

# ارتباط استرس و

## میزان فشار خون



تهیه و تنظیم :

فاطمه حسن نژاد

کارشناس مسئول واحد سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد

سید محسن مهري

مدیر گروه واحد مدیریت بیماریها



## ارتباط استرس و میزان فشار خون

بیماری فشارخون بالا یکی از شایعترین مشکلات بهداشتی مزمن است که شایع، بدون علامت و اغلب غیرقابل تشخیص بوده و در صورت عدم درمان منجر به عوارض کشنده ای مانند بیماریهای قلبی-عروقی، انفارکتوس میوکارد، نارسایی احتقانی قلب و نارسایی کلیوی می شود و می تواند بر سلامت روان و رضایت از زندگی بیماران مبتلا نیز تأثیر نامطلوبی داشته باشد، همچنین فشارخون بالا اختلال روانی فیزیولوژیایی است که نقش عمدهای در بروز بیماریهای عروق کرونری، سکته مغزی و بیماریهای کلیوی دارد از این رو افزایش فشارخون از بزرگترین عوامل تهدیدکننده سلامت به شمار می رود و امروزه اعتقاد بر این است که عوامل روانشناختی در پیدایش تمام بیماریها اهمیت دارند.

اکثر مردم گاهی اوقات استرس و اضطراب را تجربه می کنند. منظور از استرس، هرگونه فشاری است که بر ذهن و یا جسم شما وارد می شود. منشاء احساس استرس می تواند رویدادی باشد که به شما احساس عجز داده یا شما را عصبی می کند اما اضطراب به معنی احساس ترس، نگرانی و یا ناراحتی است. این احساس می تواند واکنش به استرس باشد و یا در افرادی بروز کند که قادر به تشخیص عوامل استرس زای قابل توجهی در زندگی خود نیستند.

استرس و اضطراب داشتن همیشه بد نیست. این حالات در کوتاه مدت می تواند به شما کمک کند تا بر یک چالش و یا وضعیت خطرناک غلبه کنید. اگر ما قدری اضطراب را تجربه نمی کردیم، ممکن بود انگیزه ای برای انجام کارهایی ضروری خود نداشتیم. (برای مثال، مطالعه برای یک امتحان مهم!). با این حال اگر استرس و اضطراب در زندگی روزانه اختلال ایجاد کند، ممکن است نشان دهنده یک مسئله جدی تر و زمان کمک گرفتن از یک متخصص باشد.

واکنش شما به استرس ممکن است بر فشار خون شما تأثیر بگذارد. زمانی که شما در شرایط استرس زا قرار می گیرید، بدنتان هورمون های زیادی تولید می کند، این هورمون ها باعث می شوند فشار خون شما به طور موقت افزایش یابد و ضربان قلب شما سریعتر شود و رگ های خونی شما باریک شود. استرس از طریق افزایش فشار خون مکرر و همچنین با تحریک سیستم عصبی می تواند باعث ایجاد مقادیر زیادی هورمون های مهارکننده عروق و فشار خون شود که باعث افزایش فشار خون می شود. عواملی که بر فشار خون از طریق استرس تأثیر می گذارد عبارتند از:

- فشار شغلی
- نژاد
- محیط اجتماعی

- محیط خانوادگی
- پریشانی عاطفی

علاوه بر این، هنگامی که یک عامل خطر با سایر عوامل ایجاد کننده استرس همراه است، تأثیر آن بر فشار خون دوبرابر می‌شود. به طور کلی، مطالعات نشان می‌دهد که استرس به طور مستقیم باعث فشار خون بالا نمی‌شود، اما می‌تواند در رشد آن تأثیر داشته باشد. انواع درمان‌های غیر دارویی برای مدیریت استرس در کاهش فشار خون و ایجاد فشار خون بالا مؤثر است که نمونه‌هایی از آن مراقبه، طب سوزنی، یوگا و موسیقی درمانی است.

### تعداد چشم گیری از انسان‌ها دارای فشار خون بالا هستند!

نتایج اخیر از بررسی‌ها نشان می‌دهد که امروزه تعداد چشم گیری از انسان‌ها دارای فشار خون بالا هستند، منظور از فشار خون بالا، فشار خون سیستولیک بیشتر از ۱۳۹ میلی متر جیوه یا فشار خون دیاستولیک بیشتر از ۸۹ میلی متر جیوه است. در ۹۵٪ از این موارد، علت فشار خون بالا مشخص نیست و آنها به عنوان فشار خون بالا طبقه بندی می‌شوند. این روزها به طور متوسط افراد در هفته ۷۰ ساعت کار می‌کنند، همچنین سیستم‌های الکترونیک از جمله تلفن همراه و ... ، استرس را به بخشی از زندگی افراد تبدیل کرده‌اند. بنابراین اثر استرس بر فشار خون از اهمیت بالایی برخوردار است. اگرچه استرس ممکن است به طور مستقیم فشار خون بالا ایجاد نکند، اما می‌تواند به افزایش فشار خون مکرر منجر شود.

