



شیوه زندگی سالم فشار خون طبیعی

بیماری فشارخون بالا چه نوع بیماری است؟

بیماری فشارخون بالا بیماری مزمن شایعی است که در آن مقدار فشارخون از حد طبیعی بالاتر می رود و منجر به آسیب اندام های حیاتی مثل قلب ، مغز، کلیه و چشم می شود. بسیاری از افراد سال ها مبتلا به فشار خون بالا هستند بدون اینکه از بیماری خود مطلع باشند. بیشتر اوقات این بیماری علامتی ندارد اما وقتی فشارخون بالا بدون درمان بماند به شریان ها و اعضای حیاتی بدن آسیب می رساند. به همین علت است که فشار خون اغلب به قاتل خاموش شناخته میشود.

روز جهانی فشارخون چه روزی است ؟

هرسال روز ۱۷ می (۲۸ اردیبهشت) به عنوان روز جهانی فشارخون تعیین شده است تا در این روز مردم نسبت به این بیماری وعوارض مهم وخطرناک آن شامل سکتته مغزی وبیماری های قلبی و کلیوی حساس شوند و بدانند که بیماری فشارخون بالا وعوارض آن قابل پیشگیری است. در این روز اطلاعات عمومی در خصوص پیشگیری و درمان فشارخون بالا در اختیار همه قرار می گیرد و افراد جامعه می توانند با اندازه گیری فشارخون از میزان آن مطلع شوند و در صورت ابتلا به فشارخون بالا به موقع شناسایی و تحت درمان قرار گیرند. از طرفی با راه های پیشگیری از بیماری فشارخون بالا آشنا شوند و آنها را بکار گیرند.

فشارخون بالا یک همه گیری جهانی است!

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

سه راهنما برای شیوه زندگی سالم :

شیوه زندگی سالم برای حفظ فشارخون طبیعی وسالم تاثیر 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 اضافه وزن و چاقی در حال افزایش است. اضافه وزن منجر به بیماری فشارخون بالا می شود.

۲. وزن خود را پایش کنید:

اضافه وزن منجر به فشارخون بالا می شود. یک راه خوب برای پایش وزن، تعیین شاخص نمایه توده بدنی BMI 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.

اندازه دور کمر چه نقشی دارد؟

یکی دیگر از تعیین کننده های چاقی اندازه دور کمر است. راهنماهای اخیر نشان می دهد دور کمر مطلوب برای زنان ۸۰ سانتی متر برای تمام نژادها و برای مردان ۹۴ سانتی متر برای اغلب نژادها و ۹۰ سانتی متر برای افراد آسیایی و مردان آسیای جنوبی است.

۳. غذاهای سالم را انتخاب کنید:

مصرف غذاهای سالم همیشه یک اقدام خوب است. در درجه نخست وعده های غذایی رافراموش 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:

- ✓ به اندازه سهم (پرس) غذا در هر وعده توجه داشته باشید. سعی کنید اندازه هر سهم غذا را کم کنید.
- ✓ آهسته غذا بخورید و به بدن خود توجه داشته باشید. اگر تند غذا بخورید براحتی می توانید مقدار زیادی مصرف کنید و متوجه مصرف حجم زیادی از غذا نشوید.
- ✓ مصرف غذاهای فرآوری شده و فست فود را محدود کنید.
- ✓ از مصرف غذاهای پرچرب پرهیز کنید.
- ✓ مصرف میوه و سبزی را افزایش دهید. درباره مصرف تنوعی از سبزیها و میوه های رنگی فکر کنید (گوجه فرنگی، هویج، خیار، کدو، کاهو، لوبیا سبز، انواع سیب، انواع توت، گیاس، زردآلو، و.....) و بعد هر روز از خودتان بپرسید برای مثال آیا امروز از رنگ سبز مصرف کرده ام؟

- ✓ سعی کنید در هفته یکی از وعده های غذایی را فقط از غذاهای گیاهی مصرف کنید .
- ✓ انواع دانه ها و آجیل را به شکل طبیعی و خام و به عنوان 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 غذا از گیاهان تازه، آبلیمو، یا انواع سرکه استفاده کنید.

- ✓ مقدار سدیم در برچسب مواد غذایی را بررسی کنید و محصولات کم سدیم را انتخاب کنید.
- ✓ سعی کنید مصرف غذاهای فراوری شده و غذاهای سریع آماده یا فوری که دارای نمک زیادی هستند را محدود کنید.
- ✓ از سس خانگی استفاده کنید.
- ✓ یک زندگی فعال داشته باشید بدن شما برای تحرک آفریده شده است. بنابراین از هر طریقی که دوست دارید فعالیت کنید. دوچرخه سواری، شنا، پیاده روی سریع، و هرکاری که فعالیت شما را افزایش دهد. حتی اگر وقت 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.
- حرکت های کششی و نرمشی انجام دهید.
- اگر کار شما پشت میز نشینی است، هر یک ساعت یکبار حرکات کششی انجام دهید و در اطراف قدم بزنید.
- اگر می خواهید ورزش سنگین انجام دهید حتما با پزشک مشورت کنید.

تهیه و تنظیم : واحد ارتقاء سلامت بیمارستان قائم (عج)