



تاریخ
۴
آذر
۱۴۰۴
سه‌شنبه

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

این شماره: فشار عصبی

این علایم ظاهری یعنی فشار عصبی روی شماس‌ت



باشید.

وجود نقاظ قرمز روی پوست

اگر از آلرژی رنج می‌برید که هیچ، اما اگر به آلرژی مبتلا نیستید و نقاط قرمز روی پوستتان یا داخل دهانتان ایجاد می‌شود، همه این‌ها علامت استرس هستند؛ زیرا بدن در مواجهه با استرس مواد شیمیایی را تولید می‌کند که باعث ایجاد چنین عوارضی می‌گردد.

پرش چشم

استرس باعث ایجاد سیگنال‌های غیر طبیعی به مغز و ماهیچه‌های صورت می‌شود و در نتیجه پلک بدون این که تحت کنترل باشد، پرش پیدا می‌کند و باعث حرکت غیر متعادل پلک پایین و در موارد نادر پلک بالا می‌شود. پریدن پلک ممکن است چند ماه یا چند هفته طول بکشد اما معمولاً به دلیل استرس است.

خشکی مداوم دهان

اگر مدام احساس تشنگی دارید، در صورتی که هیچ غذای نمکی نخورده‌اید، بهتر است که به وضعیت روحی روانی خود توجه کنید. تحمل استرس باعث می‌شود که غده‌های بزاقی دهان مسدود شوند و دهانتان مدام خشک باشد که در بلعیدن هم مشکل ایجاد می‌کند.

فشار روانی یا فشار عصبی چیست



جدی‌تری منجر شوند.

علائم روانی

علائم روانی فشار روانی شامل اضطراب، افسردگی، کاهش تمرکز و حافظه، احساس ناتوانی در کنترل وضعیت و نگرانی‌های مداوم است. مطالعات مشاوره روانشناسی نشان می‌دهد این علائم روزمره به شدت کیفیت زندگی فرد را تحت تأثیر قرار دهند و باعث کاهش عملکرد روزانه و رضایت از زندگی شوند.

علائم رفتاری

فشار روانی ممکن است به تغییرات رفتاری نیز منجر شود. برخی از این تغییرات شامل تغییر در الگوی خواب (مانند بی‌خوابی یا خواب زیاد)، تغییر در اشتها (کاهش یا افزایش اشتها)، مصرف بیش از حد مواد مخدر یا الکل و کناره‌گیری از فعالیت‌های اجتماعی و دوستانه است.

اثرات طولانی‌مدت فشار روانی بر سلامت

فشار روانی در صورتی که به مدت طولانی ادامه یابد، می‌تواند اثرات جدی بر سلامت جسمی و روانی فرد داشته باشد. این اثرات ممکن است در ابتدا نامحسوس باشند، اما به مرور زمان می‌توانند به مشکلات جدی‌تری منجر شوند.

اثرات بر سلامت جسمی

فشار روانی مزمن می‌تواند به بروز بیماری‌های قلبی، فشار خون بالا، ضعف سیستم ایمنی، و مشکلات گوارشی منجر شود. همچنین، استرس می‌تواند باعث افزایش وزن، دیابت و مشکلات پوستی مانند آگزما و آکنه شود. این مشکلات می‌توانند کیفیت زندگی فرد را به شدت کاهش دهند و حتی منجر به مرگ زودرس شوند.

اثرات بر سلامت روانی

فشار روانی طولانی‌مدت می‌تواند به مشکلات جدی روانی منجر شود. بهترین روانشناس خانواده می‌گوید افسردگی، اضطراب مزمن، اختلالات خواب، و اختلالات اضطرابی از جمله مشکلاتی هستند که ممکن است در نتیجه فشار روانی ایجاد شوند. در موارد شدید، استرس می‌تواند به بروز اختلالات روانی جدی‌تر مانند اختلالات خوردن و یا اختلالات شخصیتی منجر شود.

چگونگی مدیریت زمان برای کاهش فشار روانی

یکی از عوامل موثر در ایجاد استرس، عدم مدیریت صحیح زمان است. بسیاری از افراد به دلیل ناتوانی در مدیریت زمان، با فشارهای متعدد کاری و شخصی مواجه می‌شوند که این امر می‌تواند به افزایش استرس منجر شود. برای مدیریت زمان و کاهش استرس مرتبط با آن، می‌توان از تکنیک‌های مختلفی استفاده کرد:

–اولویت‌بندی کارها؛ تعیین اینکه کدام وظایف و کارها مهم‌تر و ضروری‌تر هستند و باید در اولویت قرار گیرند.

