



تاریخ
۶
مرداد
۱۴۰۱
پنجشنبه

هر شماره؛معرفی یک بیماری و پیشگیری و درمان آن

این شماره: فشارخون

صفحه
۶
شماره
۳۴۱۴
سال
بیست و هشتم

سلامت



کاکائو می‌تواند فشار خون را کاهش دهد



به شرکت‌کنندگان، یک فشارسنج خون و یک گیره انگشت برای اندازه‌گیری سرعت موج پالس(PWV) داده شد که میزان سفی شریان را اندازه‌گیری می‌کرد.

اندازه‌گیری فشار خون و سرعت موج پالس، پیش از مصرف کپسول و هر ۳۰ دقیقه پس از مصرف و سپس در هر ساعت برای ۹ ساعت باقیمانده انجام شد. پژوهشگران دریافته‌اند که فشار خون و سفی شریان تنها در صورت بالا بودن فشار خون در شرکت کنندگان کاهش می‌یابد و هنگام صبح که فشار خون پایین است، هیچ تاثیری ندارد. این اثرات به طور قابل توجه و برای نخستین بار، هشت ساعت پس از مصرف کاکائو شناسایی شدند. پژوهشگران باور دارند که اثرات مذکور به این امر بستگی دارد در برخی روزها بسیار کاهش دهد. کاکائو را در روده متابولیزه می‌کنند.

هایس ادامه داد: تأثیر مثبت فلاونول‌های کاکائو بر سیستم قلبی-عروقی ما، به ویژه عملکرد عروق خونی و فشار خون، غیر قابل انکار است. پزشکان اغلب نگران این موضوع هستند که برخی از قرص‌های فشار خون می‌توانند فشار خون را در برخی روزها بسیار کاهش دهند. وی افزود: کشف ما نشان می‌دهد که فلاونول‌های کاکائو تنها در صورت افزایش فشار خون، آن را کاهش می‌دهند. کار کردن شرکت کنندگان با فناوری‌های سلامت شخصی به ما نشان داد که فشار خون و سفی شریان چقدر می‌تواند از روزی تا روز دیگر متغیر باشد و همچنین، نقش دستگاه‌های بررسی سلامت شخصی را در توسعه و اجرای مراقبت‌های شخصی مؤثر نشان می‌دهد.

افزایش فشار خون چیست؟

دکتر شاهرخ تقوی

نژاد : فشارخون بالا در سیاه پوستان رایج تر است و در آنها در سنین پایین تر از سفید پوستان گسترش می یابد. عوارض جدی فشارخون بالا نیز مانند سکته و حمله قلبی در سیاه پوستان معمول تر است. سابقه خانوادگی : فشارخون بالا بیشتر در اعضا خانواده و به صورت خانوادگی نمایان می شود.

دیگر عوامل خطر فشارخون بالا که قابل کنترل هستند ، عبارتند از : چاقی یا اضافه وزن ؛ هرچه شمار بیشتر دچار اضافه وزن باشید ، به خون بیشتری برای رساندن اکسیژن و مواد مغذی به بافت های بدتان نیاز دارید و هنگامیکه حجم خون گردنی در رگ های شما افزایش می یابد فشار وارده بر دیواره های عروقی نیز افزایش می یابد. عدم تحرک : افرادی که تحرک ندارند ضریان قلب بیشتری دارند هرچه ضریان قلب بیشتر باشد یعنی در هر انقباض قلب سخت تر کار می کند و فشار قوی تر بر شریان ها اعمال می شود. کمبود فعالیت بدنی خطر چاقی و اضافه وزن را نیز افزایش می دهد.

نمک (سدیم) فراوان در غذاها : مصرف زیاد سدیم باعث نگهداری مایعات در بدن می شود که منجر به افزایش فشارخون می گردد.

پتاسیم کم در غذاها : پتاسیم کمک به حفظ تعادل سدیم در سلول های بدن می کند چنانچه پتاسیم کافی دریافت نکنید سدیم بالایی در خون انباشته می شود.

