



عوامل دیگر نقش اساسی در فشارخون بالا دارد، استرس است. در هنگام استرس و موقعیت‌های تهدیدکننده، رگ‌های اندام‌های احشایی منقبض می‌شوند و فشار به اندازه ای زیاد است که اجازه رسیدن خون به عضله را نمی‌دهد، در این حالت نبض سریع می‌زند و فشارخون بالا می‌رود. وقتی استرس خاتمه می‌یابد، قلب دوباره عملکرد طبیعی خود را به دست می‌آورد و فشارخون به حالت طبیعی برمی‌گردد. اما وقتی که موقعیت‌های تهدیدکننده پایدار می‌ماند و فرد تحت استرس‌های مداوم قرار می‌گیرد، فشارخون بالا ممکن است حالت مزمنی پیدا کند و به شکل بیماری متجلی شود. در واقع استرس تبدیل به اضطراب همیشگی در فرد می‌شود. به عبارت دیگر افرادی که از ستیز درونی برخوردارند و قدرت ابراز وجود و تخلیه هیجان‌های منفی خود را ندارند، بیشتر در معرض فشارخون بالا قرار دارند.

پرفشاری خون

در حیطه بهداشت، فشارخون بالا از جمله بیماری‌های مزمنی است که پیامدها و مشکلات فراوانی دارد. این بیماری علاوه بر عوارضی که بر تعداد زیادی از دستگاه‌های مختلف بدن می‌گذارد، گرفتاری‌های روانی، اجتماعی عمده‌ای نیز دارد.

۳۰ درصد انسان‌ها در سراسر جهان مبتلا به پرفشاری خون هستند که این نسبت به سن افزایش می‌یابد و به یک نفر از هر ده نفر در دهه دوم و سوم زندگی و پنج نفر از هر ده نفر در دهه پنجم زندگی می‌رسد. پرفشاری خون سبب افزایش خطر حمله قلبی و نارسایی کلیه می‌شود. فشارخون بالای کنترل نشده منجر به نابینایی، نامنظمی ضربان قلب و نارسایی قلبی می‌شود.

نگرش چند جانبه به فشارخون بالا و لزوم ارائه خدمات جامع چند تخصصی به بیماران، لزوم توجه به جنبه‌های روانی اجتماعی و بهره‌گیری از متخصصان سلامت روان در این حوزه را یادآور می‌شود. درمان فشارخون بالا فقط منحصر به دارو نیست بلکه علاوه بر آن نیازمند مداخله‌های جدی آموزشی روان‌شناختی و اجتماعی است. در مراجعات مردمی و تحقیقات میدانی هم علت ۸۵ درصد ابتلای افراد به فشارخون بالا، فشارهای

تأثیر استرس و فشار روانی بر فشارخون بالا

زینب کاظمی

بهورزخانه بهداشت عکاشا مرکز خدمات جامع سلامت سنگر ۲ دانشگاه علوم پزشکی گیلان



فضه رستمی

کارشناس سلامت روان معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد



اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه:

- عوامل خطر ایجاد فشارخون بالا را توضیح دهند.
- تأثیر استرس و فشار روانی بر فشارخون را شرح دهند.
- استرس و عوارض آن را بیان کنند.
- راه‌های کنترل و کم کردن فشار عصبی و استرس را توضیح دهند.

مقدمه

فشارخون بالا افراد را مستعد به تصلب شرایین، حملات قلبی و سکته می‌کند و باعث مرگ انسان‌ها می‌شود. به همین دلیل در ادبیات پزشکی به آن قاتل خاموش گفته می‌شود. عوامل زیادی در ایجاد فشارخون بالا نقش دارند؛ از جمله آن‌ها عوامل ژنتیکی، محیطی و روانی است. اما یکی از عواملی که به تنهایی یا در ترکیبی با



درمان فشارخون
بالا فقط منحصر
به دارو نیست
بلکه علاوه
بر آن نیازمند
مداخله‌های
جدی آموزشی
روان‌شناختی و
اجتماعی است.

عوامل مهم، چه برای پیشگیری و چه برای درمان
بیماری فشارخون است.

