

مرگ های «چراغ خاموش» در ایران؛

وقتی فشار خون بالا می رود

خیلی ها فکر می کنند که فشار خون یک عارضه معمولی مثل سرماخوردگی است و آن را سرسری می گیرند، در حالی که همین فشارخون سالانه جان ۹۷ هزار نفر را می گیرد.



علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تنها راه تشخیص پر فشاری خون راه اندازه گیری آن با دستگاه های فشارسنج اعلام کرد و گفت: افراد می توانند برای اندازه گیری فشارخون به مطب پزشک مراجعه کنند، یا به کمک دستگاه هولتر فشارخون در خارج از مطب منتظر بروز این علامت باشند، به طور قطع اشتباه بزرگی کرده اند. مریم طاهر خانی عضو هیأت

گروه بهداشت و سلامت- فشار خون بالا یا پر فشاری خون یکی از علل خطر بروز بیماری های قلبی و عروقی است. به بیان دیگر این بیماری قاتل خاموش بدن است چرا که هیچ گونه علامتی تا زمانی که به میزان قابل توجهی بالا می رود، ندارد. در حال حاضر بیش از ۱۱ میلیون یعنی ۱۰ درصد از جمعیت ایران مبتلا به عارضه فشارخون بالا هستند، بنابراین نسبت به جلوگیری از بروز این بیماری توجه ویژه ای باید داشت. فشار خون بالا می تواند منجر به آسیب به مویزگ های مغزی شده و منجر به سکته مغزی شود. در موارد دیگر می تواند منجر به کوری چشم، بروز مشکلات حاد و مزمن کلیوی، سردرد و درد قفسه سینه شود. صرف نظر از علل ارثی بروز فشار خون بالا، عواملی مانند چاقی و اضافه وزن نیز بسا بروز این بیماری ارتباط دارند تا جایی که ۵۰ درصد از افراد مسن به این بیماری مبتلا هستند. سالانه ۱۰ میلیون مرگ و میر در دنیا را به فشارخون نسبت می دهند. همچنین در حال حاضر حدود یک میلیارد نفر در دنیا به این بیماری مبتلا هستند و پیش بینی می شود تا سال ۲۰۲۵ این عدد به ۱.۵ میلیارد نفر برسد. به گفته متخصصین علم پزشکی، فشارخون بالا در اغلب افراد نشانه ای ندارد و به نوعی از آن به عنوان قاتل خاموش یاد می شود، اما از جمله علامتی که ممکن است در برخی بیماران دیده شود، سردرد، تپش قلب،

داده شود که فشارخون یک بیماری قابل کنترل است، نه قابل درمان؛ این کنترل هم به روش دارو درمانی انجام می شود. طاهر خانی در خصوص مزایای داروهای ترکیبی نیز عنوان کرد: داروهایی که از ترکیب دو یا سه نوع دارو تولید می شوند، قابل استفاده به صورت یک بار در طول روز هستند و برای کنترل فشارخون بسیار مؤثر عمل می کنند. همین ویژگی داروها موجب کاهش احتمال فراموشی مصرف یا عدم مصرف می شود. توصیه انجمن جهانی فشارخون بر پیروی از یک راهبرد دارویی یکسان در تمام کشورها با طیف های مختلف اقتصادی و بهداشتی است، البته در کشور ملزم به استفاده از این الگوریتم نیستیم و استفاده از داروهای ترکیبی با مصرف یک بار در روز با کارایی مؤثر، از اولویت های تجویزی است که نمونه های داخلی آن هم تولید شده اند. سرفه، خارش گلو و ورم پا از جمله این عوارض است که فرد باید در صورت مشاهده به پزشک مراجعه کند تا داروی مناسب تر جایگزین شود. آمارهای وزارت بهداشت نشان می دهد که قبل از شیوع کرونا، سالانه حدود ۳۸۰ هزار مورد مرگ و میر داشتیم که از این تعداد، حدود ۳۱۳ هزار مورد به دلیل بیماری های غیر واگیر و ۹۷ هزار مورد، به دلیل فشاری خون و عوارض آن بوده است.

جهانی، کاهش ۲۵ درصدی ابتلا به فشارخون بالا تا سال ۲۰۲۵ است، بیان کرد: این مهم با تشخیص زودهنگام و کنترل به موقع بیماری امکان پذیر است. یکی از اقدامات در این راستا، کنترل فشارخون بیمارانی است که به هر بهانه ای به مراکز درمانی و کلینیک ها مراجعه می کنند. بسیج عمومی راه اندازی کمپین های اطلاع رسانی اهمیت فشارخون و تشخیص و درمان به موقع آن، می تواند در

