



## تفاوت میزان فشار خون در شب و روز

تحقیقات نشان داد میزان فشارخون نشان داده شده در شب بهتر از روز نشانگر احتمال در معرض خطر بودن سلامت فرد است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از پایگاه خبری هلت دی این تحقیق نشان داد میزان مرگ و میر در افرادی که فشارخون آنها در شب از روز بیشتر بود بالاتر بود.

محققان معتقدند کنترل فشار خون توسط خود فرد و در خانه بایستی به طور وسیع آموزش داده شده و به صورت مکرر طی شبانه روز صورت گیرد.

این گزارش حاکی است که اهمیت این موضوع به این دلیل می باشد که میزان فشارخون نشات داده شده در شب نکات جالب توجهی درباره سلامتی فرد به پزشک می دهد و میزان فشارخون در روز نیز نکات مهم دیگری را در این رابطه مطرح می سازد.