نشانه‌های فشارخون بالا

افرادی که مبتلا به فشارخون بالای اولیه هستند ممکن است سال‌ها بدون علامت بوده و از بیماری خود اطلاعی نداشته باشند و زمانی که دچار نشانه‌هایی مثل سردرد، تاری دید و درد قفسه سینه و سرگیجه و تنگی نفس به هنگام فعالیت می‌شوند که دچار عوارض فشارخون بالا شده‌اند. راه تشخیص بموقع فشارخون بالا کنترل مرتب فشارخون بخصوص در افراد در معرض خطر است. افرادی که در دو نوبت اندازه‌گیری فشارخون، فشارخون بالاتر از ۱۴۰/۹۰ میلی‌متر جیوه داشته باشند نیاز به درمان دارند. وقتی فشارخون تشخیص داده شد، اولین اقدام کاهش عوامل خطر به وسیله تجویز دارو است.

استرس و مقابله با آن

گاهی شما فکر می‌کنید از زندگی خسته شده‌اید و توان مقابله با مشکلات را ندارید یا زندگی شادی ندارید آیا می‌دانید در این صورت ممکن است شما دچار استرس شده باشید؟

همگی ما در خانه، مدرسه، محل کار و حتی در ورزش دچار استرس می‌شویم. ما به استرس نیازمندیم بدون

عصبی بوده است. در تحقیق بر روی ۳۰ مورد از زنان مبتلا به فشارخون بالا و ۳۰ زن سالم در زمینه استرس نتیجه شگفت‌انگیز بود که میزان نشانگان استرس در زنان مبتلا به فشارخون بالا بیشتر از زنان سالم بوده است. علت ۹۰ الی ۹۵ درصد فشارخون بالا در افراد مبتلا ناشناخته است که به این نوع فشارخون بالای اولیه گفته می‌شود. اگر علت فشارخون بالا شناخته شده باشد، مثلاً به علت بیماری‌های کلیه، بیماری غده فوق کلیوی یا مصرف قرص‌های ضدبارداری و... باشد آن را فشارخون ثانویه می‌نامند.

عوامل زمینه‌ساز فشارخون بالا

همان‌طور که ذکر شد بیماری فشارخون بالای اولیه علت مشخصی ندارد ولی عوامل زیر احتمال ابتلا به این بیماری را افزایش می‌دهند:

* **ارث:** در برخی خانواده‌ها استعداد ابتلا به بیماری فشارخون بالا وجود دارد.

* **جنس:** شیوع فشارخون بالا در مردان جوان و میانسال بیشتر از زنان جوان و میانسال (تا ۵۰ سال) است اما در سنین بالاتر این اختلاف کم می‌شود.

* **سن:** با افزایش سن شیوع فشارخون بالا نیز افزایش می‌یابد.

* افزایش چربی خون

* مصرف سیگار و سایر دخانیات

* **چاقی:** احتمال ابتلا به بیماری فشارخون بالا در افرادی که چاق هستند بیشتر است.

* **بیماری دیابت:** عوارض مهم دیابت، فشارخون بالا است.

* **فشارهای عصبی و روحی:** این عامل از مهم‌ترین عوامل حایز اهمیت است. کسانی که بیشتر مبتلا به

فشارهای عصبی، استرس، اضطراب، افسردگی

هستند احتمال اینکه در سال‌های بعدی به فشارخون

بالا مبتلا شوند بیشتر است و از طرفی هم افرادی که

به فشارخون بالا مبتلا می‌شوند، بارها و بارها در

معاینات بالینی، حتی با مصرف دارو و رعایت رژیم

غذایی مناسب بازهم با افزایش فشارخون روبه‌رو

هستند. از این‌رو اهمیت کنترل فشارهای عصبی

و روش برخورد درست با مسایل و مشکلات یکی از

استرس و بدون چالش طلبی زندگی هیجان نخواهد داشت. استرس برای بقا و زندگی لازم است، اما مسلماً به شکل طولانی مدت و بیش از اندازه، زیان آور خواهد بود و اگر به وسیله دوره‌های تمدد اعصاب و استراحت کاهش نیابد تهدید کننده سلامتی است. به طور کلی استرس در افراد متفاوت است. برای مثال انجام عملیات آکروباتیک برای عده‌ای هیجان آور و برای بقیه ترسناک است. و این مورد بستگی به نوع شخصیت و همچنین تجارب قبلی آنان دارد.

