

بیماری که به «قاتل خاموش» معروف است را بیشتر بشناسید

تهران (پانا) - به گفته کارشناس دیابت و فشارخون معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج این بیماری بدون علامت است و اگر علامتی نداشته باشد باعث آسیب به اعضای حیاتی بدن از جمله قلب، مغز، کلیه و چشم می‌شود.

به گزارش ایسنا، حسن عسکریپور افزود: میزان مرگ و میر قلبی در این استان ۱۴۹ نفر در هر ۱۰۰ هزار نفر است در حالی که این میزان در کشور به ۲۴۶ نفر در هر ۱۰۰ هزار نفر می‌رسد.

او با بیان اینکه سکنه قلبی و مغزی یکسری عوامل خطری دارند که فشارخون بالا از مهمترین این عوامل است، اظهار کرد: میزان سکنه قلبی استان ۹۷ در هر ۱۰۰ هزار نفر بر حسب جمعیت است و این میزان در سطح کشور ۸۱.۷ در ۱۰۰ هزار نفر است.

کارشناس دیابت و فشارخون معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج خاطرنشان کرد: همچنین میزان سکنه مغزی در استان کهگیلویه و بویراحمد ۲۴ در ۱۰۰ هزار نفر است و این میزان در کشور ۳۰ در ۱۰۰ هزار نفر است.

عسکریپور تصریح کرد: درصد شیوع پرفشاری خون در افراد بالای ۳۰ سال استان ۱۹ درصد است در حالی که این وضعیت در کشور به ۲۷ درصد می‌رسد.

او ادامه داد: درصد چربی خون در استان ۱۸ درصد و در کشور ۲۴.۵ درصد است.

کارشناس دیابت و فشارخون معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج عنوان کرد: درخصوص بیماری پرفشار خون بیان کرد خونی که در سرخ رگ‌ها جریان دارد نیروی را به دیواره رگ‌ها وارد می‌کند که به آن فشار خون می‌گویند.

عسکریپور تاکید کرد: بالاترین مقدار فشارخون در زمان انقباض قلب به دیواره رگ‌ها وارد می‌شود که به آن فشارخون حداکثری یا سیستولی می‌گویند.

او بیان کرد: پس از هر انقباض قلب یک زمان انبساط (استراحت) دارد که در این زمان خون فشار کمتری به دیواره رگ‌ها وارد می‌کند این حالت را فشار خون حداقلی یا دیاستولی می‌گویند.

کارشناس دیابت و فشارخون معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج اظهار کرد: اگر فشار خون سیستولی (حداکثری) ۱۴۰ میلی جیوه (واحد اندازه‌گیری فشارخون) بگذرد یا فشارخون دیاستول ۹۰ میلی جیوه یا بالاتر باشد در اصطلاح به این حالت پرفشاری خون می‌گویند.

عسکریپور گفت: ممکن است دو حالت هر کدام به تنهایی یا با هم اتفاق بیفتند.

او با اشاره به علائم فشار خون بالا خاطرنشان کرد: بدون علامت است و اگر علامتی نداشته باشد باعث آسیب به اعضای حیاتی بدن از جمله قلب، مغز، کلیه و چشم می‌شود. به همین دلیل به قاتل خاموش معروف است.

کارشناس دیابت و فشارخون معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج عنوان کرد: در افراد کمی ممکن است فشار خون بالا علائمی همچون سردرد، کوتاه شدن نفس، خون‌ریزی بینی ایجاد کند که البته این علائم ویژه فشارخون بالا نیستند و ممکن است در بیماری‌های دیگر هم دیده شود.

عسکری‌پور با اشاره به عوامل زمینه ساز ابتلا به فشار خون بالا تصریح کرد: مصرف نمک زیاد، چاقی، کم تحرکی، مصرف دخانیات، سابقه خانوادگی، استرس و فشار عصبی، دیابت، میزان چربی خون و بالا رفتن سن از عوامل زمینه ساز ابتلا به فشار خون هستند.

او با بیان اینکه نمک متهم اصلی فشارخون بالاست، بیان کرد: مصرف نمک هر میزان است باید به نصف کاهش داد و نمکدان را از سفر غذا حذف شود.

کارشناس دیابت و فشارخون معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج گفت: اگر اضافه وزن دارید یا چاق هستید وزن خود را کم کنید و در حالت طبیعی نگه دارید، (باتوجه به شاخص توده بدنی وزن تقسیم بر قد به توان دو).

عسکری‌پور افزود: ورزش مرتب به میزان ۳۰ دقیقه یا پیاده‌روی در روز بهترین راه مبارزه با فشارخون است. همچنین مصرف سبزی و میوه روزانه می‌تواند در پیشگیری از این بیماری موثر باشد.

او اظهار کرد: مواد غذایی حاوی پتاسیم از جمله لوبیا، عدس، نخود، میوه‌های همچون کیوی، پرتقال، طالبی، موز، هلو و لبنیات کم چرب مصرف شود و از مصرف مشروبات الکلی و استعمال دخانیات پرهیز شود.

کارشناس دیابت و فشارخون معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج خاطرنشان کرد: در سطح کشور از هر ۴ نفر ۳۰ سال به بالا و از ۲ نفر با سن بالای ۵۵ سال یک نفر مبتلا به فشار خون بالاست.

عسکری‌پور بیان کرد: درصد شیوع چاقی و اضافه وزن در استان ۲۲.۳ است، در حالی که این میزان در کشور به ۲۲.۷ درصد می‌رسد.