



## بسته آموزشی

راهنمای ارتقاء سلامت کارکنان در حیطه

تغذیه سالم، عدم مصرف سیگار و قلیان، ورزش و فعالیتهای بدنی،

پیشگیری و کنترل دیابت، افزایش فشارخون و کنترل آن

تهیه کننده: مهوان خداپرست

پاییز ۱۳۹۶

## راهنمای پیشگیری و ارتقای سلامت کارکنان:

پیشگیری در پزشکی به معنی جلوگیری از بروز بیماری ها، کاهش پیامدهای شدیدتر بیماری و جلوگیری از بروز نقص عضو حاصله می باشد. پیشگیری دارای سه سطح است:

- ✓ اولیه (مانند شستن دستها قبل از بروز بیماری)
- ✓ ثانویه (مانند مصرف دارو هنگام بروز بیماری)
- ✓ ثالثیه (مانند فیزیوتراپی پس از بیماری)

ارتقای سلامت به مفهوم توانمندسازی مردم در شناخت عوامل تاثیرگذار بر سلامت فردی، اجتماعی و تصمیم گیری صحیح در انتخاب رفتارهای بهداشتی و در نتیجه رعایت شیوه زندگی سالم تعریف شده است.

به طور خلاصه ارتقای سلامت عبارت از روند توانمندسازی افراد برای افزایش کنترل و بهبود سلامتی آنها می باشد.

**اتخاذ شیوه سالم زندگی و رعایت ۳ اصل مهم سلامتی یعنی:**

- ✓ تغذیه سالم
- ✓ فعالیت مناسب جسمانی
- ✓ عدم مصرف سیگار و قلیان و ...

**از اصول مهم در پیشگیری و درمان بیماریها است.**

### با توجه به تعریف ارتقاء سلامت:

- ❖ ارتقای سلامت فراتر از آموزش سلامت و پیشگیری از بیماری ها می باشد.
- ❖ ارتقاء سلامت بر تجزیه و تحلیل و توسعه ظرفیت سلامتی افراد تاکید دارد.
- ❖ دیدگاه کلی نگر ارتقاء سلامت و در نظر گرفتن سلامت روانی و اجتماعی در کنار سلامت فیزیکی می باشد.

### برنامه های ارتقای سلامت در محل کار بر کدام یک از حیطه های سلامت متمرکز هستند؟

برنامه های ارتقای سلامت در محل کار طیف گسترده ای از حیطه های سلامت را تحت پوشش قرار می دهد، اما اغلب بر بعضی از حوزه هایی که در زیر به آنها اشاره می شود مانند تغذیه سالم، ترک دخانیات و فعالیت بدنی، کنترل و پیشگیری از دیابت و فشارخون با توجه به اهمیت هر کدام در سلامت عمومی و رفاه متمرکز می شوند.

**تغذیه سالم:** تغذیه سالم تضمین کننده سلامتی و حفظ توانمندی کارکنان در انجام موثر شغلشان می باشد. برنامه های تغذیه، روش های پخت سالمتر غذا، انتخاب غذا و نوشیدنی های سالم تر را به کارکنان آموزش می دهد. سازمان ها می توانند با اجرای برنامه های ارتقا سلامت، انتخاب غذاهای سالم را به کارکنان آموزش دهند.

### هرم غذایی:

رعایت تنوع و تعادل در مواد غذایی از اصول تغذیه صحیح است. بهتر است از همه گروه های اصلی مواد غذایی یعنی نان و غلات، سبزیجات، میوه جات، شیر و لبنیات، گوشت و حبوبات استفاده شود. مواد غذایی هر گروه دارای ارزش تقریباً مشابهی هستند و می توان از یکی به جای دیگری استفاده کرد ولی نباید غذای یک گروه را جایگزین گروه دیگر نمود، ضمناً هیچ یک از گروه های غذایی بر دیگری ارجحیت ندارد. هرم غذایی الگویی کلی در مورد مصرف صحیح روزانه صحیح روزانه غذا ارائه می دهد. در مورد رژیم غذایی در افراد و شرایط خاص، مشاوره با متخصصین لازم است.

