



مرکز بهداشت استان اصفهان  
گروه مدیریت بیماریهای غیرواگیر

## هشتم مهرماه روز جهانی قلب

### مراقبت از قلب، مراقبت از زندگی

### فشار خون بالا و استرس

استرس تأثیر زیادی روی میزان فشارخون در افراد دارد. وقتی با عامل استرس زا مواجه می شویم سیستم های عصبی و غدد درون ریز بدن فعال می گردند و منجر به افزایش ترشح برخی هورمون ها از جمله کورتیزول و آدرنالین می شوند که نقش اصلی در سوخت و ساز گلوکز و پاسخ بدن به استرس را دارند. در نتیجه سطح قند خون بالا می رود. این هورمون ها باعث تنگ شدن رگ های خونی و افزایش فشارخون می گردند. افزایش فشارخون می تواند باعث سکتته قلبی، سکتته مغزی یا آسیب به رگ های خونی، قلب و کلیه ها شود کاهش استرس می تواند به پایین آمدن فشارخون در طول زمان منجر شود.

#### تعریف استرس:

استرس شرایط یا احساسی است که در آن، فرد از لحاظ ادراکی بر این باور است که انتظاراتی که از او وجود دارد فرار از امکانات و توانمندی های در اختیار او باشد.

#### نشانه های جسمی و روان شناختی استرس:

تپش قلب، نفس نفس زدن، سردرد، عرق کردن، بی حسی دست و پا، خشکی دهان، بی قراری، خسونت و پرخاشگری، مصرف سیگار، الکل و سایر مواد، بی توجهی به بهداشت و تغذیه، اشتباهات زیاد در کار، نگرانی و اضطراب، احساس غم و اندوه، کسالت و بی حوصلگی، کاهش اعتماد به نفس، اشکال در تمرکز، زودرنجی، ناامیدی، افسردگی و... از نشانه های استرس هستند.

#### دلایل استرس:

عوامل مهم استرس عبارتند از:

کشمکش با خانواده و دوستان، آب و هوا، سر و صدا، ترافیک، جدایی والدین، بیماری، مرگ یکی از عزیزان، درآمد کم، خواسته ها، احساسات و نگرش های فرد از جمله تمایل به کمال طلبی و داشتن عملکرد عالی، احساس حسادت، خشم و...

## ♥ روشهای کنترل استرس:

- شناخت عواملی که به ما استرس می دهند و پرهیز از آنها تا حد امکان
- ترک محلی که به ما استرس وارد شده
- مدیریت زمان
- توجه به محیط پیرامون و وقایع آن (در زمان و مکان حال زندگی کردن)
- توجه کافی به ارزش های فردی و اجتماعی
- برنامه ریزی در وقت و اولویت بندی کارهای خود
- متناسب سازی برنامه کار و زندگی
- استراحت کافی داشتن
- پذیرش اشتباه
- ندادن پاسخ فوری به درخواست ها
- تنظیم ارتباط با محیط و دیگران (مشخص کردن حد و مرز با دیگران)
- وارد نشدن به بحث های بیهوده
- تحرک بدنی ۳ تا ۵ بار در هفته به مدت ۳۰ دقیقه
- تنفس عمیق سه بار در روز هر بار ۱۰ ثانیه
- تمرین تن آرامی (تکنیکی است برای رسیدن به تمرکز بهتر و رهایی از تنش های ذهنی به کمک آرام سازی ماهیچه های بدن)
- خواب کافی
- اصلاح روش پاسخ دادن به چالش ها
- واقع بین بودن
- کمال گرا نبودن