

چند نکته درباره فشار خون

همانطور که حتماً شما هم تا به حال فهمیده‌اید امسال شعار جهانی در هفته سلامت این بود که فشار خون باید جدی گرفته شود.



سلامت نیوز : همانطور که حتماً شما هم تا به حال فهمیده‌اید امسال شعار جهانی در هفته سلامت این بود که فشار خون باید جدی گرفته شود. ممکن است این سؤال برایتان پیش آمده باشد که چرا؟ و شاید با خود گفته باشید مادر بزرگ من سالهاست فشارخونش بالاست اما مشکلی ندارد. متأسفانه خیلی از افراد فکر می‌کنند که بالا بودن فشار خون خیلی مهم نیست و حتی در سنین بالا یک امر طبیعی است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از اطلاعات ؛ در صورتی که این یک باور غلط رایج است. اگر چه فشار خون بالا در کوتاه مدت علائمی به همراه ندارد و ممکن است فشار خون فردی تا مدت‌ها بالا باشد و دور از تشخیص بماند. اما بالا بودن فشار خون در طولانی مدت در دسر ساز خواهد بود. قلب به طور معمول ضربان منظمی دارد و خون را از طریق رگ‌ها به تمام بدن پمپ می‌کند. رگ‌ها انعطاف پذیر هستند و در صورت نیاز تنگ‌تر یا بازتر می‌شوند تا جریان خون را در حد مطلوب حفظ کنند.

به دلایل مختلفی مثلاً سفت شدن دیواره رگ‌ها، ممکن است خون، فشار بیشتری بر رگ‌ها وارد کند. این وضعیت همان پرفشاری خون است. لازم است بدانید آسیب به رگ‌ها، قلب، مغز، کلیه‌ها و دیگر اندام‌های بدن از عوارض پرفشاری خون هستند.

وجود بستگانی با فشار خون بالا یا قرار گرفتن در معرض عوامل خطر ابتلا به پرفشاری خون ممکن است هر فردی را متقاعد کند که پرفشاری خون قابل پیشگیری نیست. اما خوشبختانه حتی در صورت وجود عوامل خطر متعدد ابتلا به پرفشاری خون، می‌توان از افزایش فشار خون پیشگیری کرد.

راهکارهای پیشگیری از ابتلا به پرفشاری خون:

• حفظ وزن در حد طبیعی از طریق ورزش منظم و تغذیه مناسب

• پیروی از الگوی تغذیه سالم از طریق انتخاب غذاهای کم چرب و محدودیت مصرف نمک و کم کردن شکر (مصرف سبزی و میوه فراوان)

• محدودیت مصرف نوشیدنی‌های حاوی الکل

• عدم مصرف سیگار و پرهیز از استنشاق دود سیگار دیگران

• ورزش منظم حداقل به مدت 30 دقیقه در روز. ورزش اضطراب را کاهش می‌دهد و به کنترل وزن کمک می‌کند

• غلبه بر اضطراب. موادی که در پاسخ به اضطراب در بدن تولید می‌شوند، ضربان قلب را تندتر و سخت‌تر می‌کنند و باعث تنگی رگ‌های بدن می‌شوند. در نتیجه این تغییرات فشارخون افزایش می‌یابد.

پس تا دیر نشده دست به کار شوید و پیشگیری کنید تا مانند مادر بزرگتان درگیر این بیماری نشوید.