

# بامفرد روان شناسان فشار خون



پس از چندی، باعث بزرگ شدن غیرعادی و خطرناک قلب، نارسایی قلبی و تنگی مجاری رگ‌های غذا دهنده به قلب گردد که در نتیجه، موجب دردهای قفسه‌ی سینه و سکنه‌ی قلبی می‌گردد. فشار خون بالا، هم‌چنین ممکن است روی کلیه‌ها اثر بگذارد و منجر به نارسایی آن‌ها گردد.

اما اگر فشار خون به‌طور ناگهانی و به میزان زیاد بالا رود، ممکن است روی رگ‌های مغز اثر بگذارد و باعث خون‌ریزی مغزی و یا سکنه‌ی مغزی، ورم مغز و پرده‌های آن، اختلالات بینایی و... گردد و گاهی نیز موجب سردردهای شدید، سرگیجه‌های شدید و استفراغ می‌گردد.

فشار خون بالا در سراسر جهان، رو به افزایش است اما پزشکان معتقدند با کمی تغییر در شیوه‌ی زندگی، می‌توان تا حد زیادی جلوی این قاتل آرام را گرفت. این بیماری، یکی از ده خطر اول سلامتی در سراسر دنیا محسوب شده و باعث ۷ میلیون مرگ در سال می‌شود و مهم‌تر این که بیش‌ترین مشکلات فشار خون، در فقیرترین کشورهای دنیا وجود خواهد داشت و براساس تحقیقات محققان آمریکایی، تا سال ۲۰۲۵، شیوع بیماری فشار خون بالا، ۶۰ درصد افزایش می‌یابد. این ارقام هشداردهنده، نشانگر شیوع خطرناک این بیماری در آینده است.

## عوامل مؤثر در افزایش فشار خون عبارتند از:

سن، جنس، اضافه‌وزن، وراثت، فشارها و هیجانات روحی و حتی وضعیت جسمانی مانند داشتن بیماری کلیه، بالا بودن قند خون، نوع تغذیه و خصوصیات و نحوه‌ی زندگی، عوامل طبیعی تنش‌زا، کم‌تحرکی، مصرف قرص‌های ضدحاملگی که حاوی هورمون استروژن هستند، دوران یائسگی و حالت‌های گرگرفتگی، مصرف الکل و سیگار، از دست رفتن

## عوارض فشار خون بالا

بدیهی است هر اندازه که فشار خون، نسبت به میزان طبیعی بالاتر باشد، عوارض، ضایعات و مرگ‌های نابهنگام ناشی از آن، زیادتر و سریع‌تر خواهد بود. به‌طور کلی فشار خون باعث می‌شود تمام سیستم‌های بدن دچار ناراحتی و آسیب گردند. اگر فشار خون به‌طور مزمن و ملایم بالا باشد، به‌طور تدریجی روی قلب تأثیر نامناسب می‌گذارد و ممکن است

قابلیت ارتجاعی سرخرگ‌ها که به‌طور معمول پس از ۶۰ سالگی اتفاق می‌افتد و...

### تأثیر استرس یا فشارهای عصبی بر فشار خون

کمتر فردی وجود دارد که در اثر استرس یا فشار عصبی، به‌سرعت فشار خونی بالا نرود. فشار عصبی یا استرس می‌تواند برای مدت کوتاهی، فشار خون را بالا ببرد که با فعالیت مغز و دستگاه اعصاب، به‌طور خودکار کنترل می‌گردد ولی نمی‌تواند فشار خون بالای دائمی ایجاد کند در حالی که با وجود فشارهای عصبی دائمی، امکان بروز فشار خون بالای دائمی نیز امکان‌پذیر است. بنابراین یکی از مؤثرترین راه‌ها برای کاهش دادن این نوع فشار خون، انجام ورزش‌های تمدد اعصاب مانند ریلکس کردن و مدیتیشن و یا تمرکز کردن است.

### درمان فشار خون

#### • دارودرمانی

استفاده از داروهای مُدر یا ادرارآور، موجب می‌گردد تا میزان دفع سدیم و آب از بدن، افزایش یابد و بدین‌شکل، به‌تدریج از میزان فشار خون کاسته می‌شود.

تأثیر داروهای ادرارآور برای پایین آوردن فشار خون، زمانی که شما در وضعیت ایستاده هستید، اندکی بیش‌تر از وضعیت درازکش و یا خوابیده است.

#### • مدیتیشن

مدیتیشن، یکی از بهترین روش‌های طب مکمل می‌باشد و نشان داده شده که مزیت‌های بی‌شماری در تأمین و حفظ سلامتی دارد. این تکنیک به‌خصوص در درمان بیماری‌های قلبی مفید است. مطالعه‌ای که در سال ۱۹۸۸ در مجله‌ی علمی «طب روان‌تنی» منتشر شد، نشان داد افرادی که «تی‌ام» (نوع خاصی از مدیتیشن) می‌کنند، بلافاصله بعد از مدیتیشن، فشار خون‌شان پایین می‌آید.

