

فشارخون بالا

فشارخون چیست؟

فشارخون نیرویی است که به علت پمپ خون در سراسر بدن توسط قلب، بر دیواره شریان ها ایجاد می شود.

مقدار فشارخون خود را بدانید.

اولین عدد که فشارخون سیستولی است، حداکثر فشاری است که به علت انقباض قلب بر دیواره شریان ها ایجاد می شود. معمولاً مقدار فشارخون سیستول بالای ۹۰ میلی متر جیوه و کمتر از ۱۴۰ میلی متر جیوه، به عنوان فشارخون طبیعی در بزرگسالان در نظر گرفته می شود. عدد پایین تر که فشارخون دیاستولی است، مقداری است که فشارخون بین ضربان قلب و زمان استراحت قلب را نشان می دهد. معمولاً مقدار فشارخون دیاستول بالای ۶۰ میلی متر جیوه و کمتر از ۹۰ میلی متر جیوه، به عنوان فشارخون طبیعی در بزرگسالان در نظر گرفته می شود. جدول زیر اعداد طبیعی برای برگسالان را نشان می دهد. این جدول هم چنین نشان می دهد کدام اعداد شما را در معرض خطر بزرگی برای مشکلات سلامتی قرار می دهند. حتی در افرادی که فشارخون طبیعی دارند، در طول روز فشارخون تمایل به بالا و پایین رفتن دارد. اما اگر اعداد فشارخون شما در اکثر اوقات بالای مقدار فشارخون طبیعی باشد، در معرض خطر هستید.

طبقه بندی فشارخون

طبقه	سیستول (عدد بالا) mmHg	دیاستول (عدد پایین) mmHg
مطلوب/طبیعی	کمتر از ۱۲۰	و کمتر از ۸۰
پیش فشارخون بالا	۱۲۰-۱۳۹	یا ۸۰-۸۹
فشارخون بالا:		
مرحله ۱	۱۴۰-۱۵۹	یا ۹۰-۹۹
مرحله ۲	۱۶۰ و بیشتر	یا ۱۰۰ و بیشتر

فشارخون خود را اندازه بگیرید.



اندازه گیری منظم فشارخون مهم است. شما می توانید خودتان در منزل با یک دستگاه فشارسنج خودکار دیجیتالی از نوع بازوبندی، فشارخون خود را اندازه بگیرید. برای اندازه گیری صحیح فشارخون، در زیر به چند نکته مهم اشاره شده است:

- ۱- مطمئن شوید بازوبند دستگاه فشارسنج مناسب دور بازوی شماست. قبل از خریدن دستگاه فشارسنج، بالای دور بازوی خود را اندازه بگیرید و دستگاهی که بازوبند آن متناسب با دور بازوی شماست انتخاب کنید.
- ۲- آرامش داشته باشید. حدود نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشارخون از مصرف نوشیدنی های کافئین دار مثل چای، قهوه و نوشابه های انرژی زا و کولاها و انجام فعالیت بدنی شدید یا ورزش خودداری کنید.
- ۳- بطور صحیح بشینید. به گونه ای بشینید که پشت شما صاف و تکیه گاه داشته باشد. دست ها و پاها را بطور ضربدری روی هم قرار ندهید. کف پای خود را روی زمین قرار دهید و دستی که فشارخون آن اندازه گیری می شود را هم سطح قلب بر روی تکیه گاه قرار دهید.

۴- فشارخون خود را چند بار اندازه گیری کنید. در هر اندازه گیری ۲ یا ۳ بار اندازه گیری کنید و بین هر بار اندازه گیری یک دقیقه صبر کنید. مقدار بدست آمده از هر اندازه گیری را ثبت کنید.

۵- هر روز در همان زمان فشارخون خود را اندازه بگیرید. چون فشارخون در طول روز متغیر است، بهتر است هر روز در یک زمان مشخص فشارخون را اندازه گیری کنید. پیشنهاد می شود یک بار صبح و بار دیگر عصر این کار را انجام دهید.

