رویکرد گروهی به مدیریت فشارخون بالا:

توصیه ها:

نظارت مشترک:

ثبت فشار خون در خانه برای بررسی الگوها و به اشتراک گذاشتن آن با پزشک.
سیستم پشتیبانی:

یکدیگر را تشویق کنید که به عادات سالم پایبند باشند، مانند پیاده‌روی با هم یا پختن غذاهای سالم.

پایبندی به مصرف دارو:

از یکدیگر در مصرف مداوم داروهای تجویز شده حمایت کنید، زیرا بسیاری از افراد مبتلا به فشار خون بالا به داروهای متعددی نیاز دارند.

کاهش استرس:

با هم راه‌هایی برای آرامش پیدا کنید (مانند تمرین تنفس عمیق و آهسته، یوگا یا تای چی) و با روزانه ۷ تا ۹ ساعت خوابیدن، خواب سالم را تجربه کنید.

چگونه خانواده‌ها می‌توانند با هم در برابر فشار خون بالا مبارزه کنند:

داشتن یک کانون گرم خانواده و سرمایه اجتماعی برای سلامت و تندرستی ما حیاتی هستند. خانواده می تواند تعیین کننده رژیم غذایی و عادات ورزشی باشد، بنابراین تصادفی نیست که داشتن سابقه خانوادگی فشار خون بالا، شما را بیشتر در معرض مشکلات مشابه قرار می‌دهد.

نگرش‌ها به دریافت مراقبت‌های بهداشتی نیز تأثیر دارند، در خانواده‌ای که تحت مراقبت دوره ای پزشک می باشد، احتمال اینکه زودتر متوجه مشکلات سلامتی یکدیگر شوند، افزایش می یابد. الگوهای رفتاری در خانواده می‌توانند تأثیر مثبت و منفی مادام‌العمر بر اعضای خانواده داشته باشند. بنابراین مسئولیت والدین یا اعضای ارشد خانواده مهم است که الگوی خوبی باشند.

غذا و رژیم غذایی:

آیا میوه و سبزیجات در هر وعده غذایی استفاده می‌شود؟ آیا اکثر وعده‌های غذایی خانگی هستند؟ آیا غذاهای آماده زیادی از بیرون تهیه می‌شود؟ رژیم غذایی بسیار مهم است، زیرا کمبود مصرف سبزیجات و/یا اضافه وزن یا چاقی شما را در برابر فشار خون بالا آسیب‌پذیرتر می‌کند.

به خانواده‌ها توصیه می‌شود رژیم غذایی را دنبال کنند که شامل موارد زیر است: سبزیجات، میوه، غلات (غلات کامل)، لبنیات کم‌چرب یا بدون چربی، گوشت بدون چربی، مرغ و ماهی، آجیل، دانه‌ها و حبوبات و همچنین چربی‌ها و روغن‌ها. همچنین می‌توانید کیفیت غذا را بهبود بخشید، زیرا یکی از نکات تغذیه سالم، جایگزین کردن سبزیجات تازه یا منجمد به جای سبزیجات کنسرو شده یا بسته‌بندی شده با سس‌های اضافه شده است. مصرف نمک باید محدود شود، به عنوان مثال با انتخاب سوپ سبزیجات کم‌نمک و حذف نمک سفره.

ورزش:

ورزش کردن از نظر سلامت قلب و عروق به همان اندازه مهم است و به عنوان یک خانواده راه‌های بی‌شماری برای فعال ماندن وجود دارد.

آیا در خانه امکانات ورزشی وجود دارد؟ آیا والدین با پیاده‌روی یا ورزش کردن، الگویی برای فرزندان خود هستند؟ آیا اعضای خانواده فرزندان خود را تشویق می‌کنند تا انواع مختلف ورزش را تجربه کنند تا آنچه را که دوست دارند پیدا کنند؟

فعالیت بدنی می‌تواند یک فعالیت خانوادگی باشد (مانند پیاده‌روی). همچنین می‌توانید در رویدادهای اجتماعی مانند دویدن در پارک یا پیاده‌روی خیریه ثبت نام کنید. انجام این گردش‌های خانوادگی می‌تواند فعالیت بدنی را به بخشی از یک برنامه روزمره تبدیل کند.