**راه های مطلوب پختن غذا:** آب پز، بخارپز، تنوری، کباب کردن در فر.

## راهنمایی های کلیدی برای داشتن تغذیه سالم:

### ۱. کمتر چربی بخورید:

بعضی از چربی ها خطر ابتلا به بیماری های قلبی را افزایش می دهند. این چربی ها شامل روغن های نباتی جامد و چربی های حیوانی از قبیل پیسه، دنبه و کره است.

چربی های حیوانی، هم چنین در مواد غذایی نظیر گوشت، دل، جگر، قلو، مغز، کله پاچه، سرشیر، خامه، شیر، ماست و پنیر پر چرب وجود دارند. برای مصرف کمتر چربی ها سعی کنید: در تهیه غذا، میزان روغن را کاهش دهید و مصرف غذاها، شیرینی ها و تنقلاتی را که حاوی چربی زیادی هستند به حداقل برسانید.

### ۲. کمتر نمک بخورید:

مصرف کمتر نمک احتمال ابتلا به افزایش فشارخون را کاهش می دهد. افزایش فشارخون از مهم ترین عوامل ابتلا به بیماری های قلبی است. بدن ما به مقدار کمی نمک نیاز دارد ولی بیشتر افراد بیشتر از مقدار مورد نیاز نمک مصرف می کنند. نمک از طریق اضافه کردن به هنگام پخت، نمک سر سفره و نمک موجود در انواع جاشنی ها و محصولات غذایی آماده و کنسروی به بدن ما می رسد. بنابراین از افزودن نمک به غذا سر سفره اجتناب کنید.

### ۳. کالری دریافتی خود را کاهش دهید:

دریافت کالری بیش از حد مورد نیاز موجب جاقی می شود. افزایش وزن و جاقی از عوامل مهم ابتلا به بیماری های قلبی است. بنابراین مواظب باشید: بیش از حد غذا نخورید. مصرف غذاها، نوشیدنی ها، شیرینی ها و تنقلاتی را که دارای کالری زیادی هستند را کاهش دهید. با فعالیت بدنی منظم و روزانه، کالری مصرفی را افزایش دهید و وزن خود را در محدوده طبیعی نگهدارید.

### ۴. فیبر بیشتر بخورید:

فیبر در میوه ها، سبزی ها و دانه کامل غلات و حبوبات وجود دارند. مصرف این مواد غذایی خطر ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش می دهد. برای دریافت بیشتر فیبر، مصرف میوه ها و سبزی ها را افزایش دهید، حبوبات را در برنامه غذایی خود بگنجانید و از نان های سبوس دار استفاده کنید.

## اصول تغذیه صحیح برای پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی :

- ایجاد تعادل میان انرژی دریافتی و فعالیت بدنی برای رسیدن به وزن طبیعی یا حفظ آن
- مصرف رژیم غذایی غنی از سبزیجات و میوه ها
- مصرف غذاهای سرشار از فیبر مثل گندم سبوسدار، جو، چاودار، سبزیجات و میوه ها به جای آبمیوه
- مصرف ماهی به ویژه از انواع ماهیهای چرب حداقل دو بار در هفته
- محدود کردن مصرف چربی های اشباع به کمتر از ۷٪ انرژی روزانه، چربی ترانس به کمتر از ۱٪ انرژی روزانه و کلسترول به کمتر از ۳۰۰ میلی گرم روزانه
- استفاده از پروتئین های گیاهی مثل حبوبات، گوشت سفید و گوشت قرمز بدون چربی
- استفاده از روغن مایع مانند کلزا
- به حداقل رساندن مصرف مواد حاوی قند و شکر مثل شیرینی جات، نوشابه، آبمیوه تجارتي یا پودر آبمیوه
- انتخاب و تهیه غذاهای بدون نمک یا با نمک اندک به وسیله حذف نمکدان از سر سفره، خیارشور و...
- به حداقل رساندن غذاهای فوری و فست فود آماده که اغلب شور، چرب، شیرین و یا سرخ شده هستند.