مصرف بسیار پایین ویتامین D : مصرف کم ویتامین D در رژیم غذایی می تواند منتهی به فشارخون بالا شود ویتامین D در تولید آنزیمی توسط کلیه که فشارخون را تحت تأثیر قرار می دهد نقش دارد.

مصرف بیش از حد الکل : نوشیدن الکل به صورت مداوم به قلب آسیب می رساند مصرف گاه به گاه الکل نیز به صورت موقتی فشارخون را افزایش می دهد چرا که منجر به ترشح هورمون هایی می شود که جریان خون و ضریان قلب را افزایش می دهد.

استرس : سطح بالای استرس می تواند به صورت ناگهانی و موقتی فشارخون را افزایش دهد چنانچه سعی دارید با پرخوری ، مصرف الکل و یا استعمال دخانیات بر استرس خود غلبه کنید تنها مشکلات خود را با فشارخون بالا افزایش خواهید داد.

گاهی اوقات بارداری نیز می تواند منجر به فشارخون بالا شود.

اگرچه فشارخون بالا در بزرگسالان رایج است ولیکن کودکان نیز در معرض این بیماری قرار دارند در برخی کودکان فشارخون بالا نیز به دلیل مشکلاتی مانند بیماری قلبی و یا بیماری های کلیوی به وجود می آید. در تعداد رزن به افزایش از کودکان شیوه زندگی غلط مانند رژیم غذایی ناسالم و عدم فعالیت بدنی منجر به فشارخون بالا می شود.

چگونه این مشکل تشخیص داده می شود ؟

بدلیل اینکه این مشکل بسیار شایع است ،رد اغلب ملاقاتهای پزشکی ، فشار خون کنترل می شود ، که در یکی از این ملاقاتها فشار خون بالا تشخیص داده می شود . اگر فشار خونتان بالاست ممکن است لازم باشد برای پیگیری مجدد مراجعه نمایید . اگر فشار خون شما درسه مراجعه بالا باشد ،احتمالامیتلا به افزایش فشار خون هستید .

مسئولین مراقبتهای بهداشتی در مورد وضعیت زندگی شما سولاتی می پرسند چه می خورید چه می نوشید و اینکه آیا فشار خون بالا در افراد فامیل شما نیز وجود دارد یا خیر؟ممکن است لازم شود آزمایش های خون و ادرار انجام دهید . ممکن است عکس قفسه سینه و گرفتن نوار قلب لازم باشد.

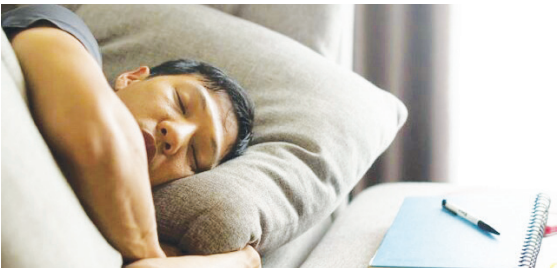
ممکن است لازم باشد دستگاه اندازه گیری فشار خون تهیه کنیدکه به این ترتیب می توانید در طول شب و روز در ساعت هیا مختلف فشار خون خود را اندازه گیری نمایید . همه این ها برای مراقبت از افزایش فشار خون شما لازم است.

فشار واردرشده بر دیواره عروق ناشی از فشار خون بالا می تواند منجر به آسیب بر دیواره عروق و با افزایش سن ارتباط مستقیم دارد در اوایل سن میانسالی فشارخون بالا در مردان معمول است در زنان نیز این بیماری به بدنال دارد.

هر شماره؛معرفی یک بیماری و پیشگیری

و درمان آن

این شماره: فشارخون



۲۴ درصد بیشتر بود.