ژنتیک و سابقه خانوادگی:

نقش ژنتیک قابل بحث است، اما مطمئناً این مورد وجود دارد که اگر اعضای خانواده شما مستعد ابتلا به برخی مشکلات سلامتی باشند، شما نیز مستعد ابتلا به آن هستید. اگر یکی از اعضای نزدیک خانواده - مانند والدین، برادر یا خواهر - قبل از ۵۵ سالگی برای زنان و قبل از ۶۵ سالگی برای مردان - به بیماری قلبی مبتلا شود، شما در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری قلبی عروقی هستید. اگر چندین عضو خانواده مبتلا باشند، این خطر حتی بیشتر است.

قاتل خاموش:

اگر یکی از اعضای خانواده شما مشکلات قلبی دارد، توصیه می‌شود برای تشخیص احتمالی مراحل اولیه بیماری قلبی عروقی، غربالگری شوید. اگر مشخص شود که فشار خون شما خیلی بالاست، می‌توانید تغییراتی در سبک زندگی خود ایجاد کنید تا این مشکل را بهبود بخشید. برای بسیاری از افراد، بزرگترین خطر، عدم آگاهی است، زیرا تخمین زده می‌شود نیمی از افراد مبتلا به فشار خون بالا از ابتلا به این بیماری بی‌اطلاع هستند. در واقع، فشار خون بالا اغلب به دلیل عدم وجود علائم قابل توجه همراه با این مشکل، «قاتل خاموش» نامیده می‌شود. صرف نظر از ژنتیک یا سبک زندگی شما، اگر در معرض خطر تشخیص داده شوید، تقریباً همیشه می‌توانید اقدامی انجام دهید. در واقع، تخمین زده می‌شود که ۸۰٪ از بیماری‌های قلبی قابل پیشگیری هستند.
ازدواج:

تحقیقات نشان می‌دهد که ازدواج به طور کلی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را در مقایسه با افراد مجرد، مطلقه یا بیوه کاهش می‌دهد. ازدواج می‌تواند استرس را کاهش دهد و یک سرمایه اجتماعی حمایتی فراهم کند. با این حال، همسران نیز می‌توانند با تاثیر بر سبک زندگی خانواده بر سلامت شریک زندگی خود تأثیر منفی بگذارند. این نشان می‌دهد که چگونه عادات سبک زندگی به طور کلی در تعیین آسیب‌پذیری شما در برابر بیماری‌های قلبی، مهم‌تر از ژنتیک یا شرایط ارثی هستند.

همچنین، دوستان می‌توانند بر سلامت شما تأثیر بگذارند. آن‌ها می‌توانند شما را به ورزش تشویق کنند و به شما در اجتناب از عادات ناسالم کمک کنند، در عین حال می‌توانند استرس شما را کاهش دهند و در مواقع دشوار به عنوان یک شبکه حمایتی عمل کنند.

راهنمایی والدین:

والدین مسئولیت دارند که کودکان و نوجوانان را به تغذیه سالم و ورزش منظم ترغیب کنند که کمک می‌کند تا فشار خون و سطح وزن سالم خود را حفظ کنند. به رژیم غذایی پایبند باشید که غذاهایی مانند میوه، سبزیجات و پروتئین‌های بدون چربی را توصیه می‌کند، در حالی که نمک و شکر را محدود می‌کند. ایجاد نظم در برنامه غذایی کمک می‌کند، بنابراین باید سعی کنید زمان صرف وعده‌های غذایی را تقریباً در یک زمان ثابت نگه دارید.

ورزش کردن، فعال بودن به مدت ۶۰ دقیقه در روز یک هدف در جهت سلامتی است و می‌توانید عادات یکدیگر را به عنوان یک واحد خانوادگی بهبود بخشید.

همچنین می‌توانید زمان استفاده از صفحه نمایش را در دستگاه‌های اعتیادآور مانند تلفن‌های هوشمند، رایانه و تلویزیون محدود کنید. زمان زیاد مشاهده صفحه نمایش می‌تواند بر خواب تأثیر بگذارد، باعث چاقی شود و مشکلات توجه ایجاد کند. توصیه می شود برای کودکان بین دو تا پنج سال زمان استفاده از صفحه نمایش به یک ساعت در روز محدود شود. ارزش دارد که عادات خوب خواب را ترویج دهید، زیرا خواب نامناسب می‌تواند احتمال ابتلا به فشار خون بالا را افزایش دهد.