## مضرات و خطرات استعمال دخانیات :

مدارک و شواهد علمی نشان داده است که استعمال دخانیات عمده ترین مشکل قابل پیشگیری بیماری ها در جهان است که تاثیر مخربی بر سلامت افراد و بهداشت عمومی دارد. اعتیاد به سیگار شایعترین، سخت ترین و بدترین نوع اعتیاد است که بسیاری از بیماریها را به همراه خود دارد و ترک آن باعث بازگشت سلامتی فرد خواهد شد.

مصرف سیگار در بین زنان و نوجوانان در هر دو جنس رو به افزایش است و پیش بینی می شود در طول ۲۰ سال آینده مصرف دخانیات در بین مردان و زنان یکسان شود و هزینه بیماری های مرتبط با سیگار بیش از ۲۰۰ میلیارد دلار در جهان است.

## زیان های اجتماعی ناشی از مصرف دخانیات :

مصرف سیگار نوعی اعتیاد است و قابل قبول ترین عمل خلاف عرف محسوب می شود . دلایل شیوع این عادت احساس بدست آوردن شخصیت کاذب در افراد جوان ، اثر تخدیر کننده جزئی سیگار ، مصرف آن در لحظات عصبانیت و غم و ... بعلت باور غلط و وابستگی جسمی و روانی با گذشت زمان را می توان نام برد.

براساس تحقیقات پژوهشگران استعمال دخانیات ۵۰ نوع بیماری ایجاد می کند و سیگار عامل بروز ۹۰ درصد سرطان های ریه، ۷۵ درصد بیماری های تنفسی و ۵۰ درصد بیماری های قلبی - عروقی است. نیکوتین قوی ترین و اعتیادآورترین ماده شیمیایی موجود در سیگار است که با تحریک قسمت تشویق مغز و ایجاد احساسی کاذب در فرد سبب اعتیاد وی می شود.

## اثرات دود سیگار بر انسان :

- قلب: بیماری قلبی، پرفشاری خون، ایست ناگهانی قلب و مرگ
- سرخرگها: قانقاریا و قطع اندام ها
- ریه ها: ذات الریه، سرطان
- مغز: نقص عملکردهای هوش
- معدده: زخم معدده
- پوست و مو: چروک شدن پوست و ریزش مو
- گوش: کاهش شنوایی و عفونت گوش
- چشم: کاهش بینایی و آب مروارید
- باروری: سقط جنین، زایمان زودرس، کاهش توانایی باروری

## اثرات دود سیگار بر اطرافیان فرد سیگاری:

- ❖ سوزش چشم و اشک ریزش و قرمزی چشم
- ❖ آب ریزش از بینی و سرفه و احساس تنگی نفس و خس خس کردن سینه
- ❖ احساس تهوع و بی اشتها، سردرد و سرگیجه
- ❖ بیماری های قلبی و عروقی مانند سکته های قلبی و مغزی (۳۰٪ از بیماریهای قلبی و عروقی در میان غیر سیگاری هایی دیده می شود که با سیگاری ها زندگی می کنند).
- ❖ سرطان ریه: یک سوم موارد سرطان ریه در غیر سیگاری ها ناشی از سیگار کشیدن تحمیلی دیده می شود.
- ❖ مرگ ناگهانی و زایمان زودرس نوزادانی که والدین آنها سیگاری هستند.

## مضرات مصرف قلیان :

مصرف قلیان در ایران از ۱۲ درصد به ۲۶ افزایش یافته است. میزان مواجهه و استنشاق دود هر فرد مصرف کننده قلیان در هر وعده معادل ۱۰۰ نخ یا بیش تر سیگار، دود دریافت می کند. مواد مضر حاصل از کشیدن قلیان به خاطر وجود رطوبت، چسبنده تر و سنگین تر شده و باعث افزایش میزان جذب ریوی آن نیز می شود. با مصرف قلیان بیش از ۶۰۰ ماده سمی و مهلک وارد ریه فرد مصرف کننده و اطرافیان خواهد شد.