شرکت کنندگانی که کمتر از ۶۰ سال داشتند و به طور معمول چرت می‌زدند، ۲۰ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به فشار خون بالا در مقایسه با هم‌تایان هم‌سن و سالشان بودند که هرگز چرت نمی‌زدند. در افراد بالای ۶۰ سال، خطر ابتلا به فشار خون در افرادی که خواب کوتاه روزانه داشتند در مقایسه با کسانی که نداشتند ۱۰ درصد بیشتر بود. نتیجه تصادفی سازی مندلی نشان داد که اگر دفعات چرت زدن یک گروه از افراد از هرگز به گاهی اوقات یا از گاهی اوقات به معمولاً تغییر یابد، خطر ابتلا به فشار خون بالا ۴۰ درصد افزایش می‌یابد. تعداد دفعات بیشتر چرت زدن با استعداد ژنتیکی خطر ابتلا به فشار خون بالا مرتبط بود.

مایکل ای گرنذرنر، متخصص خواب می‌گوید: رخ دادن این عوارض ممکن است به این دلیل باشد که اگرچه چرت زدن به خودی خود مضر نیست، اما بسیاری از افرادی که چرت می‌زنند به دلیل خواب ناکافی در طول شب این کار را می‌کنند.

خواب ضعیف در شب با سلامتی کمتر همراه است و چرت زدن برای جبران آن کافی نیست.

نویسندگان می‌گویند که باید بررسی‌های بیشتری بر ارتباط میان الگوی خواب سالم، از جمله چرت زدن در طول روز و سلامت قلب انجام شود. این مطالعه دارای چندین محدودیت مهم است که باید در نظر گرفته شود. محققان فقط دفعات چرت زدن در طول روز را جمع‌آوری کردند، نه مدت آن‌ها، بنابراین هیچ اطلاعاتی وجود ندارد که چگونه مدت زمان چرت‌زدن بر فشار خون یا خطر ابتلا به سکته تأثیر می‌گذارد. علاوه بر این، دفعات چرت زدن بدون هیچ‌گونه اندازه‌گیری عینی گزارش شد و این تخمین‌ها را غیرقابل سنجش کرد. شرکت کنندگان در این مطالعه اکثراً میانسال و مسن یا اصل و نسب اروپایی بودند، بنابراین ممکن است نتایج قابل تعمیم نباشد. در نهایت، محققان هنوز مکانیسم بیولوژیکی تأثیر چرت زدن در طول روز بر تنظیم فشار خون یا سکته مغزی را کشف نکرده‌اند.

همه چیز درباره فشار خون بالا



عوامل زیستی

مهم‌ترین عامل زیستی ابتلا به فشار خون ژن است. البته موارد ابتلا به فشار خون بالا بر اثر عوامل ژنتیکی تنها ۲ تا ۳ درصد از کل موارد ابتلا به این بیماری را به خود اختصاص می‌دهد. بعد از آن عوامل زیر قرار می‌گیرد:

افزایش سن

بیماری‌های مزمن کلیوی

غده آدرنال و تیروئید

دلایل بیولوژیکی فشار خون بالا

بر هم خوردن تعادل آب و نمک در بدن؛ در حالت عادی کلیه‌ها وظیفه‌ی متعادل کردن آب و نمک بدن را بر عهده دارند و این کار را با حفظ سدیم و آب و دفع پتاسیم انجام می‌دهند.

در صورتی که این عملکرد کلیه دچار اختلال شود، حجم خون در بدن افزایش پیدا می‌کند که این موضوع باعث بالا رفتن فشار خون می‌شود. مشکلات سیستم رنین، آنژیوتاسینون، آلدوسترون؛ سیستم رنین، آنژیوتاسینون، آلدوسترون در بدن وظیفه‌ی تولید هورمون‌های آنژیوتاسینون و آلدسترون را بر عهده دارد.

هورمون آنژیوتاسینون موجب تنگ شدن عروق بدن می‌شود، که این امر باعث بالا رفتن فشار خون در بدن می‌شود. هورمون آلدوسترون بر عملکرد کلیه در احتیاس آب و نمک تأثیر می‌گذارد.

افزایش هورمون آلدوسترون در بدن، بر نحوه‌ی عملکرد کلیه‌ها تأثیرگذار است و موجب افزایش حجم خون و در نتیجه افزایش فشار خون می‌شود.

