



تعدیل سبک زندگی و پیشگیری از فشار خون بالا

سیما قزلباش^۱، مهرا ن مستعلی زیبا^۲

mehran.m.ziba@gmail.com

مقدمه: فشار خون بالا یک عامل خطر شناخته شده در ابتلا به بیماری های قلبی عروقی است که جمعیتی بالغ بر یک بلیون نفر در سراسر جهان را متاثر ساخته است. این امر اهمیت استراتژی های پیش گیرانه و کنترل فشار خون در افراد را محرز می سازد. آمارهای اخیر نشان دهنده افزایش میزان مرگ و میر ناشی از فشارخون بالا است. افزایش تغییرات در سبک زندگی یکی از عوامل مؤثر در رابطه با این مسأله است.

روش اجرا: این مطالعه یک مرور جامع است که با جستجوی وسیع در پایگاههای اطلاعاتی « science life style, hypertension, dietary », « direct, pubmedscopus , google scholar » استفاده از کلیدواژه های « factor, physical activity, obesity » انجام شد. از بین مقاله ها، مقالات دارای طرح توصیفی مورد مطالعه قرار گرفته و نتایج حاصل تجزیه و تحلیل شد.

یافته ها: فاکتورهای سبک زندگی نظیر وزن، رفتارهای تغذیه ای، فعالیت فیزیکی با خطر ابتلا به فشارخون بالا مرتبط می باشند. مطالعات مختلف ارتباط مستقیم و غیر مستقیم بین اضافه وزن و افزایش خطر پرفشاری خون را نشان داده اند. عامل دیگر رفتارهای تغذیه ای می باشد که در میزان خطر بروز فشارخون بالا مؤثر است. افزایش مصرف حبوبات، میوه، سبزی، شیر و کاهش مصرف سدیم، چربی و الکل در پیشگیری و درمان فشارخون بالا نقش مؤثری دارد. همچنین مطالعات نشان می دهد خطر پیشرفت فشارخون در افرادی که فعالیت فیزیکی منظمی دارند در مقایسه با افراد بی تحرک به میزان ۳۵ درصد کاسته می شود.

نتیجه گیری: با توجه به این که سبک زندگی و فاکتورهای مربوط به رژیم غذایی به طور بالقوه ای قابل تعدیل می باشد، آگاهی از تأثیر این عوامل در پیشگیری و درمان فشار خون بالا از اهمیت بسزایی برخوردار است.

واژه های کلیدی: فشارخون، سبک زندگی، چاقی، فعالیت فیزیکی، تغذیه

۱- عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری مامایی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل

۲- دانشجوی کارشناسی پرستاری دانشکده پرستاری مامایی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل

