

## پرفشاری خون

بیماری فشارخون بالای سروردا پیشرفت می‌کند و عوارض خود را ایجاد می‌کند. مشکلاتی که به دنبال این بیماری بوجود می‌آید، متنوع است و مهم ترین آن‌ها عبارتند از: سکته قلبی، سکته مغزی، نارسایی قلبی، نارسایی کلیوی، آنوریسم (اتساع عروقی) و تخریب شبکه چشم.



## فشارخون طبیعی چیست؟

برای این‌که خون در سرخرگ‌ها جریان پیدا کند و موادغذایی را به اعضای مختلف بدن برساند، نیاز به نیرویی دارد که خون را به گردش درآورد. این نیرو، فشار خون نامیده می‌شود. انقباض و انبساط عضلات قلب و سرخرگ‌ها این نیرو را ایجاد می‌کند. فشارخون یعنی فشاری که از طرف خون به دیواره داخلی رگ‌های بدن وارد می‌شود. اگر دیواره سرخرگ‌ها به دلیل رسوب چربی توانایی انقباض و انبساط خود را از دست بدهند، فشارخون افزایش می‌یابد. وقتی می‌گوییم کسی فشارخون بالا دارد یا به بیماری فشارخون بالا مبتلاست، منظور این است که شخص مزبور دچار افزایش فشارخون سرخرگی شده است. در این وضعیت، قلب نیز باید با شدت و قدرت بیشتری فعالیت کند. از نظر علمی عبارت «پرفشاری خون» یا «فشارخون بالا» مناسب‌تر از «فشارخون» است. به دلیل اینکه همه انسان‌ها باید فشارخون عادی را داشته باشند تا خون بتواند در رگ‌ها گردش عادی خود را انجام دهد.

## اقدامات لازم برای کنترل فشارخون بالا

- مراجعه منظم به پزشک
- مصرف دارو به‌طور منظم
- رعایت رژیم غذایی مناسب (کم نمک و کم چرب و افزایش مصرف حبوبات، میوه و سبزی)
- داشتن فعالیت بدنی منظم
- عدم مصرف سیگار و الکل
- کنترل وزن
- مصرف میوه و سبزیجات: در میوه‌ها و سبزیجات وجود ساده‌ای به‌نام پتاسیم موجب کاهش فشارخون می‌شود.



## فعالیت بدنی می‌تواند فشارخون را کاهش دهد

- انجام فعالیت بدنی علاوه بر کاهش فشارخون باعث تقویت ماهیچه‌ها، بهبود سوخت و ساز، کنترل وزن و کاهش بیماری‌های مزمن می‌شود.
- اگر قبلاً فعالیت بدنی نداشته‌اید، یک‌باره شروع به انجام فعالیت بدنی نکنید، بلکه به آرامی شروع و بتدریج مدت و شدت آن را افزایش دهید. افراد بالای ۴۰ سال قبل از شروع فعالیت بدنی و ورزش باید با پزشک مشورت کنند.
- برای کودکان ۲ تا ۱۸ سال داشتن حداقل روزانه ۶۰ دقیقه، فعالیت بدنی ضروری است.
- برای افراد ۱۸ سال به بالا، داشتن حداقل فعالیت بدنی با شدت متوسط به مدت ۳۰ دقیقه، ۵ روز در هفته و یا ۱۵۰ دقیقه در یک هفته توصیه می‌شود.
- فعالیت بدنی داشتن به معنای انجام تمرینات سخت ورزشی نیست، بلکه فعالیت‌هایی نظیر انجام کارهای منزل، پیاده روی و یا نرمش جزء فعالیت بدنی محسوب می‌شوند و اگر با شدت متوسط انجام شوند اثرات مطلوبی بجا می‌گذارند.
- برای بیماران مبتلا به فشارخون انجام فعالیت‌هایی مانند وزنه برداری که به تلاش بیش از حد نیاز دارند توصیه نمی‌شود.
- بهترین نوع فعالیت بدنی برای افراد مبتلا به فشارخون بالا، فعالیت‌هایی مانند پیاده روی، دویدن، قایق سواری، طناب زدن، شنا، اسکی، دوچرخه سواری و استفاده از دوچرخه ثابت است.
- پیاده روی؛ ارزان‌ترین، مؤثرترین و آسان‌ترین نوع فعالیت بدنی است.
- افراد مبتلا به فشارخون بالا قبل از شروع پیاده روی، بهتر است حرکات کششی انجام دهند.





اقدامات لازم برای کنترل

**فشار خون بالا**

• یک خطای مهم در اندازه گیری فشارخون استفاده از بازوبند نامتناسب است. باید از دستگاه فشارسنج دارای بازوبند متناسب با دور بازو، استفاده شود. پهنای بازوبند (کیسه هوای داخل بازوبند) دستگاه فشارخون باید دو سوم طول بازو از سرشانه تا آرنج (۸۰ درصد طول بازو) و طول کیسه هوای داخل بازوبند ۴۰ درصد دور بازو را بپوشاند. بنابراین دستگاهی که برای اندازه گیری فشارخون در افراد چاق استفاده می شود، باید دارای بازوبند با اندازه بزرگتر از دستگاه بزرگسالان باشد.

• برخی افراد در زمان ملاقات با پزشک فشار خون بالا دارند اما در منزل فشار خون طبیعی دارند، بنابراین اندازه گیری فشارخون در منزل مفید است.



وزارت بهداشت و آموزش پزشکی  
معاونت خدمات بهداشتی  
مبارزه با بیماریها



سازمان تحقیقات، آموزش و ترویج  
بهداشت و درمان



[www.behdasht.gov.ir](http://www.behdasht.gov.ir)  
[Tabasom.ihio.gov.ir](http://Tabasom.ihio.gov.ir)



### برای اندازه گیری صحیح فشار خون رعایت نکات زیر ضروری است:

- نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشار خون، سیگار یا چای و یا قهوه استفاده نشود، و فعالیت شدیدی انجام نشده باشد.
- بهتر است اندازه گیری فشار خون از دست راست و در وضعیت نشسته روی صندلی و با تکیه گاه مناسب انجام شود.
- زیر دستی که قرار است فشارخون اندازه گیری شود، دارای تکیه گاه باشد (روی میز) و بطور افقی هم سطح با قلب قرار گیرد.
- زانوها در حال آویزان قرار نگیرند و زیر پا تکیه گاه داشته باشد.