## مصرف قلیان باعث ایجاد بیماری های ذیل در انسان می شود :

(۱) حساسیت، آلرژی و سرفه های مزمن همراه با خلط

(۲) خطر انتقال بیمارهای عفونی مانند سل و هپاتیت به دلیل استفاده مشترک از قطعه دهانی و دستان آلوده افراد استفاده کننده

(۳) ایجاد سرطان سیستم گوارشی مانند دهان و حلق و سرطان مثانه، معده، کلیه یا پانکراس در تمام افراد و در بانوان خطر سرطان رحم را چند برابر افزایش می دهد.

متاسفانه مزه و طعم مناسب و سهولت مصرف تنباکوهای میوه ای نسبت به تنباکوهای معمولی باعث گرایش بیشتر نوجوانان و جوانان به مصرف و ایجاد وابستگی به آنها شده است. در حالی که تنباکوهای میوه ای، عطری واسانس دار به علت مواد آروماتیک (ترکیبات حلقه ای) موجود در آنها، بر اثر حرارت خاصیت سرطان زایی و سمی فوق العاده ای پیدا می کنند.

## ترک سیگار :

افراد سیگاری باید نگران اثر سیگار بر روی سلامتی خودشان و افراد مورد علاقه شان باشند. زمانی که شما سیگار را ترک می کنید، در حقیقت میزان خطر آن را به مقدار قابل توجهی کاهش می دهید. با ترک سیگار میزان خطر افزایش یافته قلبی-عروقی تا ۵۰ درصد در سال اول کاهش یافته و پس از ۳ تا ۵ سال به حد افراد غیرسیگاری می رسد. حتی در چند ماه اول پس از ترک سیگار نیز منافع بی شماری حاصل می شود.

## ورزش و فعالیت بدنی منظم :

پیشرفت های علمی موجب شده بسیاری از فعالیت ها که قبلاً با انرژی بدن انجام می شد و بخشی از کار روزانه افراد به شمار می رفت، به وسیله ماشین انجام شود. استفاده از ماشین رختشویی، ظرفشویی، خودرو و بالابر، مثال هایی از این مورد هستند. افزایش ساعات کار و استرس ناشی از آن که موجب کمبود وقت و حوصله برای پرداختن به فعالیت های بدنی می شود. از طرف دیگر، توسعه شهرنشینی و زندگی در شهرها به علت دور شدن از طبیعت سبب کاهش فعالیت بدنی شده است. با توجه به این که زندگی امروزه به صرف انرژی بسیار کمی نیاز دارد و اغلب افراد، اوقات فراغت خود را به صورت غیرفعال می گذرانند، در خطر ابتلاء به بیماری های ناشی از کم تحرکی قرار دارند. دستگاه های بدن انسان نیز در اثر بی حرکتی، دچار مشکلات فراوانی می شوند، درحقیقت بدن انسان بر خلاف ماشین و یا هر وسیله دیگر که بر اثر کار و فعالیت مستهلک می شود، با فعالیت بدنی و ورزش توانایی بیشتری کسب می کند.

اگر کمبود فعالیت بدنی با رژیم غذایی نامناسب توأم شود تاثیر آن بر سلامت ویرانگر خواهد بود. فعالیت بدنی منظم، خطر تمام عوامل مرگ آور را کاهش می دهد. از جمله این عوامل می توان به بیماری های قلبی و عروق، پرفشاری خون، برخی سرطان ها، پوکی استخوان، بیماری های اسکلتی و دیابت نوع دوم دیابت بزرگسالان اشاره کرد.

آمارها نشان می دهند که از هر چهار مرگ، یک مرگ مربوط به سکتة قلبی است و این در حالی است که می توان با رعایت تغذیه مناسب، ورزش و نکشیدن سیگار و دخانیات تا حد زیادی از این بیماری و سایر بیماری های غیر واگیر که به طور مستقیم با ورزش و فعالیت بدنی منظم مرتبط هستند، پیشگیری نمود.