نشانه‌های استرس

نشانه‌های فیزیکی: تپش قلب، نفس نفس زدن، سردرد، عرق کردن، بی حسی دست و پا، خشکی دهان، احساس تهوع، اسهال یا یبوست، سوزش معده، تکرر ادرار و...
نشانه‌های روان‌شناختی: نگرانی و اضطراب، احساس غم و اندوه، کسالت و بی‌حوصلگی، تحریک‌پذیری و عصبانیت، احساس درماندگی، کاهش اعتماد به نفس، اشکال در تمرکز و...
نشانه‌های هیجانی: زودرنجی، ناامیدی، بدگمانی، کاهش اعتماد به نفس، افسردگی که از عوارض استرس طولانی مدت است.

نشانه‌های رفتاری: بی‌قراری، خشونت و پرخاشگری، پرحرفی یا حرف نزدن، پرخوری یا کم‌اشتهایی، مصرف سیگار، الکل و سایر موارد، بی‌توجهی به بهداشت و تغذیه، مشکل در شروع کار، نیمه‌کاره رها کردن کاری، اشتباهات زیاد در کار و...

به طور کلی گفته شد که فشار روانی به مقدار کم می‌تواند تقویت کننده عملکرد فرد باشد. اگر از سربازان هیچ تمرینی درخواست نشود، ارتشی ضعیف به وجود خواهد آمد. استرس زیاد و طولانی مدت روی عملکرد فرد اثر منفی دارد. اصل مهم در استرس مدیریت آن است، که اگر مدیریت نشود به سلول‌های مغز فشار وارد شده که بتدریج فرد را در معرض بیماری‌های مختلف قرار خواهد داد مانند فشارخون بالا، دیابت، افزایش چربی خون، بیماری قلبی، افزایش سکته قلبی، مشکلات معده، افسردگی، ابتلا به بیماری‌های عفونی چون ایمنی پایین بدن و حتی عوارض رفتاری مانند رفتار پرخاشگرانه، حساس شدن، عصبی شدن، گرایش به مواد مخدر و سیگار ایجاد می‌شود.

دلایل استرس

عوامل مختلفی می‌توانند موجب استرس شوند:
الف: حوادث بزرگ و مهم زندگی: که تغییرات فراوانی را در زندگی فرد ایجاد می‌کند مثل ازدواج، طلاق، بیماری خود یا نزدیکان، مرگ یکی از اعضای خانواده و...
ب: در دسرهای روزانه: در دسرهای روزانه وقتی روی هم جمع می‌شوند، می‌توانند تبدیل به یک استرس بزرگ شوند.

روش‌های مقابله با استرس

واقع‌بین باشید: هیچ‌کس کامل نیست و هرکس محدودیت‌ها و توانایی‌هایی دارد. نقاط ضعف و قوت خود را بشناسید و انتظار نابجا از خود نداشته باشید.
برای وقت خود برنامه‌ریزی و کارهای خودتان را اولویت‌بندی کنید: ذهن خود را شلوغ نکنید، همیشه روی برگه‌ای در اول صبح کارهای امروزتان را بنویسید و بعد در ساعت مشخص آن‌ها را انجام دهید.
از حمایت دیگران استفاده کنید: دیگران ممکن است



قادر باشند به شما کمک کنند زیرا آن‌ها به مسایل متفاوت، با دید متفاوت از شما می‌نگرند و راه‌های تازه‌ای به شما پیشنهاد می‌دهند.

هیجان‌ات عاطفی خود را از بین ببرید: ممکن است رئیس شما با شما بد رفتار کند یا با یک مراجعه‌کننده بی‌ادب برخورد کرده و در این موقعیت نتوانید خود را خالی کنید. در این حالت عصبانیت خود را بر روی یک کاغذ بنویسید، با این روش در واقع خود را خالی می‌کنید.

وقتی را به خانواده خود اختصاص دهید: ما همه کار می‌کنیم تا برای کسانی که دوستشان داریم زندگی بهتری بسازیم پس برای آن‌ها که دوستشان دارید ساعات بیشتری در هفته وقت بگذارید.