این افراد اگر به علت وزن بالا (توده بدنی (BMI) بالاتر از ۲۵)، یا ماکسیمم فشارخون بین ۱۳۹ تا ۱۳۹ و منیمم فشار ۸۵ تا ۸۹ میلی متر جیوه در معرض ابتلا به فشارخون بالا هستند، باید به صورت سالانه پایش شوند. افراد بالای ۴۰ سال نیز باید هر سال فشارخون خود را اندازه گیری کنند. طاهر خانی، شعار سال ۲۰۲۱ اتحادیه را «فشارخون خود را دقیق

نوشند. طاهر خانی در خصوص نحوه اندازه گیری صحیح فشار، عنوان کرد: فشارخون باید دو یا سه بار گرفته شود؛ میانگین دو عدد نزدیک به هم، فشارخون بیمار را نشان می دهد. همچنین بهتر است از هر دو دست فشار گرفته شود و اگر فشار دو دست بسا یکدیگر مغایرت داشت، معیار، دستی است که فشار بالاتری دارد. اتحادیه جهانی فشارخون (World Hypertension Organization) فشار بزرگتر مساوی ۱۴۰ روی ۹۰ میلی متر جیوه را پر فشاری خون تعریف کرده است. اگر فشار فردی در منزل بزرگتر مساوی ۱۳۵ روی ۸۵ میلی متر جیوه بود، باید به پزشک مراجعه کند، البته تشخیص فشارخون بر اساس یک بار اندازه گیری داده نمی شود. درمان فشارخون در افراد به تشخیص پزشک به طور معمول پس از دو تا سه بار ویزیت پزشک به فاصله یک تا ۴ هفته و با اندازه گیری فشارخون با هولتر، آغاز می شود. البته اگر فشارخون در رنج خطر باشد و عوارض ناشی از فشارخون در ارگان های حیاتی دیده شود، باید در همان ابتدا درمان شروع گردد. بنا به توصیه اتحادیه جهانی فشارخون بالا، افراد بالغ بالای ۱۸ سال باید غربالگری فشارخون شوند؛ به این ترتیب که افراد ۱۸ تا ۳۹ سال هر سه تا پنج سال یکبار فشارشان را اندازه بگیرند و اگر در حد نرمال بود، سه تا پنج سال بعد، مجدداً ارزیابی کنند.

غذاهای بسیار فرآوری شده می توانند موجب افزایش قند خون شوند که به نوبه خود می تواند افسر عملکرد سیستم ایمنی بدن را موجب شود. زمانی که سیستم ایمنی عملکرد درست خود را ارائه نکند، ورود و پیروسی ها یا دیگر عوامل بیماری زا به بدن نیز راحت تر صورت می گیرد. همچنین، غذاهای بسیار فرآوری شده حاوی مواد التهابی زا هستند که توانایی بدن برای مبارزه با عفونت ها را کاهش داده و ممکن است به تشدید علائم بیماری منجر شود.

افزایش سواد سلامت مردم نیز مؤثر باشد. طاهر خانی تصریح کرد: بعد از تشخیص، درمان مناسب و کافی منجر به کاهش خطرات حمله قلبی و عروقی خواهد شد، اما مشکل اصلی برای کنترل فشارخون، عدم پذیرش بیماران است؛ علی رغم پیشرفت های بسیار در حوزه درمان، اغلب بیماران یسا داروهایشان را به مرتب مصرف نمی کنند، یا تصور می کنند پر فشاری خون قابل درمان است و با کاهش فشار ناشی از درمان، بلافاصله دارو را قطع می کنند. این آگاهی باید به بیمار

خواص شگفت انگیز توت فرنگی؛ از تنظیم فشار خون تا تقویت سیستم ایمنی بدن

به تنظیم و کاهش فشار خون کمک کند. این متخصص تغذیه بیان کرد: باید به این نکته توجه داشت که یکی از عوارض احتمالی بیماری کرونا پس از بهبودی، تشکیل لخته خون است که توت فرنگی به عنوان یک میوه حاوی آنتی اکسیدان، نقش مؤثری در کاهش لختهگی خون دارد. اولیایی گفت: ویتامین C موجود در توت فرنگی می تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کند. طبق تحقیقات اخیر مشخص شده که توت فرنگی حاوی ماده ای خاص به نام فستین است که خاصیت ضدسرطانی دارد. در واقع فستین رایکال های آزادی را که طی فرآیندهای مختلف در بدن



توصیه های تغذیه ای پاندمی کووید ۱۹؛

بیماران کرونایی در دوران نقاهت چه غذاهایی بخورند

اگر چنانچه به بیماری چربی خون بالا مبتلا نیستید، می توانید روزانه یک عدد تخم مرغ بخورید و کشمش یا عسل را جایگزین قند و شکر کنید. همچنین روزی حداقل دو واحد میوه که یکی دارای مقادیر قابل توجهی ویتامین سی باشد و سه واحد لبنیات، ترجیحاً پروبیوتیک استفاده کنید. برای دفع سموم بدن هم روزی دو لیتر مایعات مثل آب و چای کم رنگ استفاده کنید، منوش های گیاهی انرژی زا و ضد التهاب مثل بابونه و گل سرخ روند درمان را تسریع می بخشد، به شرحی که در متنهای پیوسته آمده است. دلیل دارا بودن مواد افزودنی استفاده نکنید. در طول روز نیز حداقل هر دو ساعت یک بار خواب میل کنید تا دچار بی اشتهاهی صبحگاهی نشوند.