## پیشگیری و کنترل بیماریها با ورزش :

### دیابت:

یکی از مهمترین بیماری های ناشی از کم تحرکی است. در کشور ما حدود ۵ تا ۶٪ جمعیت به این بیماری مبتلا هستند. افراد دارای فعالیت جسمی منظم کمتر احتمال دارد که به دیابت نوع دوم مبتلاء شوند. قند خون افراد دیابتی با انجام ورزش منظم بهتر کنترل می شود. در بیماران دیابتی نوع ۲ انسولین وجود دارد، اما قادر به عمل نیست، که اصطلاحاً به آن «مقاومت به انسولین» گفته می شود.

مشخص شده است که در افراد چاق وجود چربی زیاد به شکل بارزی باعث مقاومت به اثرات انسولین و در نتیجه بالا رفتن قند خون و عوارض ناشی از آن می شود. ورزش با کاهش بافت چربی و افزایش میزان سوخت و ساز بدن، مقاومت به انسولین و سطح گلوکز خون را کاهش می دهد. حتی در بیماران دیابتی نوع یک که در بدن آنها انسولین وجود ندارد یا به میزان کافی ترشح نمی شود، ورزش با افزایش میزان

متابولیسم (سوخت و ساز) و مصرف انرژی، سطح گلوکز یا قند خون را کاهش می دهد و بدین ترتیب نیاز به انسولین تزریقی یا رعایت رژیم بسیار سخت و محدود را در این افراد کمتر می کند.

### **پوکی استخوان:**

به معنی کاهش تراکم بافت استخوانی و ضعیف شدن استخوان ها می باشد. مشخص شده است که استحکام استخوان ها با میزان فعالیت بدنی ارتباط مستقیم دارد. در افراد سالمند پوکی استخوان به طور شایع دیده می شود. این پدیده باعث شکستگی مهره های کمر و دردهای متوسط تا شدید اسکلتی شده و زندگی عادی فرد را تحت تأثیر قرار می دهد. زنان به ویژه بعد از یائسگی در معرض خطر بیشتری برای پوکی استخوان هستند و در سن پایین تری از مردان به آستانه شکستگی استخوان ها می رسند. برای پیشگیری تمرینات منظم که توأم با فشار وزن روی استخوانها باشد (مانند پیاده روی تند، آرام دویدن) و تمرینات مقاومت که استخوان ها را تحت کشش قرار می دهند مانند تمرینات با وزنه توصیه می شوند (البته با نظر پزشک معالج)

### **بیماری های قلبی:**

نداشتن فعالیت بدنی، یکی از عوامل خطر اصلی و عمده برای بیماری های قلب و عروق است. فعالیت بدنی ابتلا، مرگ و میر و سایر عوارض بیماری های قلبی و عروقی را به طور بسیار مؤثری کاهش داده و سبب می شود توانایی عضله قلب برای پمپ کردن خون و اکسیژن افزایش یابد.

برخی مطالعات حاکی از آن است که فعالیت بدنی موجب ایجاد عروق ریز اضافی می شود. این عروق جدید در مواقعی که خونرسانی از یک مسیر عروقی به عضله قلب کاهش یابد (مثلا در حمله قلبی) باز می شوند و خون و اکسیژن را برای عضله قلب تأمین و از مرگ آن قسمت قلب جلوگیری می کنند. ورزش باعث کاهش اسیدهای چرب آزاد خون می شود، بدین طریق پدیده آترواسکلروز یا تنگ شدن عروق بدن از جمله عروق قلبی و مغزی کاهش می یابد. همچنین باعث کاهش مقدار چربیها از جمله تری گلیسیرید و کلسترول بد یا LDL خون می شود.

### **پیشگیری و کنترل دیابت:**

به دلایل گوناگونی دیابت در بین ایرانی ها حتی در میان جوانان در حد هشدار دهنده ای در حال گسترش است. اکثر صاحب نظران علت را اضافه وزن و چاقی همراه با شیوه زندگی غیرفعال می دانند. دیابت بیماری خطرناکی است که در آن هورمونی تحت عنوان انسولین یا تولید نمی شود یا به شکل مناسبی عمل نمی کند. انسولین برای تبدیل قند موجود در خون و غذاها به انرژی ضروری است. در فرد دچار دیابت بدلیل اینکه انسولین کمبود دارد یا به خوبی عمل نمی کند، قند (گلوکز) تا سطوح خطرناکی در خون بالا می رود.

