فشار خون تحت تاثیر چه عواملی است؟

در میان عوامل موثر بر فشارخون، اینها از همه مهم‌ترند:

- سن: با افزایش سن، خطر بروز فشارخون بیشتر می‌شود. افزایش فشارخون در اوایل میان‌سالی در بین مردان بیشتر است اما زنان بعد از یائسگی بیشتر در معرض این بیماری‌اند.
- نژاد: این بیماری در سیاه‌پوست‌ها شایع‌تر است و معمولا در سن پایین‌تری هم بروز می‌کند و عوارضش هم بیشتر و شدیدتر است.
- سابقه خانوادگی: آنهایی که یک یا چند نفر از اعضای خانواده‌شان به این بیماری دچار باشند، احتمال ابتلای خودشان هم به فشارخون بیشتر خواهد بود.
- اضافه وزن: هرچه وزنتان بیشتر باشد، به این بیماری نزدیک‌ترید. پس اگر اضافه وزن دارید، حتما به فکر کاهش وزن باشید.
- کم‌تحرکی: هرچه کم‌تحرک‌تر باشید، تعداد ضربان‌های قلب‌تان بیشتر خواهد بود و هر چه تعداد ضربان‌های قلب‌تان بیشتر باشد، انقباضات قلبی‌تان شدیدتر می‌شود و این، نیروی وارد بر رگ‌هایتان را افزایش می‌دهد و طبیعتا فشارخون‌تان را بالا می‌برد.
- استعمال دخانیات و الکل: مواد شیمیایی داخل تنباکو به دیواره شریان‌ها آسیب می‌زند و آنها را تنگ می‌کند و هرچه قطر رگ کم‌تر شود، فشارخون بیشتر می‌شود. الکل نیز می‌تواند به قلب آسیب برساند و باعث افزایش فشارخون شود.
- مصرف بیشتر از اندازه سدیم: وقتی از سدیم حرف می‌زنیم، در واقع از نمک‌طعام صحبت می‌کنیم که باعث می‌شود کلیه‌ها آب کمتری دفع کنند و به این ترتیب مایع زیادی در بدن محبوس شود. این احتباس آب باعث افزایش حجم خون و در نتیجه، افزایش فشارخون خواهد شد.
- مصرف کمتر از اندازه پتاسیم: در بدن ما تعادلی بین سدیم و پتاسیم برقرار است که اگر یکی بالا برود، دیگری پایین می‌آید. یعنی اگر میزان پتاسیم بدن شما پایین بیاید، میزان سدیم خونتان دچار افزایش می‌شود و این، یعنی شما در خطر فشار خون هستید.
- استرس: استرس باعث افزایش موقت اما شدید فشارخون می‌شود. پس تا می توانید، از عوامل استرس‌زا دوری کنید و آرامش‌تان را حفظ کنید.
- برخی عوامل دیگر: کلسترول بالا، بیماری دیابت، بعضی بیماری‌های کلیوی، حاملگی، وقفه‌تنفسی حین خواب و برخی عوامل دیگر نیز می‌توانند احتمال بروز فشارخون را بیشتر کنند.