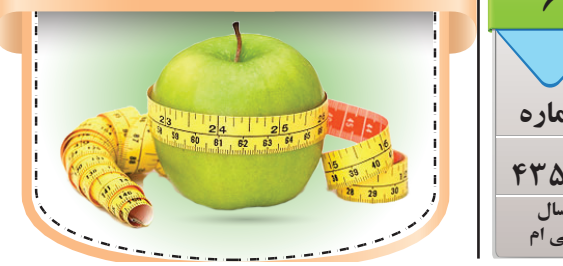
–تعیین زمان‌های خاص برای کارها؛ تخصیص زمان مشخص برای انجام هر کار و تلاش برای انجام آن در بازه زمانی تعیین‌شده.

–اجتناب از تعویق؛ به تأخیر انداختن کارها می‌تواند استرس‌زا باشد، بنابراین بهتر است از تعویق کارها خودداری کرده و به موقع آن‌ها را انجام داد.

– استراحت منظم؛ استراحت‌های منظم بین کارها نیز برای کاهش استرس و افزایش بهره‌وری بسیار مهم است. وقتی که به طور مداوم بدون استراحت کار می‌کنیم، احتمال بروز خستگی و کاهش تمرکز بیشتر می‌شود که این می‌تواند استرس را افزایش دهد. بنابراین، بهتر است که پس از هر بازه زمانی مشخص از کار، چند دقیقه‌ای به استراحت بپردازیم و دوباره با انرژی تازه به کار برگردیم. این استراحت‌ها می‌توانند شامل پیاده‌روی کوتاه، نوشیدن یک لیوان آب یا انجام تمرینات کششی باشند.

صفحه
۶
شماره
۴۳۵۵
سال سی ام

سلامت



فشار خون عصبی چیست و چه تفاوتی با فشار خون بالا دارد؟

فشار خون عصبی همان‌طور که از نامش پیداست زمانی ایجاد می‌شود که فرد از حالت طبیعی خارج شده و فشار عصبی زیادی را تحمل می‌کند. چنین وضعیتی کیفیت زندگی و سلامتی فرد را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد. عوامل مختلفی مانند سن، ژنتیک، نوع تغذیه، اضافه وزن و سبک زندگی باعث افزایش فشار خون می‌شوند.

در این میان اضطراب شاید به تنهایی عامل بالا رفتن فشار خون نباشد اما فشارهای عصبی و استرس مداوم می‌توانند فشار خون فرد را به طور ناگهانی دچار نوسان کنند که به چنین وضعیتی فشار خون عصبی می‌گویند. این عارضه در بلندمدت باعث آسیب رسیدن به رگ‌های خونی، کلیه و قلب می‌شود.

اگر شما هم در طول شبانه‌روز استرس و اضطراب شدیدی را تجربه می‌کنید و نگران فشار خون خود هستید، در این مقاله از مجله درمانکده همراه ما باشید تا شما را با علت، علائم، روش درمان و راه‌های پیشگیری از فشار خون عصبی آشنا کنیم.

فشار خون عصبی چیست؟

اگر عوامل استرس‌زا کنترل نشوند و نیروی وارده بر دیواره رگ‌های خونی بیش از حد ادامه یابد، فرد در معرض بیماری قلبی یا سکته مغزی قرار می‌گیرد.

زمانی که بدن استرس و فشار روانی زیادی را تحمل می‌کند، مستعد ابتلا به فشارخون عصبی است. افراد معمولاً در وضعیت استرس برای آرام شدن به سمت عادات و رفتارهای پرخطر مانند سیگار کشیدن، پرخوری یا مصرف الکل می‌روند. این موارد در صورت ادامه یافتن، فشار خون شما را افزایش می‌دهند.

در واقع استرس و فشارهای عصبی باعث تولید برخی هورمون‌ها می‌شوند که این هورمون‌ها با افزایش ضربان قلب، نیروی بیشتری به دیواره رگ‌ها وارد می‌کنند. متخصصان معتقدند استرس لزوماً منجر به افزایش فشارخون نمی‌شود اما واکنش‌های ناسالمی که افراد هنگام تحمل استرس از خود نشان می‌دهند با ایجاد فشار خون عصبی مرتبط است.

فرق بین فشار خون و فشار عصبی

تفاوت میان فشار خون بالا و فشار عصبی را باید در علت ایجاد آن‌ها بررسی کرد. فشارخون عصبی به دلیل تجربه فشارهای عصبی و استرس شدید ایجاد می‌شود اما فشارخون بالا می‌تواند ناشی از عوامل مختلف مانند سن، ژنتیک، سبک زندگی، نوع تغذیه و اضافه وزن باشد. با این حال می‌توان گفت در برخی افراد، فشارخون به دلیل فشارهای عصبی که بدن تحمل می‌کند، افزایش می‌یابد که از آن به عنوان فشار خون عصبی یاد می‌کنند.