### **دو نوع دیابت وجود دارد:**

نوع ۱ که تحت عنوان دیابت جوانان نیز خوانده می شود و نوع ۲ که شایع ترین شکل آن است و بدن در آن به شکل مؤثری نمی تواند از انسولین تولید شده استفاده کند (این حالت مقاومت به انسولین نامیده می شود). در این حالت با گذشت زمان، پانکراس (لوزالمعده) شروع به نارسا شدن می کند و توانایی خود جهت تولید کافی انسولین به منظور غلبه بر مقاومت به انسولین را از دست می دهد. با بروز این پدیده سطح قندخون تا مقادیر غیرطبیعی افزایش می یابد. در این فصل بر روی دیابت نوع ۲ تمرکز شده و نقش آن به عنوان یک عامل خطر اصلی در ایجاد بیماری های قلبی عروقی مطرح می شود.

### **ارتباط میان دیابت و بیماری های قلبی عروقی:**

دیابت ممکن است منجر به بروز عوارض خطرناک متعددی شود. تهدیدکننده ترین این عوارض، بیماری های قلبی عروقی می باشند. اکثر افراد دچار دیابت (در حدود دوسوم موارد) بدلیل بیماری قلبی، سکته مغزی یا بیماری عروق محیطی می میرند. درمان با تغییر شیوه زندگی و یک داروی خاص می تواند در کنترل دیابت کمک کند و خطر ابتلاء به بیماری های قلبی عروقی را کاهش دهد. با افزایش روزافزون مبتلایان به دیابت یا پیش دیابت که به بیماری های قلبی عروقی دچار می شوند، این مطلب به ذهن می آید که بیماری های قلبی عروقی و دیابت به شدت با یکدیگر مرتبط می باشند. شما هرچه زودتر شروع به کنترل دیابت یا پیش دیابت نمایید و خطر بیماری های قلبی عروقی را کاهش دهید، زندگی طولانی تر و سالم تری خواهید داشت.

به نظر می رسد که دیابت از طریق روند تصلب شرایین (سفت و تنگ شدن سرخرگ ها بدلیل افزایش رسوبات پلاک) منجر به بیماری های قلبی عروقی می شود، این امر با آسیب به دیواره داخلی جدار سرخرگ ها (اندوتلیوم) آغاز می شود. دیواره های آسیب دیده سبب تسهیل تجمع چربی ها می گردند که خود موجب تشکیل پلاک می گردد. بزرگ شدن پلاک سبب افزایش احتمال لخته شدن خون می شود. تصلب شرایین می تواند منجر به حمله قلبی (زمانی که خون رسانی عضله قلبی شما قطع می شود)، بیماری سرخرگ محیطی (هنگامی که عروق خونی پای شما دچار انسداد می گردد) یا سکته مغزی (هنگامی که لخته خون سبب قطع خون رسانی مغز می شود) گردد. برخی گروه های نژادی بدلیل استعداد ژنتیکی در معرض خطر بیشتری برای ابتلاء به دیابت هستند. افراد دارای والدین یا برادر و خواهر دچار دیابت نیز در معرض خطر افزایش یافته ابتلاء به دیابت می باشند. به دلایل نامعلومی دیابت در زنان شایع تر و شدیدتر است. البته اغلب مجموعه ای از عوامل در افراد دچار دیابت شایع هستند که شامل چاقی، عدم فعالیت جسمانی، فشارخون بالا و افزایش کلسترول می باشند. تمامی این عوامل در ایجاد بیماری های قلبی عروقی هم دخیل هستند.

