

# روز جهانی فشارخون بالا

شنبه ۲۷ اردیبهشت ماه ۱۳۹۳

## 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.

مقدار فشارخون یک فرد توسط دو عدد بیان می شود. 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، مقدار 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 طبقه بندی فشارخون برای بزرگسالان را نشان می دهد. حتی در افرادی که فشارخون طبیعی دارند، در طول روز فشارخون تغییر می کند. اما اگر اعداد فشارخون شما در اکثر اوقات بالای مقدار فشارخون طبیعی باشد، در معرض خطر هستید.

در صورتی که به بیماری دیابت یا بیماری مزمن کلیوی مبتلا باشید، اگر مقدار فشارخون سیستول ۱۳۰ میلیمتر جیوه و بیشتر و دیاستول ۸۵ میلی متر جیوه و بیشتر باشد، به عنوان فشارخون بالا در نظر گرفته می شود.

## 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.



شما می توانید خودتان در منزل با یک دستگاه فشارسنج خودکار دیجیتالی از نوع بازبندی، فشارخون خود را اندازه بگیرید. برای اندازه گیری صحیح فشارخون، توجه به نکات زیر ضروری است:

۱- مطمئن شوید بازوبند دستگاه فشارسنج مناسب دور بازوی شماست. قبل از خریدن دستگاه فشارسنج، دور بازوی خود را

اندازه بگیرید و دستگاهی که بازوبند آن متناسب با دور بازوی شماست انتخاب کنید. برای تعیین مقدار دور بازو، باید وسط طول بازو یعنی فاصله بین استخوان شانه و سر استخوان آرنج را در نظر گرفت و سپس دور بازو را در آن محل اندازه گیری نمود.

**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 پاهای خود 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 بار اندازه گیری فشارخون، ۲ یا ۳ بار اندازه گیری را تکرار 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 سیگارهای 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 برجسب 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 از مقصد پارک کنید و بقیه راه را پیاده بروید!

- حرکت های کششی و نرمشی انجام دهید.