علائم فشار خون عصبی چیست؟

معمولاً افرادی که دچار فشارخون عصبی هستند از ابتلا به آن خبر ندارند؛ زیرا این عارضه پس از فروکش کردن فشارهای عصبی و استرس بهبود می‌یابد. با این حال تجربه مداوم افزایش فشارخون بر اثر فشارهای عصبی می‌تواند عوارض جانبی ایجاد کند. از همین‌رو بهتر است با دستگاه فشارسنج خانگی به طور منظم فشار خون خود را کنترل کنید.

رایج‌ترین نشانه‌های این نوع فشار خون عبارت‌اند از:

سردردهای شدید

خستگی مفرط

خون‌دماغ شدن

اختلال در بینایی

احساس درد در قفسه سینه

مشکل تنفسی

ایجاد لکه خونی در چشم

ضربان قلب نامنظم

احساس درد در گردن یا گوش

سرگیجه

اختلال در خواب

عصبانیت شدید

احساس گرگرفتگی صورت

تعریق زیاد

علت ابتلا به فشارخون عصبی

افزایش اضطراب و استرس بدن، دلیل اصلی ابتلا به فشار عصبی است. زمانی که فرد دائماً در موقعیت استرس‌زا قرار می‌گیرد یا به دلیل تجربه غم و اندوه این عارضه که از آن به عنوان افزایش فشار عصبی می‌کند، دچار افزایش فشارخون می‌شود.

با این حال باید بگوییم فشارهای عصبی و استرس به طور مستقیم باعث بالا رفتن فشارخون نمی‌شوند. بلکه هورمون‌هایی که در بدن هنگام تحمل استرس ترشح می‌شوند، می‌توانند در بلندمدت به رگ‌های خونی آسیب بزنند. نتیجه این عارضه که از آن به عنوان افزایش فشار خون عصبی یاد می‌کنند، ابتلا به بیماری‌های قلبی است.

دیگر عوامل اثر گذار بر افزایش فشار عصبی بدن عبارت‌اند از:

کمبود خواب و استراحت کافی

اضافه وزن زیاد و چاقی

سیگار کشیدن و مصرف الکل

مصرف مداوم غذاهای چرب، شور و ناسالم

بیماری فشار خون بالا ارثی

مصرف برخی داروها مانند ضد افسردگی‌ها و ضد آلرژی‌ها

مشکلات کلیه

فشار خون عصبی در بارداری چیست؟

اغلب زنان در دوران بارداری استرس و اضطراب زیادی را تجربه می‌کنند که باعث افزایش فشار خون یا همان پره‌اکلامپسی (Preeclampsia) می‌شود. این عارضه می‌تواند زایمان زودرس یا تولد نوزاد با وزن بسیار کم را به همراه داشته باشد؛ بنابراین بهتر است به کمک راه‌کارهای آرامش ذهن مانند تنفس عمیق یا یوگا، استرس و اضطراب را در این دوران از خود دور کنید.

درمان فشار خون عصبی

راههای کنترل فشار خون عصبی شامل موارد زیر هستند:

درمان خانگی

تغییر سبک زندگی بهترین روش درمان فشار عصبی در خانه است؛ از جمله:

رعایت رژیم غذایی سالم

فعالیت بدنی منظم و حفظ تناسب اندام

ترک دخانه‌ها مانند سیگار و مصرف الکل

استراحت و خواب کافی

به دور ماندن از موقعیت‌های استرس‌زا و پر تنش

محدود کردن مصرف نوشیدنی‌های حاوی کافئین

علائم فیزیکی:

افرادی که دچار استرس عصبی می‌شوند، اغلب علائم فیزیکی قابل‌توجهی را تجربه می‌کنند. این علائم شامل سردردهای مکرر، بی‌خوابی یا اختلال در خواب، و مشکلات گوارشی مانند معده‌درد یا تهوع است. همچنین، تپش قلب، تعریق بیش از حد و احساس ضعف یا خستگی مفرط نیز از دیگر نشانه‌های رایج استرس عصبی هستند.

علائم روانی:

استرس عصبی به طور قابل‌توجهی بر روان فرد تأثیر می‌گذارد و علائمی نظیر اضطراب شدید، تحریک‌پذیری و خستگی ذهنی را به همراه دارد. افراد مبتلا ممکن است احساس بی‌قراری مداوم یا ناتوانی در تمرکز را تجربه کنند. این وضعیت گاهی به ایجاد افکار منفی مداوم و حتی احساس ناامیدی منجر می‌شود.

علائم رفتاری:

رفتار افراد نیز در مواجهه با استرس عصبی دچار تغییر می‌شود. کاهش عملکرد در محل کار یا تحصیل، اجتناب از حضور در جمع‌ها یا تعاملات اجتماعی، و روی آوردن به رفتارهای ناسالم مانند پرخوری یا مصرف سیگار از جمله علائم رفتاری رایج هستند. برخی افراد ممکن است به انزوا پناه ببرند و از فعالیت‌های روزمره فاصله بگیرند که این امر بر روابط اجتماعی آن‌ها نیز تأثیر منفی می‌گذارد.