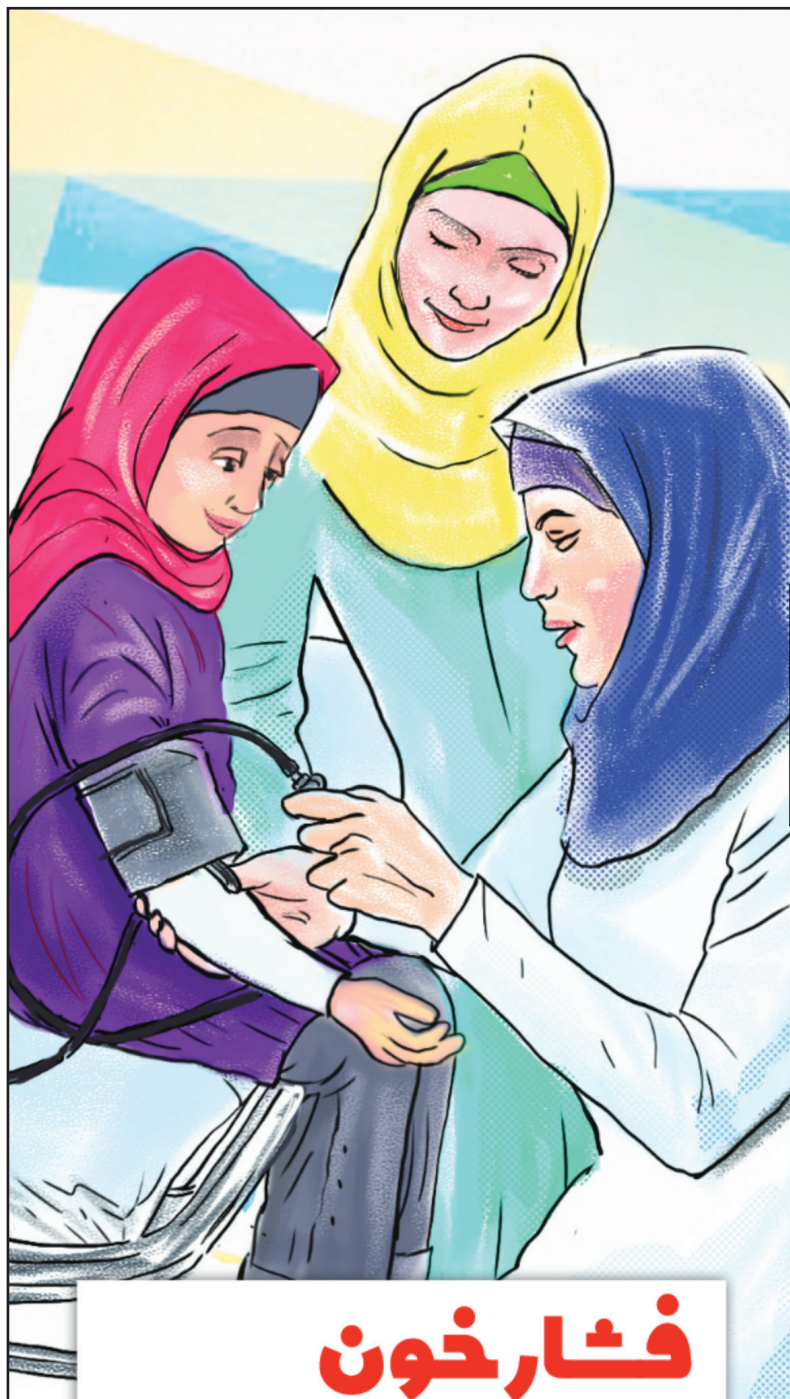


شر مانند سوزن وارد می شود
و مانند درخت بلوط گسترش می یابد
انیوی



فشارخون

تحت تاثیر چه عواملی است؟

● **استرس:** استرس باعث افزایش موقت اما شدید فشارخون می‌شود. بعضی سعی می‌کنند با سیگار کشیدن، نوشیدن الکل یا غذا خوردن بیشتر استرس خود را کم کنند. این امر در بلند مدت می‌تواند سبب افزایش فشارخون شود.

● **عوامل دیگر:** کلسترول بالا، بیماری دیابت، بعضی بیماری‌های کلیوی، حاملگی و وقفه تنفسی حین خواب از عواملی هستند که می‌توانند احتمال بروز فشارخون بالا را بیشتر کنند. بارداری هم از عواملی است که می‌تواند در برخی خانم‌های باردار افزایش فشارخون را به همراه داشته باشد.



۲۰ آبان تا ۱۵ دی ماه ۱۴۰۲



iec.behdasht.gov.ir



● **دخانیات و مصرف الکل:** تنباکو هم اثر کوتاه مدت و هم اثر بلندمدت برای افزایش فشارخون دارد. در کوتاه مدت تنباکو می‌تواند به طور موقت سبب افزایش فشارخون شود. در بلندمدت، مواد شیمیایی داخل تنباکو به دیواره شریان‌ها آسیب می‌زند و آنها را تنگ می‌کند. هرچه قطر رگ کم‌تر شود، فشارخون بیش‌تر می‌شود. الکل نیز می‌تواند به قلب آسیب برساند و باعث افزایش فشارخون شود.

● **مصرف بیش از اندازه سدیم:** وقتی از سدیم حرف می‌زنیم، در واقع از نمک صحبت می‌کنیم که باعث می‌شود کلیه‌ها آب کم‌تری دفع کنند و به این ترتیب مایع زیادی در بدن جمع شود. در افراد حساس به نمک ننگ داشتن آب بیشتر در بدن باعث افزایش حجم خون و در نتیجه، افزایش فشارخون خواهد شد.

● **مصرف کم‌تر از اندازه پتاسیم:** در بدن تعادلی بین سدیم و پتاسیم برقرار است. اگر یکی بالا برود، دیگری پایین می‌آید. پس اگر پتاسیم کم مصرف شود، سدیم خون زیاد شده و افزایش سدیم یعنی اینکه فرد در خطر فشارخون است. همچنین مصرف پتاسیم باعث کاهش انقباض عضلات عروق می‌شود.

اگر به سلامت فرزند خود اهمیت می‌دهید:



فرماندهی انتظامی استان فارس
معاونت فرهنگی - اجتماعی

اداره کل مشاوره و مددکاری اجتماعی
سامانه صدای مشاوره ۰۹۶۵۸۰

کسب مهارت‌های زندگی برای فرزندان مهم‌تر از هر موضوعی دیگر است. بنابراین آنها را بیاموزید و به فرزندانتان یاد بدهید.

حتما در طول روز ساعاتی را به گفتگوی صمیمانه با فرزندتان اختصاص بدهید.

در خانه قانون داشته باشید، مثلا برای ساعات رفت و آماده، همنشینی با دوستان، مصرف نکردن سیگار و سایر رفتارهای بحث برانگیز

با مشاهده علائم افسردگی، اضطراب در فرزندانتان همراه با او به روانشناس مراجعه کنید.

مرکز مشاوره معاونت فرهنگی و اجتماعی فرماندهی انتظامی استان فارس
آدرس: استان فارس - شیراز پل حر - روبروی کلانتری ۱۱ زند
☎ ۰۷۱۳۲۲۷۰۰۶