### **پیش دیابت :**

با افزایش تعداد افراد دچار دیابت ویا سندرم مقاومت به انسولین همراه با دیابت، پزشکان سعی می کنند که در تشخیص و درمان دیابت و یا ترجیحاً پیشگیری اولیه جدیت بیشتری داشته باشند. اصطلاح جدید پیش دیابت در افرادی بکار می رود که دارای سطوح قند خون بیشتر از حد طبیعی می باشند، البته این افزایش به حدی نیست که در محدوده دیابت قرارگیرد. در این افراد هم تست تحمل گلوکز و هم تست گلوکز ناشتای پلاسما، سطح گلوکز خون را اندازه گیری می کنند، از هر دو آزمایش می توان استفاده کرد اما نحوه تفسیر نتایج آنها با یکدیگر متفاوت است. اگر دچار اضافه وزن هستید یا بیش از ۴۵ سال سن دارید، از پزشک بخواهید تا در معاینه بعدی برای شما یک آزمایش برای تشخیص حالت پیش دیابت نیز درخواست نماید. اگر اضافه وزن داشته و کمتر از ۴۵ سال سن دارید، پزشک ممکن است بسته به وجود سایر عوامل خطر مانند سابقه خانوادگی دیابت، فشارخون بالا یا افزایش کلسترول خون انجام این آزمایش را به شما توصیه نماید.

اگر شما در محدوده پیش دیابت هستید، باید اقداماتی را جهت پیشگیری یا به تأخیر انداختن ابتلاء به دیابت انجام دهید. بسیاری از افراد می توانند سطح گلوکزخون را تنها با ایجاد تغییرات اندکی در شیوه زندگی به حدود طبیعی بازگردانند. شما با کاهش تنها ۵ تا ۱۰ درصد از وزن خود می توانید از فواید سلامتی آن بهره مند شوید. اگر نمی توانید به وزن مطلوب خود دست پیدا کنید، حتی یک کاهش وزن ۴/۵ تا ۷ کیلوگرمی وضعیت بهتری را ایجاد می نماید. در این مرحله تغییرات سالم در شیوه زندگی بسیار مفید هستند. همچنین ممکن است پزشک با شما درباره سایر عوامل خطر مانند فشارخون بالا، کلسترول بالای خون و استعمال سیگار صحبت کند.

### **سندرم مقاومت به انسولین (سندرم متابولیک) :**

سندرم مقاومت به انسولین که سندرم متابولیک نیز نامیده می شود، مجموعه ای از ویژگی های پرخطر مربوط به سلامتی است که به شکل قابل توجهی احتمال ابتلاء به دیابت نوع ۲، بیماری قلبی عروقی یا هر دو را افزایش می دهد. این سندرم در ایران درحال افزایش است و افراد زیادی دچار آن می باشند. علت زمینه ای سندرم مقاومت به انسولین و افزایش آن در ایران اضافه وزن و چاقی، شیوه زندگی بدون تحرک و برخی عوامل ژنتیکی است.

### **افزایش فشار خون و کنترل آن :**

فشار خون چیست؟ چه چیز باعث افزایش فشار خون می شود ؟

فشار خون نیرویی است که از طرف خون به دیواره رگ ها وارد می شود. خونی که قلب آن را به داخل نیز شریان ها پمپ می کند تا با کمک آن ها به همه نقاط بدن برسد. افزایش فشار خون که «هایپرتشن» نیز نامیده می شود بیماری خطرناکی است، زیرا باعث می شود تا قلب با فشار و سختی بیشتری کار کرده و هم چنین عاملی برای سخت شدن جداره رگ ها یا «آترواسکلروز» است. این آسیب ها در نهایت به نارسایی قلب منتهی می شود.

## فشار خون نرمال چه اندازه است؟

فشار خون بر اساس مقدار و میزان خطری که برای سلامتی افراد دارد به چند دسته تقسیم می شود:

- ۱- فشار خون نرمال: کمتر از ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه
- ۲- قبل از ابتلا به فشار: ۸۹-۱۳۰/ ۸۰-۱۲۰ میلی متر جیوه
- ۳- فشار خون خفیف: ۹۹-۱۵۹/۹۰-۱۴۰ میلی متر جیوه
- ۴- فشار خون متوسط: ۱۰۹-۱۶۰/ ۱۰۰-۱۷۹ میلی متر جیوه
- ۵- فشار خون شدید: ۱۱۰/۱۸۰ میلی متر جیوه