مدیتیشن‌های روزانه می‌تواند بیماری فشار خون را به‌طور کامل درمان کند زیرا در انجام مدیتیشن، اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک، متعادل گشته و آدرنالین و نورآدرنالین، دو هورمونی که از غدد فوق‌کلیوی ترشح می‌شوند، تنظیم گشته و سروتونین، هورمون شادی آور، انرژی‌زا، رضایت‌آور، آرام‌کننده، تسکین‌دهنده‌ی دردها، ترمیم‌کننده‌ی زخم‌ها و بیماری‌ها و بالا برنده‌ی اعتمادبه‌نفس نیز در خون ترشح می‌گردد و از آن‌جایی که عکس‌العمل جگ و گریز با عکس‌العمل ریلاکس شدن جایگزین می‌گردد، درمان خودبه‌خودی تنظیم فشار خون اتفاق می‌افتد. شما می‌توانید در بخش تلقینات کلامی مدیتیشن، به خود تلقین کنید که فشار من همیشه ۱۲/۸ است و بعد از انجام مدیتیشن برای مدتی، خود شاهد تنظیم فشار خون بر روی ۱۲/۸ باشید.

#### • مغناطیس درمانی

اگر علت بروز فشار خون بالا، فعالیت بیش از حد غدد فوق‌کلیوی یعنی ترشح بیش از حد آدرنالین و نورآدرنالین در خون باشد، شما می‌توانید از

آهن‌ربا برای درمان آن استفاده کنید.

در زمان فشار خون بالا، هر دو کف دست خود را باید بالای قطب‌های یک آهن‌ربای قوی حدود ۵ دقیقه در صبح نگه دارید.

برای درمان فشار خون پایین نیز از همین شیوه استفاده کنید ولی آهن‌ربا را باید به مدت ۱۵ دقیقه استفاده کنید.

استفاده از مچ‌بندهای آهن‌ربایی نیز به این امر کمک می‌کند. استفاده از مچ‌بند دست راست برای درمان فشار خون بالا و به‌کارگیری مچ‌بند دست چپ برای درمان فشار خون پایین مفید است. مچ‌بند را باید دست‌کم یک‌ساعت استفاده کنید.

#### • عطر درمانی

مالیدن روغن میخک یا روغن بهارنارنج در پایین سر و درست بالای خط موها

#### • رنگ و سنگ درمانی

استفاده از سنگ عقیق قرمز و رنگ قرمز

#### • ویتامین و املاح درمانی

استفاده از ویتامین «ای» و املاح آهن

#### • غده‌درمانی و موسیقی درمانی

درمان غده‌ی آدرنال (غده‌ی فوق‌کلیوی) با کشیدن نت موسیقیایی «سی» بر روی این غده، به‌طور ذهنی به مدت ۱۰ دقیقه

#### • ورزش درمانی

درحقیقت شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد با این‌که ورزش در موقع انجام می‌تواند موجب افزایش فشار خون گردد اما ورزش‌های منظم و باقاعده می‌توانند باعث یک کاهش ملایم و معتدل در فشار خون گردند (به‌خصوص انجام ورزش‌های ریلاکس کردن). پایین آمدن و یا برگشت میزان فشار خون به حد طبیعی، پس از انجام ورزش، خود راهنما و نشانه‌ی خوبی است از مناسب‌بودن وضعیت جسمانی شما.

به یاد داشته باشید که شما می‌توانید تنها با انجام مدیتیشن‌های روزانه و ورزش‌های ریلاکس کردن همراه با کاهش چربی مصرفی، کاهش نمک مصرفی، کاهش یا قطع سیگار و یا الکل، کاهش وزن اضافی، مصرف آب، سبزیجات و میوه‌های فراوان، مصرف کلسیم، مصرف ماهی زیاد و کپسول‌های امگا ۳ یا روغن ماهی، مصرف گریپ‌فروت، داشتن خواب کافی به‌خصوص خواب و استراحت نیم‌روز، رفتن به مسافرت و تفریح و دوری کردن از استرس و فشارهای روحی و همچنین خودداری از عصبانی شدن با تکنیک‌های رفع خشم، از بروز

بیماری فشار خون و بسیاری از بیماری‌های دیگری که به‌دلیل فشار خون حادث می‌گردند، پیش‌گیری نموده و یا آن را درمان کنید.

#### • ماری یچیوی

محقق، مترجم و نویسنده