عادات مراقبت‌های بهداشتی:
وقتی اعضای بزرگتر خانواده برای معاینات منظم مراجعه می‌کنند و آشکارا در مورد سلامتی صحبت می‌کنند، اعضای جوان‌تر خانواده نیز به احتمال زیاد همین کار را انجام می‌دهند.

این رفتارها باعث افزایش آگاهی در مورد هرگونه مشکل یا تغییر در سلامت می‌شوند و همچنین آگاهی از زمینه‌های ژنتیکی یا سابقه بیماری در خانواده را بهبود می‌بخشند و به شما کمک می‌کنند تا از مشکلات آینده جلوگیری کنید. اعضای خانواده به خوبی می‌توانند قبل از دیگران تغییرات در یکدیگر را تشخیص دهند و آنها را برای مراجعه سریع‌تر به پزشک راهنمایی کنند. بررسی‌های منظم سلامت، و همچنین معاینات سالانه فیزیکی و دندانپزشکی، می‌توانند به عنوان یک خانواده با استفاده از یک تقویم مشترک ترتیب داده شوند.

شرایط پزشکی و سلامت قلب و عروق:

نمودارسلامت قلب خطی نیست، زیرا سایر مشکلات سلامتی می‌توانند بر فشار خون بالا تأثیر بگذارند. به عنوان مثال، داشتن دندان‌ها و لثه‌های سالم با قلب مرتبط است، همانطور که تحقیقات نشان می‌دهد اگر

بیماری لثه داشته باشید، سه برابر بیشتر در معرض خطر حمله قلبی یا سکته مغزی هستید. بیماری لثه باعث التهابی می‌شود که می‌تواند گسترش یابد و در نهایت بر قلب تأثیر بگذارد، اگرچه اغلب به دلیل عامل سومی مانند سیگار کشیدن که باعث هر دو بیماری می‌شود، با هم اتفاق می‌افتند. صرف نظر از علت و معلول، مهم است که سلامت خود را به طور جامع پیگیری کنید، به طوری که سلامت قلب فقط بخشی از بسته کلی باشد.

استرس و فشار خون :

داشتن یک زندگی پراسترس می‌تواند باعث افزایش فشار خون شود. وقتی استرس دارید، بدن به یک تهدید واقعی یا فرضی پاسخ می‌دهد که منجر به تپش قلب، سفت شدن عضلات و تعریق می‌شود. همه این موارد باعث می‌شوند قلب شما سخت‌تر کار کند، فشار خون و همچنین سطح قند و چربی خون را افزایش دهد. آنها همچنین خطر تشکیل لخته و انتقال آن به قلب یا مغز را افزایش می‌دهند که می‌تواند باعث حمله قلبی یا سکته مغزی شود.

در حالی که برخی افراد روزانه به دلیل شغل پرمخاطره خود استرس دارند، رویدادها می‌توانند باعث افزایش موقت استرس شوند. این می‌تواند شامل شکست در یک رابطه یا از دست دادن یکی از عزیزان، نقل مکان به خانه جدید، ترک تحصیل ، از دست دادن شغل یا حتی حنگ و حوادث طبیعی باشد. سایر رویدادهای استرس‌زای روزمره شامل ترافیک، فشارهای کاری یا مسئولیت‌های خانوادگی است. آنها همچنین می‌توانند رویدادهای مداوم مانند عدم توانایی در تهیه غذا، عدم توانایی در یافتن شغل و/یا عدم توانایی در یافتن خانه‌ای مقرون به صرفه باشند.

مراحل استرس:

مرحله ۱ : یک رویداد استرس‌زا عموماً در پاسخ به یک تجربه آسیب‌زا، مانند تصادف رانندگی، اتفاق می‌افتد. در رویدادهای مرحله ۱، که معمولاً به عنوان پاسخ جنگ یا گریز شناخته می‌شوند، بدن شما با ترشح کاته کولامین ها، قندها و چربی‌های ذخیره شده را آزاد می‌کند که به شما هوشیاری موقت می‌دهد.