## برخی از عوامل مهم ایجاد کننده فشار خون:

- سیگار کشیدن
- داشتن اضافه وزن
- نداشتن فعالیت فیزیکی
- رژیم غذایی پر نمک
- مصرف مشروبات الکلی
- استرس و اضطراب
- سن بالا
- عوامل ژنتیکی
- سابقه خانوادگی فشار خون بالا
- بیماری کلیوی مزمن
- اختلالات غدد فوق کلیوی و تیروئید

## علائم فشار خون کدام ها هستند؟

متأسفانه در بیشتر اوقات فشار خون بالا هیچ علامت و نشانه ای از خود نشان نمی دهد. در حقیقت یک سوم از کسانی که به افزایش فشار خون مبتلا هستند از بیماری شان هیچ اطلاعی ندارند. تنها راه قطعی برای این که شما را از وضعیت فشار خونتان یا خبر کند کنترل مداوم آن به وسیله پزشک است.

اگر فشار خون شما به طور ناگهانی خیلی بالا برود می تواند باعث ایجاد علائمی شود که هر کدام از آن ها یک زنگ خطر جدید برای شما هستند. علائمی مانند:

سر درد شدید/ سر گیجه/ مشکلات بینایی/ درد قفسه سینه/ تنفس سخت/ ضربان قلب نامنظم/ وجود خون در ادرار

## چه کسانی بیشتر در معرض ابتلا به فشار خون هستند؟

همه انسان ها به شکل بالقوه در معرض ابتلاء به این بیماری هستند، اما خطر بعضی از ما را بیشتر تهدید می کند:

- افرادی که بعضی از اعضای خانواده شان مبتلا به فشار خون هستند.
- افرادی که سیگار می کشند.
- زنانی که باردار هستند.
- زنانی که از قرص های ضد بارداری استفاده می کنند.
- افرادی که بالای ۳۵ سال سن دارند.
- افرادی که اضافه وزن داشته و یا چاق هستند.
- افرادی که فعالیت فیزیکی ندارند.



- کسانی که الکل مصرف می کنند.
- کسانی که رژیم غذایی سرشار از نمک و چربی دارند.

### فشار خون چگونه تشخیص داده می شود؟

پزشک شما می تواند با معاینه روتین، شما را از وجود فشار خون آگاه کند. فقط کافی است در سال حداقل یک بار از این نظر خود را بررسی کنید. قبول کنید که این کار سختی نیست.

فشار خون باعث ایجاد چه مشکلاتی برای سلامتی شما می شود؟

فشار خون بالا بیماری خطرناکی است که می تواند مشکلاتی جدی را برای قلب و عروق شما ایجاد کند و در صورت ادامه یافتن حتی برای سایر ارگان ها خطر ناک بوده و می تواند باعث مواردی مانند: سکته ، نارسایی قلبی، حمله قلبی، نارسایی کلیه و مشکلات بینایی شود.

### چگونه می توان فشار خون را درمان کرد؟

فشار خون به طور عمده با استفاده از تغییر شیوه زندگی بیماران و سپس با استفاده از دارو درمانی بهبود می یابد. تغییر شیوه زندگی شامل موارد زیر است:

- کاهش وزن
- ترک کردن سیگار
- داشتن یک برنامه غذایی مناسب (برنامه غذایی مناسب شامل غذاهای کم چربی، کم نمک و مصرف روزانه میوه و سبزیجات است)
- انجام ورزش های مناسب به خصوص ورزش های هوازی
- بعد از تغییر شیوه زندگی داروها نیز می توانند به شما در کنترل فشار خونتان کمک کنند. البته به خاطر داشته باشید که هیچ دارویی را بدون اجازه پزشک نباید مصرف کرد.

### منابع:

۱. راهنمای ارتقاء سلامت در محیط کار، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
۲. کتاب مجموعه راهنمای آموزشی شیوه زندگی سالم، تالیف دکتر حامد فرساد، ملک افاق شکرالهی، دکتر معمار کرمانی
۳. منابع معتبر علمی