فشار خون بالا نامیده می شود.

وی گفت: برای توجه دادن مردم برای اینکه به فشار خون خود توجه داشته باشند و حداقل سالیانه یکبار فشار خونشان را چک کنند امروز

به نام روز جهانی فشار خون نام گذاری شده است.

۵۱ درصد از سکتته های مغزی منجر به مرگ، بر اثر فشار خون بالا به وقوع می پیوندند و ۴۵ تا ۶۰ درصد از افراد مبتلا به بیماری قلبی، در اثر فشار خون بالا از دنیا می روند

به گفته وی تغذیه به عنوان زیر بنا و اساس ساختار سلامت مطرح شده است و این نقش به ویژه در گروه های خاص سنی مانند کودکان و نوجوانان و سالمندان مطرح و تاکید بیشتری روی آن شده است زیرا تغذیه نه تنها در شکل گیری اندازه های بدنی و جسمی نقش دارد بلکه به عنوان مثال رشد یک بچه به میزان دریافت کالری و پروتئین بستگی دارد ولی تکامل و تخصصی شدن فعالیت های سلول های بدن ما و همچنین برخی از دستگاه های بدن نیز به نوع تغذیه ما بستگی دارد بر همین اساس شاید بدن پروتئین کافی را دریافت کند اما در صورتی که آهن لازم را دریافت نکرده باشد باعث می شود بخشی از مغز که مربوط به حافظه است به اندازه لازم رشد نکند.

دکتر خسرو نیا گفت: ۵۱ درصد از سکتته های مغزی منجر به مرگ، بر اثر فشار خون بالا به وقوع می پیوندند و ۴۵ تا ۶۰ درصد از افراد مبتلا به بیماری قلبی، در اثر فشار خون بالا از دنیا می روند.

رژیم های نادرست غذایی، مصرف زیاد غذاهای چرب و پر نمک، بی تحرکی و زندگی ماشینی از جمله عوامل تشدید کننده کننده برای ابتلا به بیماری فشار خون بالاست و به همین دلیل، آگاهی از میزان فشار خون و مراجعه به پزشک می تواند تاثیر مهمی برای پیشگیری از پیشرفت این بیماری باشد.

خبرنگار: اکرم جدیدی ممتاز