

فشار خون نرمال



مطالب زیادی راجع به فشار خون قابل دسترس است و در این بین، نکته های اصلی ممکن است به دست فراموشی سپرده شود یا دچار کج فهمی شود. اگر چه ما اغلب آگاهی های مختلفی راجع به رهنمودهای فشار خون می شنویم ولی حقایق اصلی راجع به این فاکتور برای دهه ها تغییر نکرده است.

به گزارش گروه ترجمه سلامت نیوز، فشار خون بوسیله دو شماره قابل برآورد است. فشار سیستولیک (بیشترین شماره) که نشان دهنده بیشترین فشار موجود در شریانها است و زمانی اندازه گیری می شود که قلب در حال انقباض است و این بخش فعال تپش قلب می باشد. برعکس فشار دیاستولیک (کمترین شماره) مربوط به کمترین فشار موجود در شریانها است که در زمان استراحت قلب اندازه گیری می شود. بحث های فراوانی در مورد اینکه کدام فشار بر سلامت فرد تاثیرگذار تر است وجود داشته است و شواهد اخیر نشان می دهد که فشار سیستولیک تا اندازه ای مهم تر است ولی به طور کلی می توان گفت که هر دو شماره حائز اهمیت می باشد.

اما بعضی از حقایق موجود راجع به فشار خون:

فشار خون نرمال 120/80 و کمتر برآورد شده است. اصولا به موازات افزایش سن، فشار خون نیز بالا می رود که این مسئله به دنبال خود خطر حملات قلبی و سکته مغزی، ضعف کلیه و سایر نقصان ها را به همراه خواهد داشت.

فشار خون به طور نرمال در طول روز تغییر می کند و دامنه این تغییر تا 40 درجه می باشد. ورزش و استراحت باعث افزایش فشار خون و برعکس خواب و استراحت سبب کاهش فشار خون می شود. ایستادن یا صحبت کردن تا 10 درجه سبب افزایش فشار خون می شود. حتی کمترین نگرانی راجع به فشار خون، باعث افزایش فشار خون می شود. اگر فشار خون تنها در زمان فعالیت بدنی و یا حضور در مطب پزشک بالا باشد، طبیعی است. اما اگر در حالت ها و وضعیت طبیعی و روتین نیز فشار خون بالا باشد، نیاز به درمان و توجه دارد.

فشار خون بالا بیشتر از 120/80 است. افزایش خفیف فشار به میزان خفیفی می تواند سلامت فرد را تهدید کند. اصولا دارویی برای افزایش فشار خون به میزان خفیف تجویز نمی شود مگر اینکه فشار سیستولیک به 140 و فشار دیاستولیک به 90 برسد. البته استثنایی در مورد بیماران دیابتی و کلیوی وجود دارد که در صورت افزایش خون تا حد 130/80 سریعاً دارو تجویز می شود. زیرا این افراد به دلیل وضعیت ویژه ای که دارند بیشتر در معرض خطر سکته قلبی و مغزی می باشند.

مداوای فشار خون بالا تنها با مصرف دارو مرتفع نمی گردد. کاهش وزن، انجام تمرینات بدنی منظم، عدم مصرف نوشیدنی های الکلی و محدود کردن مصرف نمک خوراکی نیز نقش بسزایی در کنترل فشار خون و کاهش آن ایفا می کند و چنین درمانی نه تنها هزینه بر نیست بلکه سبب ارتقای کیفی سلامت افراد نیز می شود.

سلامت نیوز