واکنش به استرس به روش‌های ناسالم می‌تواند خطر ابتلا به فشار خون بالا، حمله‌های قلبی و سکته‌های مغزی را افزایش دهد. برخی از رفتارها با فشار خون بالا در ارتباط هستند، مانند:

- سیگار کشیدن
- نوشیدن زیاد الکل
- خوردن غذاهای ناسالم

همچنین، بیماری‌های قلبی ممکن است با برخی از شرایط سلامتی مرتبط با استرس در ارتباط باشند، مانند:

- اضطراب
- افسردگی
- جدایی از دوستان و خانواده

هنگام استرس که احساسات شما دچار تغییر می‌شود، بدن هورمونی تولید می‌کند که ممکن است به رگ‌های شما آسیب برساند و منجر به بیماری‌های قلبی شود. همچنین ممکن است برخی عوامل مانند افسردگی باعث شود که شما خوردن داروهای مربوط به فشار خون یا بیماری‌های قلبی را فراموش کنید.

افزایش فشار خون مرتبط با استرس می‌تواند چشمگیر باشد. اما وقتی استرس شما از بین می‌رود، فشار خون شما به حالت عادی باز می‌گردد. با این وجود، حتی این افزایش فشار خون کوتاه به مرور می‌تواند به رگ‌های خونی، قلب و کلیه‌ها آسیب برساند.

### استرس شغلی و فشار خون بالا

استرس شغلی یا فشار کاری ناشی از عدم توازن بین خواسته‌های شغلی و کنترل شغل، یکی از عوامل رایج در علت فشار خون بالا در جامعه مدرن به حساب می‌آید. رابطه احتمالی بین فشار شغلی و فشار خون به طور گسترده مورد بررسی قرار گرفته است، بررسی‌ها نتایج متضاد در مورد رابطه بین این دو را نشان می‌دهد. فشار شغلی باعث به وجود آمدن استرس و فشار خون می‌شود، همانطور که در بخش‌های قبلی توضیح دادیم، استرس خود یک از عوامل مهم در ایجاد فشار خون بالا به حساب می‌آید.



### استرس چگونه سبب تغییر فشار خون می‌شود؟

بدن شما در یک موقعیت استرس زا هورمون‌های زیادی تولید می‌کند. این هورمون‌ها به طور موقت فشار خون را با ایجاد ضربان قلب تند تر و تنگ کردن رگ‌های خونی افزایش می‌دهند.

استرس و اضطراب آثار منفی زیادی بر زندگی دارد، از جمله اینکه باعث بروز بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت، سرطان و فشار خون می‌شود. بنابراین کاهش استرس و اضطراب علاوه بر کمک به سلامت بدن، مانع از بروز چنین بیماری‌هایی می‌شود.

### استرس و فشار خون پایین

به طور کلی، استرس فشار خون را بالا می برد، بنابراین برخی از افراد بر این باورند که علت اصلی (یا تنها علت) فشار خون پایین، تنفس ضعیف است. اما ممکن است دلایل دیگری نیز وجود داشته باشد. اغلب اوقات بدن پس از مدت ها اضطراب شدید، احساس خستگی شدید می کند که می تواند منجر به افت فشار خون شود.

همچنین، افسردگی و قند خون پایین نیز ممکن است موجب پایین آمدن فشار خون شوند، که هر دو آنها ممکن است مربوط به اضطراب مداوم باشند. کم آبی و گرما زدگی بدن نیز می تواند فشار خون را کاهش دهد و موجب اضطراب شوند، اما این دو مورد ضرورتاً به هم ربطی ندارند.

یادآوری این نکته مهم است که اضطراب باعث می شود که مغز در برخی از موقعیت ها، افکاری منفی پیدا کند و بدبینانه ترین حالت ممکن را تصور کند. این افکار بدبینانه باعث می شوند که فرد باور کند که مشکلی در سلامت جسمی یا روحی او وجود دارد. به عبارت دیگر، عدد فشار خون پایین در مطب پزشک ممکن است کاملاً تصادفی باشد، اما برای ذهن مضطرب، می تواند به معنای وجود یک مشکل سلامتی جدی باشد.

