

قاتل خاموش

Silent killer

سیده معصومه اندرامی

کارشناسی پرستاری دانشگاه آزاد اسلامی واحد علی آبادکتول

Masume.enderami@gmail.com

چکیده

فشار خون نیرویی است که خون بر دیواره رگ‌هایی که در آن جریان دارد، وارد می‌کند. فشار خون بالا یکی از مهم‌ترین عوامل تهدید کننده سلامت انسان‌ها به‌خصوص در کشورهای در حال توسعه، از جمله ایران، است. همچنین یک بیماری چند علتی است که در نتیجه تعامل عوامل محیطی و ژنتیکی مختلف ایجاد می‌شود و استرس از جمله عوامل ایجاد کننده و تسریع کننده آن می‌باشد. در این مقاله رابطه سطح استرس با فشار خون بالا و راه مقابله با آن بررسی می‌شود.

کلمات کلیدی: فشارخون بالا، استرس، راه مقابله با استرس

مقدمه

بیماری‌های قلبی عروقی، مهم‌ترین عامل مرگ و میر در جهان به شمار می‌روند که اصلی‌ترین عامل بروز این نوع بیماری‌ها فشار خون بالاست ولی اهمیت این بیماری در بین عموم مردم به درستی شناخته نشده است.

شامل پرهیز غذایی، مصرف غذاهای کم چرب و کم نمک و داشتن فعالیت بدنی منظم است؛ اما نکته مهمی که ما از آن غافل هستیم، تأثیر فشار روانی بر افزایش فشار خون می‌باشد.

استرس و تأثیر آن بر بدن

اگر افراد فشار خون خود را بررسی نکنند، ممکن است سالیان دراز بدون آگاهی از این که فشار خون بالایی دارند به سر ببرند و در نتیجه هیچ اقدام درمانی هم برای رفعش انجام ندهند و این بیماری بی‌سر و صدا پیشرفت کرده و کار را به جاهای باریک بکشاند؛ تا جایی که ممکن است فرد دچار عوارض این بیماری مثل سکته قلبی، سکته مغزی، نارسایی‌های قلبی و کلیوی و حتی مرگ‌های زودرس شود. به همین خاطر، این بیماری به قاتل خاموش^۱ شهرت دارد [1].

استرس در کتاب‌های درسی، پاسخ روانشناختی به عوامل استرس‌زا تعریف شده است. وقتی با یک عامل استرس‌زا مواجه می‌شویم چه اتفاقی می‌افتد؟

یکسری واکنش‌های زنجیره‌ای در بدنمان رخ می‌دهد که نه تنها مغز ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد بلکه به بسیاری از سلول‌ها و اندام‌های دیگرمان آسیب می‌رساند. در شرایط استرس بخشی از مغز به نام هیپوتالاموس، به غدد فوق کلیه که بالای کلیه‌های ما قرار دارند، دستور ترشح هورمون‌های آدرنالین^۴ و کورتیزول^۵ را می‌دهد. این هورمون‌ها از طریق جریان خون به تمامی بدنمان سفر می‌کنند و به راحتی به رگ‌های خونی و قلب ما می‌رسند. آدرنالین باعث می‌شود قلب ما سریع‌تر بتپد، فشار خون افزایش پیدا کند و در طول زمان باعث بیماری فشار خون شود که می‌تواند منجر به حمله قلبی گردد [2].

اهمیت این بیماری به قدری است که سازمان جهانی بهداشت^۲ در سال ۲۰۱۳ موضوع روز جهانی بهداشت را فشار خون بالا قرار داد و مارگارت چان^۳، دبیر کل این سازمان، گفت: «هدف ما این است که به مردم درباره فشار خون آگاهی بدهیم تا آن را بشناسند و کنترلش کنند.» چراکه شناختن آن اولین گام در پیشگیری و کنترل آن خواهد بود. بنابراین چیزی که در اینجا اهمیت پیدا می‌کند، بحث آموزش است. آموزش‌های پیشگیرانه‌ای که ما معمولاً راجع به این بیماری می‌شنویم

۱. Silent killer

۲. World health organization

۳. Margaret chan

۴. Adrenaline

۵. Cortisol



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

شکل ۱- اقدامات ضروری



فشارخون:
بدانیم و اقدام کنیم...
بسیج ملی کنترل فشارخون

برای کنترل فشارخون بالا



کنترل وزن



مصرف دارو به طور منظم



رعایت رژیم غذایی (کم نمک و کم چرب)



مراجعه منظم به پزشک

کاهش مصرف نمک و چربی



داشتن فعالیت بدنی منظم



پیاز و سیر از مواد غذایی هستند که بر فشارخون بالا موثر نیستند اما خوش طعم هستند و جایگزین های خوبی برای چاشنی های نمکی هستند.



بیش از ۵-۴ عدد تخم مرغ در هفته چه به تنهایی و چه به صورت کوکو مصرف نکنیم



عدم مصرف سیگار و الکل (در افراد فشارخونی که دخانیات مصرف می کنند بروز سکتة قلبی و بیماری قلبی دو تا سه برابر نسبت به افراد سالم بیشتر است)



قبل از طبخ مرغ پوست آن را کاملاً جدا کنید.