لذت بردن: لذت بردن از طبیعت، تفریح، گردش، راه رفتن، بازی‌های سرگرم‌کننده، نقاشی کردن و در واقع وقتی را به علایق شخصی خود اختصاص دادن که برای هر کسی به شکلی است. به خود اهمیت دهید. برای خودتان وقت بگذارید.

شاد باشید و بخندید: خنده باعث شل شدن ماهیچه‌ها و کاهش فشارخون بالا می‌شود و سطح ایمنی بدن را بالا می‌برد. با افراد شاد معاشرت بیشتری داشته باشید.

ورزش کنید: دویدن به از بین رفتن اضطراب کمک می‌کند و باعث حس نشاط در شما می‌شود.

نفس‌های عمیق بکشید: نفس عمیق باعث ایجاد حس آرامش و تنش‌زدایی در شما می‌شود.

خوب خوابیدن: خوب و بموقع بخوابید تا بدنتان ریکاوری شود.

عبادت کنید: دعا کردن در روز باعث ایجاد امنیت روانی و بهبود عملکرد مغز می‌شود. دعا باعث کاهش ترشح آدرنالین در بدن می‌شود که باعث فشار روانی است.

در واقع در درمان استرس باید گفت: همان‌طور که جسم ما بعد از یک روز کاری سخت به خواب نیاز دارد تا تجدید قوا کند، روح و ذهن ما هم به دوره‌هایی از استراحت و همان آرامش نیازمند است و این چیز پیچیده‌ای نیست. هر کسی به‌نوعی به آرامش می‌رسد. از یک لم دادن روی مبل راحتی و تماشای تلویزیون تا رفتن به طبیعت و گردش. هدف این است که در ساعاتی از روز ذهن‌تان را آرام نگه‌دارید. تا دوباره تجدید قوا کند. نسخه‌ای جالب از متخصص مغز و اعصاب به یکی از بیمارانش این بود: سفر به طبیعت و جنگل (هفته‌ای یک‌بار)، رفتن به کوهستان (دو هفته یک‌بار)، رفتن به رودخانه و آبتنی (هر ماه یک‌بار)، رقص و شادی با دوستان و خانواده (هر هفته یک‌بار)، سبزی تازه (در هر وعده غذایی).

روان‌شناسی دیگر رژیم جالبی به بیماران خود توصیه می‌کند: رژیم که مختص جسم نیست گاهی یک رژیم خوب برای روح و افکارمان بگیریم: رژیم کمتر حرص خوردن، کمتر غصه خوردن، بی‌اندازه مهربان بودن، بی‌ریا کمک کردن، دوری از افکار منفی، رژیم آرامش. توصیه می‌کنم یک ماه رعایت کنید سه کیلو از بیماری‌های‌تان کم می‌شود.

نتیجه‌گیری

یکی از عوامل اصلی در بالا رفتن فشارخون بالا هیجان‌های استرسی و فکری است. با داشتن مهارت‌های کافی در برخورد با مسایل زندگی و روش‌های از بین بردن استرس نابجا زندگی سالم‌تری می‌سازیم.

به این موضوع امتیاز دهید (۱ تا ۱۰۰)
کد موضوع ۱۰۰۲۱۱
پایمک ۳۰۰۰۷۲۷۳۱۰۰۱
نحوه امتیازدهی: امتیاز - شماره مقاله
مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۸۰ - ۱۰۰۲۱۱)

منابع

- * کاظمی زینب، بررسی مقایسه استرس، اضطراب، افسردگی، خودکارآمدی مقابله با مشکلات و خواب در زنان مبتلا به فشارخون بالا و زنان سالم. پایان‌نامه کارشناسی دانشگاه پیام نور آستانه
- * حاجی شریفی احمد، کتاب راه و رسم زندگی زناشویی (بخش استرس و مقابله با آن صفحه ۹۰)
- * محتوای آموزشی بهورزان در برنامه بیماری‌ها بخش فشارخون بالا وزارت بهداشت و درمانش آموزش پزشکی معاونت بهداشت مرکز مدیریت بیماری‌های غیر واگیر
- * ترخان مرتضی، مقاله پژوهشی در مورد اثربخشی آموزش گروهی مصون‌سازی در برابر استرس بر فشارخون در زنان مبتلا به فشارخون، فصلنامه علمی شماره ۱ بهار ۱۳۹۱