دکه مطبوعات

صبح خاکی

برای شکستن بن بست های ایران آمدهام

تولید میزبانی ۱۹ میلیاردی

اقتصاد کیش

نایب مدیرعاملی

نایب مدیرعاملی

نایب مدیرعاملی

اقتصاد

معامله زیر سقف پارلمان

حسن آباد نمای فراموشی نماد وعده ها

همیشه جاری

اطلاعات شهرداری در دسترس شهروندان

منتخب

هشت غایب بزرگ انتخابات

بازداشت سنا

ایران

انتخاباتی دولتی

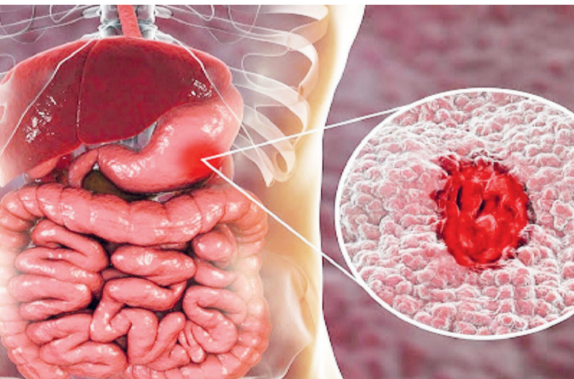
دیار طریقی

یکی از نشانه های اولیه دیابت

دیابت تحت کنترل قرار نگیرد می تواند مشکلات جدی در وضعیت بینایی فرد منجر شود. دیابت بیماری است که با گذشت زمان به تدریج پیشرفت می کند. اگر دیابت نوع دو در درمان نشود، قند خون بالا می تواند سلول ها و اندام های مختلف بدن را تحت تاثیر قرار دهد. این عوارض شامل آسیب کلیه و نیاز به انجام دیالیز است یا به چشم ها آسیب وارد می شود که می تواند منجر به نابینایی شود یا افزایش خطر ابتلا به بیماری قلبی یا سکته مغزی را به همراه دارد. زمانی که دیابت، سلامت چشم ها را تحت تاثیر قرار می دهد، احتمال بروز رتینوپاتی - بیماری که منجر به رشد غیر طبیعی عروق خونی در شبکیه چشم می شود- وجود دارد. بنابراین افراد را به مرکز تخصصی مایو کلینیک، رتینوپاتی دیابتی همچنین می

علائم و عوارض زخم های گوارشی را جدی بگیرد!

به استفاده مکرر داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی بر می گردد. باید به این نکته توجه داشت که زخم های گوارشی در صورت عدم درمان مناسب و به موقع باعث ایجاد عوارضی مانند سوراخ شدن دیواره معده، خونریزی و انسداد خروجی معده می شوند. راه های کنترل و پیشگیری از زخم های گوارشی در مرحله اول و نکته ای بسیار مهم این است که داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی را با دیگر داروها، تحت نظر پزشک جایگزین کنید. همچنین توصیه می شود کمترین دوز داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی و در صورت لزوم آن هم همراه با غذا مصرف شوند. مصرف مواد غذایی التهاب بخش مانند عسل، ترک سیگار در صورت مصرف و عدم مصرف غذاهایی که علامتشان را بدتر می کند از دیگر موارد مهم در پیشگیری از زخم های گوارشی محسوب می شوند.



تفوع بروز پیدا می کنند. از همه مهم تر باید به این نکته توجه داشت که زخم های گوارشی در صورت عدم درمان به طور موقت فروکش کند اشاره کرد. باید به این نکته توجه داشت که مدفوع سیاه به دلیل خونریزی، درد شدید در قسمت وسط به سمت بالای شکم و کاهش وزن از علائم شدید زخم های گوارشی محسوب می شوند. همچنین در برخی افراد زخم های گوارشی به صورت نفخ و استفراغ یا تهوع بروز پیدا می کنند. از همه مهم تر باید به این نکته توجه داشت که زخم های گوارشی در برخی افراد به صورت بدون علامت است. **کدام عوامل در بروز زخم های گوارشی دخالت دارند؟** یک عادت بسیار نامناسب که در بین افراد هم شایع شده، استفاده مکرر از داروهای ضد التهابی است. ایبوپروفن یکی از داروهای غیر استروئیدی است که مصرف مکرر آن در بین همه

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱

کیش نوش