همچنین باید خاطر نشان کرد که فشار خون در طول روز نوسان دارد. عدد فشار خون پایین ممکن است هیچ ارتباطی با وجود یک بیماری زمینه ای نداشته باشد.

اگرچه از نظر بسیاری از افراد استرس با افزایش فشار خون همراه است، اما می تواند باعث کاهش فشار خون نیز شود. البته فشار خون پایین معمولاً جدی تلقی نمی شود. تنفس سریع و غیر طبیعی (به واسطه افزایش تهویه ریه) یکی از مشکلاتی است که در اثر ارتباط بین استرس و فشار خون پایین رخ می دهد.

اصولاً استرس یکی از شایع ترین علل افزایش سریع و کوتاه مدت فشار خون است. معمولاً به افراد مبتلا به بیماری قلبی گفته می شود که تا حد امکان مراقب افزایش سطح استرس و اضطراب خود باشند. چرا که افزایش فشار استرس و اضطراب بر روی قلب می تواند بسیار خطرناک باشد. اگرچه لزوماً افزایش فشار خون ناشی از اضطراب برای افرادی که بیماری قلبی ندارند خطرناک نیست، اما مسئله ای است که در طولانی مدت می تواند باعث بروز مشکلاتی برای سلامت بدن شود.

## علت استرس و درد قلب

در کمال ناباوری، مسئله‌ای که بسیاری از متخصصان متوجه آن نمی‌شوند این است که اضطراب می‌تواند باعث کاهش فشار خون شود. در برخی موارد این افت فشار خون که اغلب با اضطراب همراه است، می‌تواند باعث بروز علائم ناراحت‌کننده دیگری نیز شود. به عنوان مثال، اگر فردی در گذشته در اثر اضطراب دچار حمله پانیک (حمله هراس) شده باشد، فشار خون پایین می‌تواند خطر بروز حملات پانیک در آینده را افزایش دهد.



## فشار خون پایین، اضطراب و اختلال در تنفس

به طور کلی، دو عامل زیر در وقوع افت فشار خون در این شرایط نقش دارند:

۱. هنگامی که فردی در اثر تنفس‌های سریع و غیر طبیعی هوای بیشتری را با بازدم خارج می‌کند، سیگنال‌هایی به بدن ارسال می‌شود که هوای کافی دریافت نمی‌شود، حتی اگر در واقعیت این طور نباشد. این امر باعث می‌شود که افراد سعی کنند خمیازه بکشند یا نفس‌های عمیق‌تر بکشند و متأسفانه باعث بدتر شدن اختلال تنفس و کاهش بیشتر فشار خون می‌شود.

۲. اختلال در تنفس و فشار خون پایین باعث ایجاد علائم متعددی می‌شوند که می‌توانند اضطراب را بدتر و در نتیجه مشکل در تنفس را بدتر کنند. وقتی فردی افت فشار خون دارد، تعداد ضربان قلب سریع‌تر می‌شود و قلب سخت‌تر کار می‌کند. این مسئله ممکن است باعث شود که فرد دچار درد قفسه سینه شود و به احساس سبکی سر و سرگیجه کمک می‌کند. فرد ممکن است احساس کند که در حال غش کردن است و در برخی موارد این اتفاق می‌افتد. همه این علائم جسمی می‌توانند میزان اضطراب و اختلال در تنفس را افزایش دهند و وضعیت کاهش فشار خون را حفظ کنند. بهتر است بدانید که تقریباً در همه این شرایط، تغییر فشار خون موقتی است. به محض اینکه فرد بتواند کنترل لازم روی روند تنفس خود را به دست آورد، سطح فشار خون باید به حالت عادی بازگردد. البته گاهی ممکن است فرآیند بازیابی کنترل تنفس کمی بیشتر از زمان‌های دیگر طول بکشد.

## چگونه اضطراب منجر به کاهش فشار خون می‌شود؟

از آنجایی که افزایش فشار خون با بروز استرس مرتبط است، اکثر افراد تصور می‌کنند که کاهش فشار خون در این شرایط باید نشانه مسئله دیگری باشد، یک چیز خطرناک‌تر! اما فشار خون پایین نیز یک علامت نسبتاً شایع اضطراب و استرس است، به ویژه در افرادی که سابقه حملات پانیک و اضطراب را دارند. چراکه در این شرایط (یا سایر اختلالات اضطرابی)، احتمال اینکه فرد از هایپر ونتیلیشن (تنفس سریع و غیر طبیعی) رنج ببرد خیلی بیشتر است.

