

بیماری فشارخون بالا چه نوع بیماری‌ای است؟

بیماری فشارخون بالا بیماری مزمن شایعی است که در آن مقدار فشارخون از حد طبیعی بالاتر می‌رود و منجر به آسیب اندام‌های حیاتی مثل قلب، مغز، کلیه و چشم می‌شود. بسیاری از افراد سال‌ها مبتلا به فشارخون بالا هستند بدون این‌که از بیماری خود مطلع باشند. بیشتر اوقات این بیماری علامتی ندارد اما وقتی فشارخون بالا بدون درمان بماند به شریان‌ها و اعضای حیاتی بدن آسیب می‌رساند. به همین علت است که فشارخون اغلب به عنوان "قاتل خاموش" شناخته می‌شود.

روز جهانی فشارخون چه روزی است؟

هرسال روز ۱۷ می به عنوان روز جهانی فشارخون بالا تعیین شده است تا در این روز مردم نسبت به این بیماری و عوارض مهم و خطرناک آن شامل سکته مغزی و بیماری‌های قلبی و کلیوی حساس شوند و بدانند که بیماری فشارخون بالا و عوارض آن قابل پیشگیری است. در این روز اطلاعات عمومی در خصوص پیشگیری، تشخیص و درمان فشارخون بالا در اختیار همه قرار می‌گیرد و افراد جامعه می‌توانند با اندازه‌گیری فشارخون از میزان آن مطلع شوند و در صورت ابتلا به فشارخون بالا به موقع شناسایی و تحت درمان قرار گیرند. از طرفی با راه‌های پیشگیری از بیماری فشارخون بالا آشنا شوند و آن‌ها را بکار گیرند.

فشارخون بالا یک همه‌گیری جهانی است؟

در جهان هر ساله ۷ میلیون نفر به علت فشارخون بالا فوت می‌کنند و ۱/۵ میلیارد نفر به آن مبتلا هستند. این بیماری بزرگ‌ترین عامل خطر مرگ در سراسر جهان است که سبب بیماری قلبی، سکته مغزی، بیماری کلیوی و دیابت می‌شود.



سه راهنما برای شیوه زندگی سالم

شیوه زندگی سالم برای حفظ فشارخون طبیعی و سالم تأثیر مستقیم دارد. در ذیل سه راهنما برای کمک به شما در مسیر زندگی سالم آمده است:

۱- مواظب وزن خود باشید

در دنیای در حال تغییر سریع، تعداد اضافه‌وزن و چاقی در حال افزایش است. اضافه‌وزن منجر به بیماری فشارخون بالا می‌شود.

- وزن خود را پایش کنید:

اضافه‌وزن منجر به فشارخون بالا می‌شود. یک راه خوب برای پایش وزن، تعیین شاخص نمایه توده بدنی (BMI) است. برای محاسبه BMI وزن خود را برحسب کیلوگرم و قد خود را برحسب متر اندازه بگیرید و سپس مقدار وزن را بر مجذور مقدار قد تقسیم کنید. واحد BMI کیلوگرم بر مترمربع است. شاخص دیگر برای تعیین چاقی مقدار دور کمر است.



اندازه دور کمر چه نقشی دارد؟

یکی دیگر از تعیین‌کننده‌های چاقی اندازه دور کمر است. راهنماهای اخیر نشان می‌دهند دور کمر مطلوب برای زنان ۸۰ سانتی‌متر برای تمام نژادها و برای مردان ۹۴ سانتی‌متر برای اغلب نژادها و ۹۰ سانتی‌متر برای افراد آسیایی و مردان آسیای جنوبی است.



دستورالعمل‌های طبقه‌بندی چاقی

گروه	طبقه‌بندی سازمان جهانی بهداشت برای کل جوامع	طبقه‌بندی سازمان جهانی بهداشت برای جوامع آسیایی*
نمایه توده بدنی BMI (برحسب کیلوگرم بر مترمربع)		
کم‌وزن (لاغر)	کمتر از ۱۸/۵	کمتر از ۱۸/۵
طبیعی	۱۸/۵-۲۴/۹	۱۸/۵-۲۲/۹
اضافه‌وزن	۲۵/۰-۲۹/۹	۲۳-۲۴/۹
چاقی	۳۰/۰-۳۹/۹	۲۵/۰ و بیشتر
چاقی مرضی	۳۰/۰ و بیشتر	
دور کمر (WC) (برای تعیین چاقی شکمی، برحسب سانتی‌متر)		
مردان	بیشتر از ۱۰۱	بیشتر از ۹۰
زنان	بیشتر از ۸۸	بیشتر از ۸۰