در مرحله ۲، بدن تلاش می‌کند تا در حالی که در حالت آماده‌باش بالا قرار دارد، به حالت عادی برگردد. در مرحله ۳، بدن پس از مصرف انرژی بیشتر از آنچه می‌تواند تولید کند، خسته می‌شود. در این مرحله، شما بیشتر مستعد ابتلا به بیماری‌های قلبی، سکته مغزی، فشار خون بالا و بیماری‌های روانی هستید. استرس می‌تواند منجر به رفتارهای ناسالمی شود که خود مشکلات فشار خون را بدتر می‌کنند، مانند نوشیدن بیش از حد الکل یا سیگار کشیدن. حمایت افراد خانواده یا دوستان می‌تواند استرس را کاهش دهد. به عنوان یک خانواده، ایجاد یک محیط آرام و پرورش‌دهنده برای کاهش استرس مفید است. اگر عکس این قضیه صادق باشد، به عنوان مثال اگر مشاجره یا احساس انزوا وجود داشته باشد، می‌تواند اوضاع را بدتر کند.

در بهترین حالت، خانواده‌ها باید با برقراری ارتباط در مورد چالش‌ها، به اشتراک گذاشتن مسئولیت‌ها، تشویق دیگران به سالم بودن و شرکت در فعالیت‌های خانوادگی برای آرامش و پیوند، استرس را کاهش دهند. برای ایجاد یک محیط پرورش‌دهنده، حمایت از یکدیگر و ارائه کمک و پیشنهادهای سازنده، به جای تمرکز بر انتقاد از اشتباهات یکدیگر، مفید است.

ارتباط با یک کارشناس سلامت روان نیز می‌تواند به شما کمک کند تا احساسات خود را بیرون بریزید. به همین دلیل، بنیاد قلب و سکته مغزی کانادا توصیه می‌کند قبل از مراجعه به متخصص سلامت، آنچه را که شما را آزار می‌دهد، یادداشت کنید و سوالاتی را برای پرسیدن آماده کنید. به اشتراک گذاشتن اطلاعات در مورد چالش‌هایی که با آن روبرو هستید، از جمله مشکلات مالی، روابط یا خواسته‌های کاری که باعث ایجاد استرس می‌شوند، می‌تواند مفید باشد.

تکنیک‌های مقابله با استرس:

در حالی که هر مورد متفاوت است، می‌توانید از تکنیک‌های ذهن‌آگاهی نیز برای کاهش استرس خود استفاده کنید. انجمن فشار خون بالا کانادا توصیه می‌کند: "یاد بگیرید چیزهایی را که می‌توانید و نمی‌توانید کنترل کنید، تشخیص دهید. سعی کنید تکنیک‌های آرامش‌بخشی را یاد بگیرید، ورزش کنید، اهداف واقع‌بینانه تعیین کنید و در مواقع دشوار با عزیزان یا یک درمانگر صحبت کنید."

تکنیک های ذهن آگاهی- تن آرامی و تنفس عمیق و آهسته می‌تواند در مقابله با استرس مفید باشد، در حالی که می‌تواند علائم مرتبط با فشار خون بالا را بهبود بخشد. این تکنیک ها بدن را قادر به آرامش می‌کند و خطر ابتلا به فشار خون بالا را کاهش می‌دهد. برای کسانی که تازه‌کار هستند، توصیه می‌شود از برنامه‌های وب‌سایت‌هایی معتبر استفاده کنند.

سلامت قلب در مراحل مختلف زندگی :

کودکان

کودکان برای کنترل فشار خون خود به ورزش منظم، رژیم غذایی متعادل و خواب کافی نیاز دارند. به عنوان یک بزرگسال، محدود کردن زمان استفاده از صفحه نمایش برای کمک به خواب آنها، بخش مهمی از رشد آنهاست. در واقع، خواب نامناسب می‌تواند فشار خون را افزایش داده و احتمال ابتلا به فشار خون بالا را افزایش دهد. موارد اضطراری فشار خون بالا در کودکان نادر است، اما اگر فشار خون بالا یا پایین دارند، باید به آنها کمک کنید تا سبک زندگی خود را تغییر دهند تا با افزایش سن، سلامت خود را بهبود بخشند.