## اختلال در تنفس و فشار خون پایین

اختلال در تنفس زمانی رخ می‌دهد که الگوی تنفسی فرد به سمت کاهش سطح CO<sub>2</sub> (دی‌اکسیدکربن) تغییر پیدا کند. شایع‌ترین علت برای بروز این مسئله، افزایش سریع میزان گاز دی‌اکسیدکربن است که اغلب در دوره‌های اضطراب شدید اتفاق می‌افتد.

همچنین ممکن است زمانی اتفاق بیافتد که افراد متوجه افزایش سرعت تنفس خود می‌شوند و سعی می‌کنند با کشیدن نفس‌های عمیق‌تر آن را کاهش دهند. از آنجایی که همیشه بدن راهکاری برای تنظیم سطح اکسیژن و دی‌اکسیدکربن مورد نیاز خود دارد، وقتی یک فرد سعی می‌کند سرعت تنفس خود را به گونه‌ای کنترل کند، در این شرایط جذب هوای بیشتر غیر طبیعی نیست.

اگر مشکل فشار خون یک فرد ربطی به شرایط جسمی‌اش نداشته باشد، احتمالاً مربوط به اضطراب بیش از حد او است. در این موارد تلاش برای یادگیری راه‌های صحیح نفس کشیدن می‌تواند بسیار مفید باشد.

تمرکز بیشتر بر نفس کشیدن‌های آهسته و عمیق و تلاش نکردن برای جبران سریع تنفس‌های سریع و غیر طبیعی، راهکارهای خوبی برای شروع هستند. پیاده‌روی نیز می‌تواند کمک‌کننده باشد، زیرا می‌تواند ذهن فرد را از علائم دشواری که تجربه می‌کند دور کند و خون او را بیشتر به جریان بیاورد.

ورزش سه تا پنج بار در هفته به مدت ۳۰ دقیقه می‌تواند سطح استرس شما را کاهش دهد. اگر فشار خون دارید، انجام فعالیت‌هایی که می‌تواند در مدیریت استرس و بهبود سلامتی به شما کمک کند، می‌تواند در دراز مدت باعث فشار خون پایین شود.

## روش های کاهش استرس

گزینه‌های زیادی برای مدیریت استرس وجود دارد. برای مثال: برای کاهش استرس برنامه‌ای را طراحی کنید که برای شما نگرانی ایجاد نکند، همه‌ی وقت خود را صرف انجام فعالیت‌های خسته کننده نکنید و برای فعالیت‌های مهم خود وقت بیشتری بگذارید تا دچار استرس برای به پایان رساندن آنها نشوید. نفس عمیق و آهسته می‌تواند به شما آرامش دهد. یکی دیگر از عوامل مهم در کاهش استرس ورزش است، فعالیت بدنی باعث می‌شود تا روح و جسم سالمی داشته باشیم، فقط قبل از شروع یک برنامه ورزشی جدید به پزشک خود مشورت کنید به خصوص اگر شما به فشار خون بالا یا سایر بیماری‌های قلبی مبتلا هستید.

برای کاهش استرس، یوگا را امتحان کنید زیرا باعث تقویت بدن می‌شود و به شما در آرامش گرفتن کمک می‌کند. این تکنیک‌ها همچنین ممکن است فشار خون سیستولیک شما را به میزان ۵ میلی متر جیوه یا بیشتر کاهش دهند. بهتر است برای کاهش استرس، خواب کافی داشته باشید. خوابیدن به مدت کم باعث می‌شود مشکلات شما بیشتر شوند. دید خود را مثبت کنید و در صورت وجود مشکل سعی کنید نیمه پر لیوان را ببینید و فکر و خیال بیجا نکنید. احساسات خود را در مورد هر شرایطی بیان کنید و درونگرا نباشید. همیشه برای حل مشکلات صبور و شکیبا باشید و برای پیدا کردن راه حل تمرکز کنید.

هدف از همه این کارها این است که شما استرس کمتری را تجربه کنید، برای کاهش استرس و فشار خون اگر راه حل دیگری هم به ذهنتان می‌آید امتحان کنید، اما این در صورتی است که آن راه حل برای شما مضر نباشد. سعی کنید همیشه و در هر موقعیتی شاد باشید و به خود استرس ندهید.

