

فشار خون چیست و چرا مهم است؟

فشار خون، فشاری است که خون هنگام پمپاژ از قلب به دیواره رگ‌ها وارد می‌کند. فشار خون مناسب برای رساندن اکسیژن و مواد مغذی به اعضای بدن ضروری است، اما وقتی این فشار بیش از حد بالا برود، می‌تواند به رگ‌ها و اندام‌ها آسیب بزند.

انواع فشار خون

- ✓ فشار خون طبیعی: کمتر از ۸/۱۲ (۱۲ سیستولیک و ۸ دیاستولیک)
- ✓ پیش‌فشار خون: بین ۱۳ تا ۱۴ روی ۸ تا ۹
- ✓ فشار خون بالا: از ۱۴ روی ۹ به بالا

چرا فشار خون بالا خطرناک است؟

فشار خون بالا که به آن «قاتل خاموش» هم می‌گویند، معمولاً بدون علامت است ولی در طول زمان می‌تواند باعث بیماری‌های جدی مانند:

- ✓ سکته مغزی
- ✓ حمله قلبی
- ✓ نارسایی کلیه
- ✓ آسیب به چشم و بینایی
- ✓ نارسایی قلبی

چه عواملی باعث بالا رفتن فشار خون می‌شوند؟

- ✓ مصرف زیاد نمک
- ✓ چاقی و کم‌تحرکی
- ✓ مصرف سیگار و الکل
- ✓ استرس زیاد و خواب ناکافی
- ✓ بیماری‌های زمینه‌ای مثل دیابت
- ✓ سابقه خانوادگی

علائم فشار خون بالا چیست؟

بسیاری از افراد هیچ علائمی ندارند، اما گاهی ممکن است با این نشانه‌ها همراه باشد:

- ✓ سردرد
- ✓ سرگیجه
- ✓ تاری دید
- ✓ تپش قلب
- ✓ خون‌دماغ شدن

چطور فشار خون مان را کنترل کنیم؟

۱. کاهش مصرف نمک: نمک زیاد = فشار خون بالا.
۲. ورزش منظم: پیاده‌روی روزانه ۳۰ دقیقه بسیار مؤثر است.
۳. تغذیه سالم: میوه، سبزی، لبنیات کم‌چرب و کاهش مصرف چربی‌های اشباع.
۴. ترک سیگار و کاهش استرس: سیگار، قاتل خاموش دیگری برای رگ‌هاست.
۵. اندازه‌گیری منظم فشار خون: حتی اگر سالم هستید، سالی چند بار فشار خون خود را بررسی کنید.

سخن پایانی:

کنترل فشار خون، یعنی کنترل سلامت قلب، کلیه، مغز و زندگی. با سبک زندگی سالم، می‌توان از بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری کرد. هر فرد باید به صورت دوره‌ای پایش فشار خون داشته باشد، چون پیشگیری بهتر از درمان است.

یادمان باشد :

"نمک، سم سفید"

و

"سیگار، قاتل جان"

واحد آموزش سلامت

مرکز آموزشی درمانی بوعلی سینا