عملکرد سیستم عصبی سمپاتیك: عملکرد سیستم سمپاتیك بدن تأثیر مهمی بر تنظیم فشار خون در بدن دارد. این سیستم بر ریتم ضربان قلب، ریتم تنفس و فشار خون مؤثر است. محققان در حال بررسی نحوه تأثیر عدم تعادل سیستم سمپاتیك بر بالا رفتن فشار خون هستند.

عملکرد و ساختار عروق بدن: تغییر در عملکرد و ساختار عروق کوچک یا بزرگ بدن، می‌تواند موجب بالا رفتن فشار خون شود. هورمون آنژیوتاسینون و سیستم ایمنی بدن می‌توانند باعث تنگی و جمع شدن عروق بدن شوند، که این موضوع بر میزان فشار خون مؤثر است.

سایر بیماری‌ها: سایر علل ابتلا به فشار خون بالا شامل بیماری‌هایی مانند نارسایی مزمن کلیه، وقفه تنفسی در خواب، اختلالات تیروئید و ابتلا به برخی تومورهاست.

بررسی جدید پژوهشگران انگلیسی، نقش کاکائو را در کاهش فشار خون و برطرف کردن سفی شریان نشان می‌دهد.

به گزارش ایرنا و به نقل از نوروساینس نیوز، یک پژوهش جدید که در دانشگاه سوربانگلستان انجام شده است، نشان می‌دهد که کاکائو فقط در صورت افزایش فشار خون می‌تواند به کاهش آن و همچنین، کاهش سفی شریان کمک کند.

پیشتر مشخص شده بود که فلاونول‌های کاکائو، فشار خون و سفی شریان را به اندازه برخی از داروهای فشار خون کاهش می‌دهند. با وجود این، تأثیر فلاونول‌ها در زندگی روزمره برای کاهش فشار خون ناشناخته مانده است زیرا پژوهش‌های پیشین در مورد این موضوع، در محیط‌های آزمایشی کاملا کنترل‌شده انجام شده‌اند.

پژوهش دانشگاه سوری، نگرانی‌ها را در مورد این موضوع کاهش می‌دهد که کاکائو ممکن است با کاهش فشار خون در صورت عدم افزایش آن، خطرات سلامتی را به همراه داشته باشد. این کشف، راه را برای استفاده از کاکائو در آزمایش‌های بالینی هموار می‌کند.

پژوهشگران در این پژوهش که نخستین نمونه در نوع خود به شمار می‌رود، به بررسی استفاده از فلاونول‌ها پرداخته‌اند که ترکیبی است که در کاکائو یافت می‌شود. آنها اثر فلاونول‌ها را در کاهش فشار خون و سفی شریان افراد بیرون از محیط‌های بالینی بررسی کردند.

کریستین هایس، استاد پزشکی قلب و عروق دانشگاه سوری گفت: فشار خون بالا و سفی شریان، خطر ابتلا به بیماری قلبی و سکته مغزی را در افراد افزایش می‌دهد. بنابراین، بسیار مهم است که روش‌های نوآورانه را برای درمان چنین شرایطی بررسی کنیم.

وی افزود: پیش از این که کاکائو را در آزمایش‌های بالینی بررسی کنیم، باید ببینیم که آیا می‌توان نتایجی را که قبلا در محیط‌های آزمایشگاهی گزارش شده‌اند، به طور ایمن به محیط‌های دنیای واقعی انتقال داد یا خیر.

پژوهشگران برای چند روز، ۱۱ شرکت‌کننده سالم را مورد بررسی قرار دادند. بخشی از شرکت کنندگان، کپسول فلاونول کاکائو و بقیه شش کپسول دارونما حاوی شکر قهوه‌ای را مصرف کردند.

فشارخون نیرویی است که همزمان با پمپ خون توسط قلب به تمام بدن به دیواره عروق وارد می شود افزایش فشارخون کلمه ای است برای فشارخونی که بطور مداوم بالاتر از حد طبیعی باشد وقتی دلیلی برای فشارخون وجود نداشته باشد به آن فشارخون اولیه گفته می شود. وقتی دلایل واضعی مثل بیماریهای کلیوی وهورمونها وجود داشته باشد به آن فشارخون ثانویه گفته می شود. در ۹۵٪ موارد افزایش فشارخون از نوع اولیه است.

