



هرسال روز ۲۷ اردیبهشت ( 17 ماه می میلادی) به نام روز جهانی فشارخون نامگذاری شده است .  
از مقدار فشارخون خود مطلع باشیم ( know your blood pressure ) شعاری بود که از سال  
۹۲ اعلام شد و تا ۵ سال با هدف اجرای برنامه هائی در رابطه با غربالگری و شناسائی بیماران مبتلا به  
فشارخون بالا تکرار شد

**"شعار روز جهانی فشار خون در سال ۱۳۹۸: فشار خون؛ بدانیم و اقدام کنیم"**

هیپرتانسیون یا بیماری فشار خون بالا بیماری شایع با عوارض مختلف بر روی سیستم قلبی و  
عروقی ، سیستم مغز و اعصاب و کلیه ها است که با توجه به شیوع آن در دنیا مخصوصا در کشورهای  
در حال توسعه همچنین ایران از اهمیت ویژه ای برخوردار است .این بیماری ممکن است در بسیاری

از موارد بدون علائم باشد و سبب مخاطراتی از جمله بیماری عروق کرونر به صورت مختلف و حملات سکته مغزی و نارسائی کلیه شود و آسیب های برگشت ناپذیری بجا بگذارد.

۱۵ درصد افراد مسن دارای فشار خون هستند و خودشان خبر ندارند مگر آن که فشار خون بطور ناگهانی خیلی بالا برود. به این ترتیب تنها راه تشخیص فشار خون بالا، اندازه گیری میزان آن است .

از هر ده نفر مبتلا به فشار خون بالا، در نه 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. در تعداد کمی از افراد مبتلا به فشار خون بالا (نوع ثانویه فشار خون بالا) عواملی همچون تنگ شدن سرخرگ کلیوی و یا اختلال در تولید هورمون های مترشحه از غدد فوق کلیوی و بیماری های بافت کلیه در ایجاد بیماری نقش دارند .

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 و عوامل ژنتیکی از علل مستعد کننده بیماری فشار خون هستند.

اگر یکی از والدین و یا هر دو دچار فشار خون بالا باشند، خطر ابتلای فرد به فشار خون بیشتر است. سابقه خانوادگی فشار خون بالا، سکته مغزی و حمله قلبی نیز احتمال ابتلا را افزایش می دهد . 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 سالانه در جهان را شامل می شود .

تخمین های بین المللی نشان می دهد که ۱,۳ افراد میانسال به فشار خون بالا مبتلا هستند. همچنین ۵۱ درصد از سکته 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 میروند .

رژیم های نادرست غذایی، مصرف زیاد غذاهای چرب و پرنمک، بی تحرکی و زندگی ماشینی از جمله عوامل تشدیدکننده 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.

اگر می‌خواهید فشارخون تان را بدون دارو کنترل کنید، بهترین راه حل رعایت و انجام ۹ روشی طبیعی است که در مطلب زیر به شما پیشنهاد می‌شود.

#### ۱- بیشتر ورزش کنید

انجام حرکات ورزشی روزانه به مدت ۳۰ دقیقه در هر روز حتی به مدت ۴ الی ۵ روز در هفته می‌تواند فشار خون بالا را تا حد زیادی کنترل کند که با تداوم این برنامه، افراد مبتلا به این بیماری می‌توانند بسیاری از داروهای خود را حذف کنند و به جای آن با برنامه‌های کوتاه مدت ورزشی هوازی یا ایروبیک فشار خون بالای خود را کنترل کنند.

#### ۲- مصرف مواد حاوی پتاسیم

بسیاری از مردم به خوبی می‌دانند که مصرف نمک خوراکی می‌تواند باعث افزایش فشار خون شود اما بسیاری نیز نمی‌دانند که پتاسیم می‌تواند ضرر و عوامل بیماری‌زای سدیم را خنثی کند. بزرگسالان به صورت روزانه می‌بایست حداقل ۴۷۰۰ میلی‌گرم در روز پتاسیم مصرف کنند که این منابع پتاسیمی عبارتند از موز (حاوی ۴۲۲ میلی‌گرم در هر عدد)، سیب زمینی پخته با پوست (۷۳۸ میلی‌گرم در هر عدد)، آب پرتقال (۴۹۶ میلی‌گرم به ازای هر فنجان)، شیر بدون چربی یا کم چرب (۵۳۱ تا ۵۷۹ میلی‌گرم در هر ۸ اونس)

#### ۳- کاهش مصرف نمک

نمک حاوی سدیم می‌تواند یکی از عوامل مهم ابتلا به فشار خون بالا باشد. قطع مصرف روزانه نمک و جذب سدیم از طریق مواد خوراکی می‌تواند تا حد زیادی به مبتلایان فشار خون کمک کند.

#### ۴- سیگار نکشید

تنباکو و توتون و مواد دخانی باعث ابتلا به فشار خون و افزایش آن می‌شوند. تحقیقات دکتر فلچر نشان دهنده این هستند که ترک دخانیات باعث کاهش فشار خون می‌شود.

#### ۵- وزن خود را کم کنید

وزن زیاد باعث می‌شود قلب شما با شدت و دفعات بیشتری خون را پمپاژ کند که این امر باعث ابتلا به فشار خون بالا می‌شود. کاهش وزن می‌تواند از عوامل کاهش فشار خون به شمار آید.

#### ۶- از استرس دوری کنید

استرس نیز از عوامل فشار خون بالا است که دوری از آن به کاهش میزان فشار خون کمک می‌کند.

#### ۷- یوگا کار کنید

یوگا از عوامل کاهش استرس است. انجام یوگا می‌تواند کار کردهای ناخود آگاه بدن نظیر ضربان قلب و گوارش را کنترل کند.

#### ۸- مصرف کافئین خود را کاهش دهید

کافئین دارای خواص زیادی است اما کاهش فشار خون از خواص آن به شمار نمی‌رود بلکه باعث افزایش فشار خون نیز می‌شود. مبتلایان به این بیماری بهتر است روزانه حداکثر دو فنجان قهوه در روز میل کنند. شما می‌توانید حساس بودن بدنتان به مصرف کافئین را با گرفتن فشار خون قبل و نیم ساعت بعد از مصرف کافئین بررسی کنید. اگر میزان فشار خون شما بعد از مصرف کافئین ۵ الی ۱۰ واحد افزایش داشته باشد شما بدنی حساس نسبت به کافئین دارید.

#### ۹- تمرین تمرکز و اندیشه

انجام تمرینات می‌تواند فشار خون شما را کنترل و تنظیم کند. شما با انجام این گونه تمرینات به مغز خود این فرصت را می‌دهید تا میزان کارکرد قلب و فشار خون شما را تنظیم کند.