تا حد امکان مصرف گوشت قرمز و چربی های حیوانی را کاهش دهید و گوشت ماهی، مرغ و سویا را جایگزین کنیم



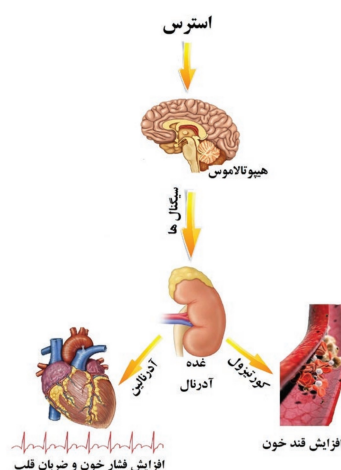
مصرف میوه و سبزیجات: در میوه ها و سبزیجات به دلیل وجود ماده ای به نام پتاسیم موجب کاهش فشارخون می شود در میوه ها و سبزی ها ماده ای به نام پتاسیم وجود دارد که باعث کاهش فشارخون می شود.



روزانه یک قاشق سوپ خوری روغن زیتون همراه غذا یا سالاد مصرف کنیم.

نکته ی مهمی که ما از آن غافل هستیم تاثیر فشار روانی بر افزایش فشارخون است.

شماست در قبال آن فشار واکنش متفاوتی نشان می‌دهد. یعنی یا می‌ترسد یا مثل خمیر شکل می‌گیرد یا آبلمبو می‌شود یا اصلاً هیچ تغییری در آن ایجاد نمی‌شود. آنچه در کف دست شماست در واقع خود ما هستیم و آن فشار بیرونی همان استرس است. پس استرس برای همه آدم‌ها ممکن است به یک شکل باشد ولی واکنشمان در قبال آن فشاری که بر ما وارد می‌شود، بستگی به خودمان دارد و در واقع زمانی می‌توانیم انسان موفق‌تری باشیم که در قبال فشارها و استرس‌ها مثل خمیر انعطاف پذیر باشیم.



شکل ۲- استرس و فشار خون

هوش هیجانی، یکی از مهارت‌های کنترل استرس

یکی از مهارت‌هایی که باعث می‌شود بتوانیم مدیریت استرس داشته باشیم، هوش هیجانی ما است. هوش هیجانی یا EQ در واقع برمی‌گردد به این که من چطور در شرایط بحرانی بتوانم خودم را با محیط سازگار کنم، به گونه‌ای که این سازگاری به من آسیبی نزند. خب، حالا من چطور می‌توانم هوش هیجانی بالایی داشته باشم؟ خوشبختانه ما می‌توانیم هوش هیجانی را در هر زمان تغییر دهیم و بالاتر ببریم. در درجه اول، هوش هیجانی در واقع آگاهی نسبت به خود و دیگران و همچنین آگاهی نسبت به روابط بین افراد و روابط اجتماعی است. بنابراین اگر در قدم اول خودمان را بشناسیم، می‌توانیم در قبال استرس‌ها و فشارها روی خودمان مدیریت داشته باشیم.

سخن پایانی

ما می‌توانیم یک انتخاب مهم را بسازیم. اینکه ما با استرس روبرو شویم یا استرس با ما؟ مثل یک آسانسور نباشیم که استرس دکمه ما را بزند و ما را ببرد بالا یا دکمه ما را بزند ما را بیاورد پایین. خودمان کنترلش را به دست بگیریم.

منابع

- [1] Abnormal Psychology, Ninth Edition by Gerald Davison, John M. Neal and Ann kring.
- [2] How stress affects your body-Sharon Horesh Bergquist. TED-Ed lessons Worth Sharing
- [3] How stress is killing us (and how you can stop it). TEDx Universiteit van Amsterdam

مواجهه با استرس از شکار غذا تا شکار فرصت‌های شغلی

ماهی‌ها موجودات قابل توجه و فوق العاده‌ای هستند. آن‌ها واقعاً نسبت به اتفاقاتی که در اطرافشان می‌گذرد آگاه هستند، شکارچی‌ها و در دسترس بودن غذا را از فواصل بسیار دورتر حس می‌کنند و همچنین پتانسیل‌های جفت‌گیری را می‌شناسند؛ اما هنوز چیزی هست که ماهی‌ها نمی‌توانند از آن آگاه باشند. این که الان در آب هستند! به نظر می‌آید بشر هم به چیزهای مهم و واضحی توجه نمی‌کند؛ مثلاً اینکه زندگی‌های ما روز به روز شلوغ‌تر می‌شوند و به دنبال آن سطوح مختلف استرس برای ما عادی شده است. البته موضوع مواجهه با استرس از زمان نشأت گرفته است؛ از زمانی که انسان‌های اولیه به دنبال شکار فرصت‌های شغلی نبودند اما برای غذایشان شکار می‌کردند. با اینکه امروزه ما ببرها را فقط در باغ وحش‌ها می‌بینیم اما با شرایط استرس‌زای دیگری مواجهیم؛ وقتی برای مصاحبه شغلی با رئیس‌مان ملاقات می‌کنیم، بدن ما هنوز هم به همان روش کلی واکنش نشان می‌دهد که هنگام مواجهه با یک ببر نشان می‌داده است [3].

انتخاب شما کدام خواهد بود ؟

دستتان را در نظر بگیرید و داخل آن یک بادکنک بگذارید. اگر همین حالا دستتان را فشار بدهید می‌بینید که بادکنک می‌ترسد. حالا به همان اندازه‌ای که برای بادکنک در نظر گرفتید این فشار را روی سنگی بیاورید. می‌بینید سنگ هیچ‌گونه تغییری نمی‌کند. اگر همین فشار را روی یک خمیر داشته باشید، خمیر شکل دستتان را می‌گیرد و اگر روی یک پرتقال وارد کنید، می‌بینید که پرتقال آبلمبو می‌شود. تمام این فشارها همه به یک اندازه است ولی چیزی که کف دست