جوانان

جوان بودن می‌تواند استرس‌زا باشد، بنابراین آنها به حمایت نیاز دارند. درس خواندن و امتحان دادن می‌تواند سطح استرس را افزایش دهد، در حالی که آنها در دوره گذار هستند که بدنشان در حال رشد است و تصمیم می‌گیرند با زندگی خود چه کنند. فراهم کردن یک محیط خانوادگی پرورش‌دهنده برای آنها مفید است تا به آنها در مقابله با مشکلات بلوغ کمک کند. با توجه به ارتباط بین سلامت جسمی و روانی، باید آنها را به ورزش و داشتن یک رژیم غذایی متعادل تشویق کنید.

جوانان احتمالاً در معرض وسوسه‌هایی هستند که می‌توانند بر سلامت قلب تأثیر بگذارند، مانند الکل و سیگار، بنابراین باید عادات خوب ایجاد شود. در واقع، تصور می‌شود که دوره بین ۱۷ تا ۲۵ سالگی یک دوره کلیدی رشد است که در طی آن رفتارهای سلامت قلب و عروق ایجاد یا از بین می‌روند.

میانسالان:

هنگامی که بزرگسالان وارد میانسالی (۳۰ تا ۶۰ سالگی) می‌شوند، در برابر فشار خون بالا آسیب‌پذیرتر می‌شوند، به این معنی که نیاز به ورزش، بیشتر از همیشه است. در واقع، با افزایش سن، میزان ابتلا به فشار خون بالا بیشتر می‌شود. در یک مطالعه کمی بیش از نیمی (۵۱٪) از بزرگسالان ۶۰ تا ۷۹ ساله در مقایسه با ۲۲٪ از بزرگسالان ۴۰ تا ۵۹ ساله، فشار خون مرحله ۲ داشتند.

جای تعجب نیست که با افزایش سن، کنترل فشار خون اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. این به معنای ورزش منظم و همچنین کنترل مصرف نمک است. به بزرگسالان توصیه می‌شود که مصرف سدیم روزانه خود را به کمتر از ۲ گرم کاهش دهند. اگرچه این می‌تواند چالش‌های خود را داشته باشد، اما می‌توان با گذشت زمان با خوردن نمک کمتر سازگار شد.

سالمندان:

وقتی سن شما بالاتر می‌رود، حفظ ارتباط با دوستان و خانواده از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، زیرا خطر فوت دوستان افزایش می‌یابد، در حالی که کاهش تحرک نیز بر توانایی تعامل با یکدیگر تأثیر می‌گذارد. مانند همیشه، باید ارتباط بین سلامت روان و جسم را درک کنید. مصرف داروهای تجویز شده و همچنین نظارت منظم بر سطح فشار خون برای هرگونه تغییر نگران‌کننده، به طور فزاینده‌ای ارزشمند است. همچنین باید تا حد امکان از نظر جسمی فعال باشید. ورزش‌های مناسب برای سالمندان معمولاً باید کم‌فشار باشند، مانند پیاده‌روی، شنا و یوگا.

بارداری و فشار خون:

سطح فشار خون در دوران بارداری از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، زیرا فشار خون بالا می‌تواند مانع از دریافت مواد مغذی و اکسیژن مورد نیاز جنین شود. به طور کلی فشار خون در اوایل بارداری کاهش می‌یابد و در پایان به حالت عادی برمی‌گردد. با این حال، داشتن فشار خون بالا یک عارضه شایع است که در این صورت پزشک شما ممکن است داروهایی برای کاهش فشار خون تجویز کند یا از شما بخواهد فشار خون را با دقت بیشتری کنترل کنید. پزشک ممکن است برای نظارت بر سلامت، مرتباً فشار خون و آزمایش خون و ادرار را بررسی کند.

نرم افزارهای پایش سلامت:

پایش فشار خون در خانواده با کمک e-Health یا m_Health بسیار آسان است. این فناوری ها با اندازه‌گیری مداوم فشار خون به شما کمک می کند تا در خانواده از سلامت یکدیگر مطلع باشید.