## غلبه بر استرس و اضطراب





نتایج مطالعه ای نشان داد که کاهش استرس از طریق ذهن آگاهی، باعث کاهش احتمال بروز حمله قلبی و سکته مغزی می شود. با توجه به اینکه اضطراب و استرس باعث بالا رفتن فشار خون شده و بالا رفتن فشار خون باعث افزایش استرس و اضطراب می شود، بنابراین کنترل اضطراب و استرس به کنترل فشار خون و حفظ سلامتی کمک می کند. در صورتی که مدام دچار استرس و اضطراب می شوید، باید به پزشک مراجعه کنید.

**به طور کلی، انجام اقدامات زیر به کنترل فشار خون کمک می کند:**

۱. اندازه گیری مرتب فشار خون در افرادی که سابقه ابتلا به فشار خون دارند

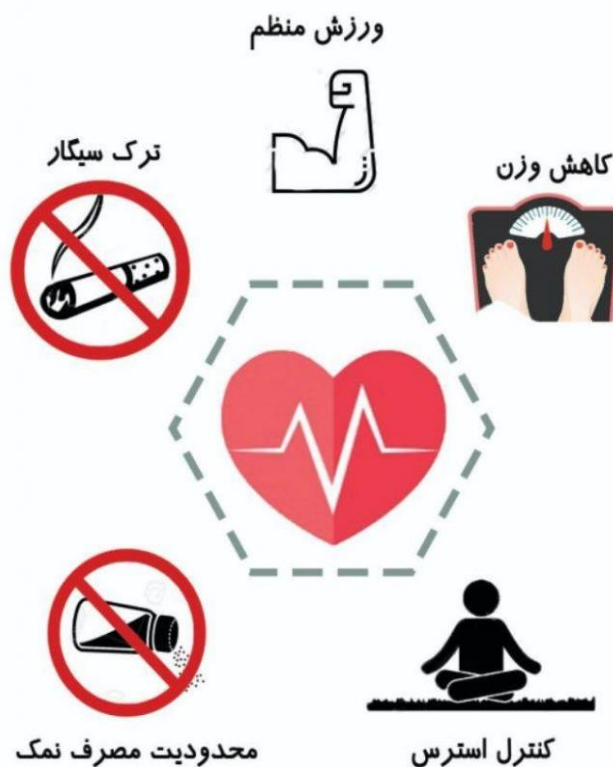
۲. انجام ۱۵۰ دقیقه ورزش در هفته

۳. حفظ تناسب اندام و جلوگیری از اضافه وزن

۴. داشتن خواب کافی

۵. استفاده از غذاهای بی نمک و کم نمک و داشتن رژیم غذایی سالم

با توجه به مطالب مذکور، استرس و اضطراب، در طولانی مدت باعث بروز فشار خون می شوند؛ بنابراین کاهش استرس مانع از بروز فشار خون می شود. در واقع، داشتن سبک زندگی سالم و مدیریت استرس، علاوه بر کمک به سلامتی، احتمال بروز فشار خون را کاهش می دهد.



## منابع:

- بررسی اثرات دارودرمانی و درمان شناختی رفتاری بر سلامت روان و کاهش فشار روانی زنان مبتلا به فشارخون لایلا خالوندی ، شبیم فاتی ۱۳۹۹
- تاثیر آموزش سبک زندگی ارتقاءدهنده سلامت بر سرزندگی، بهزیستی روان شناختی و فشار خون زنان مبتلا به بیماری های قلبی عروقی-رنجبران رضا، علی اکبری دهکردی مهناز\*، صفاری نیا مجید، علیپور احمد ۱۳۹۸
- تاثیر استرس و اضطراب بر فشار خون بالا در بیماران مبتلا به فشار خون اولیه، علی رحیمی - دکترای مشاوره، مدرس دانشگاه فرهنگیان اصفهان، اصفهان، ایران؛ مریم حسن محمدی رق آبادی - دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره توانبخشی، دانشگاه پیام نور مرکز اصفهان، اصفهان، ایران هفتمین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی ۱۳۹۷
- نقش استرس در افزایش فشار خون، بابک بهاروند ، مهرداد نامداری، معصومه غفارزاده

- Healthline.com
- <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/in-depth/stress-and-high-blood-pressure/art-20044190>
- <https://www.calmclinic.com/anxiety/symptoms/low-blood-pressure>

## راه های ارتباط با ما :

سبزوار - خیابان طالقانی - نبش طالقانی ۲۷ - معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی سبزوار - واحد مدیریت بیماریها

کد پستی : ۹۶۱۷۶۸۴۱۱۵

۰۵۱ - ۴۴۰۱۹۰۲۸ - ۴۴۰۱۹۰۴۰

وب سایت معاونت بهداشتی: <http://www.vcHealth.medsab.ac.ir>