به‌جای آن:

- مصرف میوه و سبزی را افزایش دهید. درباره مصرف تنوعی از سبزی‌ها و میوه‌های رنگی فکر کنید (گوجه‌فرنگی، هویج، سبزی‌های برگی، خیار، کدو، کاهو، انواع کلم، لوبیا سبز، مرکبات، انواع سیب، انواع توت، گیلاس، انواع انگور، زردآلو، هلو و غیره) و بعد هر روز از خودتان بپرسید برای مثال آیا امروز از رنگ سبز مصرف کرده‌ام؟

- سعی کنید در هفته حداقل یکی از وعده‌های غذایی را فقط از غذاهای گیاهی مصرف کنید.

- انواع دانه‌ها و آجیل را به شکل طبیعی و خام و به‌عنوان تنقلات فوری 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 انواع سرکه استفاده کنید.

- مقدار سدیم در برچسب‌های غذایی را بررسی کنید و محصولات کم‌سدیم را انتخاب کنید.

- سعی کنید مصرف غذاهای فرآوری شده و غذاهای سریع آماده یا فوری که دارای نمک زیادی هستند را محدود کنید.

- از سس‌های خانگی استفاده کنید.



۲- غذاهای سالم را انتخاب کنید

مصرف غذاهای سالم همیشه یک اقدام خوب است. در درجه نخست وعده‌های غذایی را فراموش نکنید، هدف؛ ایجاد یک شیوه زندگی سالم است نه یک رژیم غذایی. بنابراین سه وعده غذایی خوب در روز مصرف کنید. چند توصیه در زیر آمده است:

الف- به‌اندازه سهم (پرس) غذا در هر وعده توجه داشته باشید. سعی کنید اندازه هر سهم غذا را کم کنید.

ب- آهسته غذا بخورید و به بدن خود توجه داشته باشید. اگر تند غذا بخورید به‌راحتی می‌توانید مقدار زیادی مصرف کنید و متوجه مصرف حجم زیادی از غذا نشوید.

ج- برچسب‌های غذایی را بخوانید و غذاهای کم‌نمک‌تر را انتخاب کنید.

د- سعی کنید مصرف غذاهای فرآوری شده و غذاهای سریع، آماده یا فوری مانند شیرینی، غلات فرآوری شده صبحانه، نان‌های حجیم (فانتزی)، کیک، کلوچه، سوسیس و کالباس، همبرگر آماده و پیتزا را محدود کنید.

۳- یک زندگی فعال داشته باشید:

بدن شما برای تحرک آفریده شده است؛ بنابراین، از هر طریقی که دوست دارید، فعالیت کنید. دوچرخه‌سواری، شنا، پیاده‌روی سریع 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، واقعاً مؤثر است.

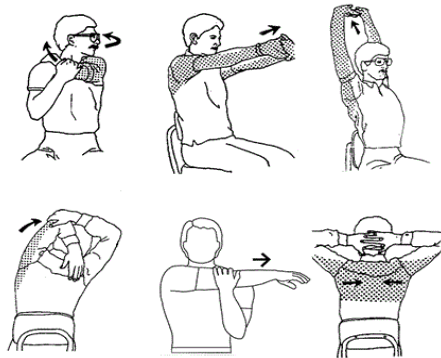
سعی کنید:

- در محل کار از پله‌ها بالا بروید.
- ماشین خود را دورتر پارک کنید و بقیه راه را پیاده بروید.
- حرکت‌های کششی و نرمشی انجام دهید!



-در زمان ناهار به پیاده‌روی بروید.

- اگر کار شما پشت‌میزنشینی است، هر یک ساعت یک‌بار حرکات کششی انجام دهید و در اطراف قدم بزنید.



-با کودکان و همسایگان خود بازی کنید.

- اگر می‌خواهید با وزنه کار کنید، قبل از شروع آن با پزشک مشورت کنید.



دانشگاه شهید چمران اهواز

معاونت دانشجویی

مرکز بهداشت و درمان

۲۷ اردیبهشت ماه ۱۳۹۸

روز جهانی فشار خون بالا

**پویش کنترل فشار خون بالا،
نجات‌بخش خانواده هاست.**

