

فشار خون چیست و چرا در سنین بالا اهمیت دارد؟

فشار خون به نیرویی گفته می‌شود که خون در هنگام پمپاژ توسط قلب به دیواره‌های شریان‌ها وارد می‌کند. فشار خون معمولاً با دو عدد بیان می‌شود که عدد اول فشار سیستولیک و عدد دوم فشار دیاستولیک نام دارد. فشار خون طبیعی معمولاً در حدود ۱۲۰/۸۰ میلی‌متر جیوه است، افرادی که فشار خون آنها بیشتر از ۱۴۰/۹۰ میلی‌متر جیوه باشد، به فشار خون بالا یا هیپرتنشن مبتلا هستند. کنترل و نظارت بر فشار خون برای حفظ سلامت عمومی و جلوگیری از بروز مشکلات جدی مانند بیماری‌های قلبی و سکته مغزی ضروری است.

علائم خطرناک فشار خون بالا

سرگیجه و عدم تعادل:

افزایش فشار خون می‌تواند باعث سرگیجه و احساس ناپایداری در سالمندان شود.

خونریزی بینی:

اگرچه نادر است، اما افزایش شدید فشار خون ممکن است منجر به خونریزی بینی شود.

تنگی نفس:

در برخی موارد، فشار خون بالا می‌تواند باعث تنگی نفس شود، به‌ویژه در فعالیت‌های فیزیکی.

تاری دید یا مشکلات بینایی:

فشار خون بالا ممکن است به عروق خونی چشم آسیب رسانده و منجر به تاری دید یا مشکلات بینایی شود.

سردرد:

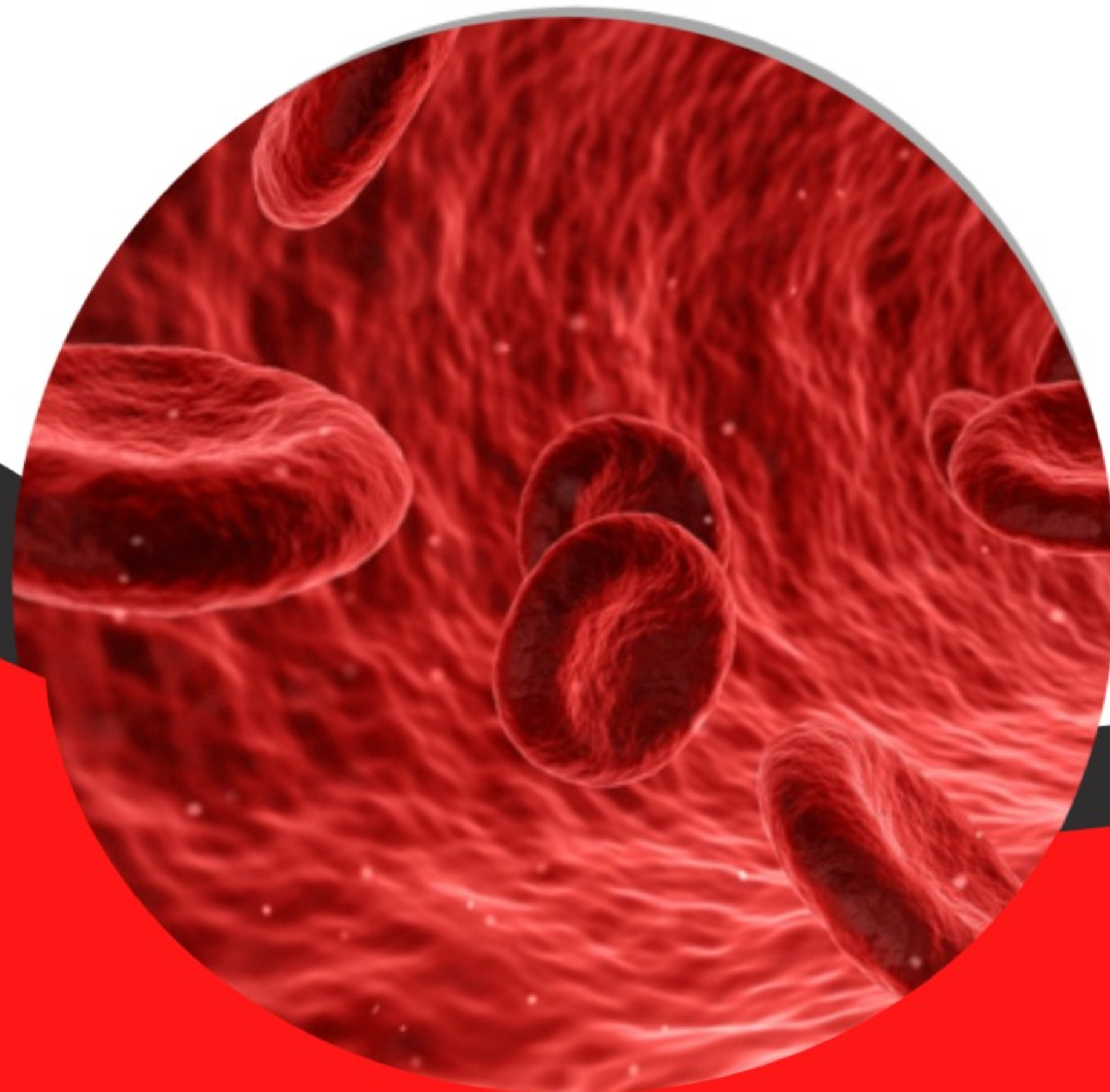
اگرچه رابطه مستقیمی بین سردرد و فشار خون بالا وجود ندارد، اما در مواردی که فشار خون به‌طور قابل توجهی افزایش یابد، ممکن است سردرد شدید تجربه شود.