فشارخون طبیعی معمولاً ۱۲۰/۸۰ است ولی می تواند بعد از ورزش ، استراحت یا تغییرات روحی- روانی بالا یا پایین برود. فشار معمولاً با میلی متر جیوه اندازه گیری می شود. عدد بالایی (۱۲۰) فشار زمانی است که قلب خون را به تمام بدن می فرستد (فشار سیستولی) عدد پایینی (۸۰) فشار زمانی است که قلب در استراحت بین دو ضربه قرار دارد (فشار دیاستولی)

فشارخون طبیعی کمتر از ۱۲/۸۰ است.

فشارخون مرزی (مرحله قبل از فشارخون) بین ۱۲۰/۸۰ تا ۱۳۹/۹۰ است.

فشارخون مرحله I بین ۱۴۰/۹۰ تا ۱۵۹/۹۹ است.

فشارخون مرحله II بیشتر از ۱۶۰/۱۰۰ است.

اگر اندازه گیری های فشارخون شما در دفعات متعدد عدد ۱۴۰/۹۰ وبالاتر را نشان دهد شما مبتلا به افزایش فشارخون هستید.

چرا افزایش فشارخون یک مشکل محسوب می شود؟

وقتی فشارخون شما بالاتر از حد طبیعی است قلب شما مجبور است برای رساندن مقدار طبیعی خون به بدن با شدت بیشتری کار کند. هرچه فشار در عروق خونی شما بالاتر باشد عروق شما ضعیف تر شده و ممکن است دچار خونریزیهایی شود که به آن سکته مغزی می گویند. با گذشت زمان عروق خونی ممکن است سخت تر شوند. این اغلب در زمانی رخ می دهد که مردم پا به سن می گذارند. افزایش فشارخون این فرایند را تسریع می کند. آسیب عروقی خونی بد است چون عروق سخت و نازک شود ممکن است قادر به تأمین میزان خون مورد نیاز اعضای بدن نباشند. افزایش بیشتر فشارخون ممکن است سبب تصلب شرائین یکی از عوامل اصلی حمله قلبی است همچنین ممکن است سبب ایجاد سکتة مغزی شود.

کار اضافی بر روی قلب باعث ضخیم شدن ماهیچه های قلب می شود. با گذشت زمان این ضخیم شدن به ماهیچه های قلب آسیب می رساند به طوری که آنها نمی توانند به طور طبیعی پمپ کنند. این وضعیت باعث ایجاد مشکلی به نام نارسایی قلبی می شود کلیه ها و چشم ها هم ممکن است آسیب ببینند. هرچه مدت زمانی که فشارخون بالاست بیشتر باشد احتمال ایجاد مشکلات بیشتر خواهد شد.

علائم فشارخون بالا چیست؟

بسیاری از افرادیکه دچار فشارخون بالا هستند احساس بیماری ندارند و حال عمومی آنها خوب است.

۱۵٪ افراد سن بالا دارای فشارخون هستند و خودشان خبر ندارند. در مواردی که فشارخون خیلی بالا می رود ، سردرد و گاهی اوقات نیز تنگی نفس و خونریزی از بینی می رخ می دهد با وجود این تنها راه تشخیص فشارخون بالا اندازه گیری میزان آن است. علائم سردرد و سرگیجه، خواب آلودگی، گیجی کوفتگی، مور مور بدن در دست ها و پاها ،سرفه خونی ، خونریزی از بینی و تنگی نفس شدید مربوط به بالا رفتن فشارخون بطور بحرانی هستند.

عوامل خطر در ایجاد فشارخون بالا چیست؟

فاکتورهای خطر بسیار زیادی برای فشارخون بالا وجود دارد. برخی از آنها را شما نمی توانید کنترل کنید.

فاکتورهای خطر این بیماری عبارتند از :

سن : خطر فشارخون بالا با افزایش سن ارتباط مستقیم دارد در اوایل سن میانسالی فشارخون بالا در مردان معمول است در زنان نیز این بیماری به بدی یانستگی معمول می شود.