بهبود سلامت خانواده:

با پذیرش استراتژی‌های ذکر شده، می‌توانید برای بهبود یا حفظ سلامت قلب خود و خانواده‌تان تلاش کنید. ایجاد عادت‌ها مهم است، بنابراین اگر به استفاده از این فناوری ها عادت ندارید، با پیاده‌روی‌های خانوادگی و غذاهای خانگی سالم شروع کنید.

نظارت فعال بر فشار خون می‌تواند به شما و خانواده‌تان حس پیشرفت بدهد و شما را قادر سازد تا همزمان با بهبود سبک زندگی خود و اطرافیانتان، شاهد بهبود فشار خون خود باشید.

منابع:

Hypertension Canada, Blood Pressure Action Plan, https://hypertension.ca/wp-content/uploads/2023/05/Your-Blood-Pressure-Action-Plan.pdf

MyHealth Alberta, Genetics, January 13, 2021, https://myhealth.alberta.ca/genetics#:~:text=Having a genetic condition can,that are often seen together.

MyHealth Alberta, High Blood Pressure in Children and Teens, July 31, 2024, https://myhealth.alberta.ca/Health/pages/conditions.aspx?hwid=abq2217

Statistics Canada, Risk factors for hypertension in Canada, February 20, 2019, https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-003-x/2019002/article/00001-eng.htm

Canadian Women's Heart Health Centre, Family History: How does family history relate to cardiovascular disease? https://cwhhc.ottawaheart.ca/education/risk-factors/family-history

The Globe and Mail, Am I destined to inherit my mom's high blood pressure?, July 3, 2012, https://www.theglobeandmail.com/life/health-and-fitness/ask-a-health-expert/am-i-destined-to-inherit-my-moms-high-blood-pressure/article4375214

CBC, Marriage tied to lower risk of fatal heart attack and stroke, Jun 19, 2018, https://www.cbc.Marriage tied to lower risk of fatal heart attack and stroke |

CBC Newsca/news/health/marriage-heart-stroke-1.4712108

British Journal of General Practice, Are spouses of patients with hypertension at increased risk of having hypertension? A population-based case-control study., 1998, https://bjgp.org/content/48/434/1580

Heart and Stroke Foundation of Canada, Stress basics, https://www.heartandstroke.ca/healthy-living/reduce-stress/stress-basics

Heart and Stroke Foundation of Canada, Talking to your doctor, https://www.heartandstroke.ca/en/heart-disease/recovery-and-support/working-with-your-doctor/-/media/555848ccd7214e61b4646bbb8f8fdfa8.ashx

Pulse, How to Lower Blood Pressure Through Meditation, https://pulsemd.ca/2022/06/29/how-to-lower-blood-pressure-through-meditation/

Heart and Stroke Foundation of Canada, Loneliness, isolation and your heart health, https://www.heartandstroke.ca/articles/loneliness-isolation-and-your-heart-healthNorth York General, High Blood Pressure in Pregnancy, https://www.nygh.on.ca/areas-care/maternal-newborn-and-paediatric-care/pregnancy-and-birth/guide-to-pregnancy-and-birth/during-pregnancy/high-blood-pressure-in-pregnanc

y/MyHealth Alberta, High Blood Pressure During Pregnancy, https://myhealth.alberta.ca/Health/pages/conditions.aspx?hwid=abo3926

World Health Organization, Hypertension, 16 March 2023, https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertensionCleveland Clinic, How Race and Ethnicity Impact Heart Disease, 15 July 2022, https://my.clevelandclinic.org/health/articles/23051-ethnicity-and-heart-disease

Mayo Clinic, Friendships: Enrich your life and improve your health, 15 October, 2024, https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/friendships/art-20044860

Mayo Clinic,Screen time and children: How to guide your child, June 19, 2024, https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/screen-

time/art-20047952Government of Canada, Prevention of heart diseases and conditions, 14 December, 2023, https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/heart-health/heart-diseases-conditions/prevention-heart-diseases-conditions.html

Canadian Journal of Cardiology, Cardiovascular Risk and Cardiovascular Health Behaviours in the Transition From Childhood to Adulthood, September 2020, https://onlinecjc.ca/article/S0828-282X(20)30571-7/abstract