راه‌های کنترل فشار خون در سالمندان

کنترل فشار خون در سالمندان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، زیرا افزایش سن باعث کاهش انعطاف پذیری شریان‌ها شده و احتمال افزایش فشار خون را بیشتر می‌کند. خوشبختانه با رعایت برخی تغییرات در سبک زندگی و تحت نظر داشتن وضعیت سلامت، می‌توان فشارخون را در محدوده طبیعی نگه داشت.

۱- کاهش وزن

اضافه وزن یکی از عوامل اصلی افزایش فشار خون است. کاهش حتی ۵ تا ۱۰ درصد از وزن بدن می‌تواند تأثیر قابل توجهی در کاهش فشار خون داشته باشد. مصرف غذاهای سالم، کنترل کالری دریافتی و افزایش فعالیت بدنی به کاهش وزن سالمندان کمک می‌کند.



۲- تغذیه سالم

کاهش مصرف نمک: سدیم موجود در نمک می‌تواند فشار خون را افزایش دهد. بهتر است مصرف غذاهای فرآوری‌شده و شور کاهش یابد

افزایش مصرف پتاسیم: پتاسیم به کاهش اثرات منفی سدیم بر فشار خون کمک می‌کند. مواد غذایی مانند موز، اسفناج، سیب‌زمینی، پرتقال و آووکادو، سرشار از پتاسیم هستند

استفاده از رژیم DASH: این رژیم غذایی سرشار از میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، لبنیات کم‌چرب، پروتئین‌های بدون چربی و مغزها است و به کاهش فشار خون کمک می‌کند

۳- فعالیت بدنی منظم

پیاده‌روی: روزانه ۳۰ دقیقه پیاده‌روی سبک می‌تواند به بهبود گردش خون و کاهش فشار خون کمک کند

تمرینات مقاومتی: تمرینات ساده با وزنه‌های سبک یا تمرینات مقاومتی می‌توانند به حفظ سلامت قلب و عروق کمک کنند

شنا و یوگا: ورزش‌هایی مانند شنا و یوگا باعث تقویت قلب و کاهش استرس می‌شوند که هر دو عامل مهم در کاهش فشار خون هستند



۴- مدیریت استرس

استرس مزمن می‌تواند تأثیر منفی بر فشار خون داشته باشد. تمرینات تنفسی و مدیتیشن می‌توانند سیستم عصبی را آرام کرده و فشار خون را کاهش دهند. همچنین تعامل با دوستان و خانواده باعث کاهش استرس و بهبود روحیه فرد خواهد شد.

۵- قطع مصرف الکل و سیگار

نیکوتین موجود در سیگار باعث تنگ شدن عروق خونی و افزایش فشار خون می‌شود. ترک سیگار می‌تواند در مدت کوتاهی فشار خون را کاهش دهد. همچنین مصرف بیش از حد الکل نیز می‌تواند فشارخون را افزایش دهد.

دلایل افزایش فشار خون در دوران سالمندی

- ۱- عدم فعالیت بدنی: کمبود فعالیت بدنی و ورزش نکردن می‌تواند به افزایش فشار خون در سالمندان منجر شود.
- ۲- رژیم غذایی نامناسب: مصرف زیاد نمک، چربی‌های اشباع و کمبود پتاسیم در رژیم غذایی می‌تواند به افزایش فشار خون کمک کند.
- ۳- بیماری‌های همراه: وجود شرایط پزشکی مانند دیابت، بیماری‌های قلبی و مشکلات کلیوی می‌تواند به افزایش فشار خون در سالمندان منجر شود.
- ۴- تغییرات فیزیولوژیکی مرتبط با پیری: با افزایش سن، دیواره‌های شریان‌ها ممکن است سخت‌تر و کمتر انعطاف‌پذیر شوند. این تغییر می‌تواند مقاومت جریان خون را افزایش داده و موجب افزایش فشار خون گردد.

منابع:

- راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی
- بوکلت سالمندان

تهیه و تنظیم:

الهه بهرامی
کارشناس ارشد سلامت سالمندی
دانشگاه علوم پزشکی شاهرود
شبکه بهداشت و درمان میامی
واحد پیشگیری و مبارزه بابیماریها

elahebah@gmail.com

فشار خون در سالمندان