مقدار فشارخون مطلوب خود را با توجه به ۴ موضوع کلیدی و مهم زیر، به عنوان یک هدف در نظر بگیرید:

۱- وزن خود را پایش کنید. اضافه وزن منجر به فشارخون بالا می شود. یک راه خوب برای پایش وزن، استفاده از شاخص نمایه توده بدنی است. برای محاسبه BMI وزن خود را بر حسب کیلوگرم و قد خود را بر حسب متر اندازه بگیرید و سپس مقدار وزن را بر مجذور مقدار قد تقسیم کنید. واحد BMI کیلوگرم بر متر مربع است. شاخص دیگر برای تعیین چاقی، مقدار دور کمر است.

دستورالعمل های طبقه بندی چاقی

گروه	طبقه بندی سازمان جهانی بهداشت برای	طبقه بندی سازمان جهانی بهداشت برای
	کل جوامع	جوامع آسیایی
نمایه توده بدنی BMI (بر حسب کیلوگرم بر متر مربع)		
طبیعی	۱۸/۵-۲۴/۹	۱۸/۵-۲۲/۹
اضافه وزن	۲۵/۰-۲۹/۹	۲۳-۲۴/۹
چاقی	۳۰/۰ و بیشتر	۲۵/۰ و بیشتر
دور کمر (WC) (برای تعیین چاقی شکمی، بر حسب سانتیمتر)		
مردان	بیشتر از ۱۰۱	بیشتر از ۹۰
زنان	بیشتر از ۸۸	بیشتر از ۸۰

**IDF:NCEP-ATPIII برای آسیایی ها

نمایه توده بدنی کمتر از ۱۸/۵ به معنای زیر وزن یا لاغری است.



۲- مصرف دخانیات را ترک کنید. اگر سیگاری هستید سعی کنید این عادت را ترک کنید یا حداقل تعداد سیگار های مصرفی در روز را بتدریج کم کنید تا به صفر برسد.

۳- غذاهای سالم را انتخاب کنید. مصرف غذاهای سالم همیشه یک اقدام خوب است. در درجه نخست وعده های غذایی را فراموش نکنید. سه وعده غذایی خوب در روز مصرف کنید و به اندازه سهم غذا در هر وعده توجه داشته باشید. سعی کنید مصرف غذاهای فرآوری شده و غذاهای سریع آماده یا فوری را محدود کنید.

-مصرف الکل موجب افزایش فشارخون می شود. از مصرف الکل پرهیز کنید.

بجای آن:

-مصرف میوه، سبزی و آجیل روزانه را افزایش دهید.

-سعی کنید حداقل یک وعده غذایی گیاهی در هفته مصرف کنید.

مصرف سدیم یا نمک را کاهش دهید.

-موقع پخت غذا نمک زیادی اضافه نکنید.

-نمکدان را از روی سفره بردارید.

- برای چاشنی غذاها از گیاهان تازه، آبلیمو یا سرکه ها استفاده کنید.
- در برچسب های غذایی سدیم را کنترل کنید و محصولات کم سدیم انتخاب کنید.



۴- یک زندگی فعال داشته باشید. بدن شما برای تحرک آفریده شده است. بنابراین، از هر طریقی که دوست دارید، فعالیت کنید. دوچرخه سواری، شنا، باغبانی و هر کاری که فعالیت شما را افزایش میدهد! حتی اگر وقت کافی ندارید، ۱۰ دقیقه تمرین ساده چند بار در روز را فراموش نکنید، واقعا" موثر است.



سعی کنید:

- در محل کار از پله ها بالا بروید.
- ماشین خود را دورتر پارک کنید و بقیه راه را پیاده بروید.
- صدای موسیقی را بلند کنید و حرکت های کششی و نرمشی انجام دهید!