

## از دست چپ فشارخون بگیریم یا دست راست؟!

همه ما با واژه «فشارخون» آشنایی داریم و می‌دانیم که فشار خون بالا چه آسیب‌هایی به بدن وارد می‌کند، اما شاید درمورد روش صحیح اندازه‌گیری آن اطلاعات کافی نداشته باشیم.



همه ما با واژه «فشارخون» آشنایی داریم و می‌دانیم که فشار خون بالا چه آسیب‌هایی به بدن وارد می‌کند، اما شاید درمورد روش صحیح اندازه‌گیری آن اطلاعات کافی نداشته باشیم. اگر به سلامت‌تان اهمیت می‌دهید حتماً یک دستگاه دیجیتال یا جیوه‌ای فشارخون در خانه داشته باشید و هر چند وقت یک بار فشار خون خود را با آن اندازه بگیرید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله سیب سبز؛ اما آیا می‌دانید قبل از گرفتن فشار چه کارهایی را نباید انجام دهید و هنگام اندازه‌گیری آن باید در چه حالتی قرار بگیرید؟ آیا می‌دانید فشارخون طبیعی برای شما چقدر است و چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنید؟

بازویی‌ها بهتر از مچی‌ها هستند

برای اندازه‌گیری فشارخون دستگاه‌های مختلفی وجود دارد. برخی از این دستگاه‌ها به بازو و برخی دیگر به مچ دست بسته می‌شوند. البته دستگاه‌هایی که به مچ بسته می‌شوند خیلی دقیق نیستند و پزشکان معمولاً استفاده از آنها را توصیه نمی‌کنند. اما آنهایی که به بازو بسته می‌شوند تقریباً معادل دستگاه‌های فشارخونی هستند که در مطب استفاده می‌شوند. یکی از نکات مهم در رابطه با این دستگاه‌ها مطابقت آن با بازوی فرد است. اگر سایز آن مطابق با سایز بازو نباشد فشارخون را به صورت کاذب بالاتر یا پایین‌تر نشان خواهد داد. یعنی اگر فرد چاقی از دستگاهی استفاده کند که کوچک‌تر از سایز بازویش باشد فشارش به طور کاذب بالاتر نشان داده می‌شود و اگر فرد لاغر باشد و دستگاه برایش بزرگ باشد فشارخونش به طور کاذب پایین‌تر نشان داده می‌شود.

از کدام دست باید فشارخون بگیریم؟

در حالت خوابیده باید دست خود را در کنار بدن قرار دهید و در حالت نشسته روبه‌روی یک میز هم سطح با قلب‌تان قرار بگیرید و دست‌تان را روی آن بگذارید. پزشکان معمولاً در ویزیت اول از هر دو دست فشارخون می‌گیرند زیرا گاهی اوقات مشکلاتی در قلب وجود دارد که باعث می‌شود فشار یک دست پایین‌تر از دیگری باشد. رگی که داخل دست راست یا چپ می‌رود ممکن است تنگی و پلاک‌های آترواسکلروتیک داشته باشد. این پلاک‌ها فشار را به صورت کاذب پایین‌تر نشان می‌دهند، بنابراین در ویزیت اول از هر دو دست فشار گرفته می‌شود و اگر فشار هر دو دست خوب باشد دیگر تفاوتی نمی‌کند که دفعات بعد از کدام دست فشار گرفته شود. در غیر این صورت فشار دستی که بیشتر است فشارخون اصلی شما محسوب می‌شود.

حتی اگر یک بار فشارتان بالا باشد...

اگر دلیل فشارخون استرس نباشد حتی یک بار بالا بودن فشار نیز از اهمیت بالایی برخوردار است و اگر در یک نوبت دیگر هم فشار بالا باشد باید حتماً به پزشک مراجعه شود. البته همان‌طور که گفته شد برخی افراد با دیدن پزشک استرس می‌گیرند و فشارشان بالا می‌رود. برخی دیگر نیز ممکن است هنگام مراجعه به مطب استرس‌های کاری خود را برای مدت کوتاهی فراموش کنند و فشارشان دقیق‌تر اندازه‌گیری شود بنابراین بهتر است در زمان و مکانی فشار خود را اندازه بگیرید که استرس کمتری دارید. فشارخون بالا ممکن است به قلب و ارگان‌های دیگر آسیب وارد سازد، بنابراین اگر با یک بار اندازه‌گیری فشارتان بالا بود باید در عرض یک هفته به طور مرتب فشارتان را اندازه بگیرید. اگر این فشار در هر بار اندازه‌گیری بیشتر از 13/5 روی 8/5 باشد شما یک فرد مبتلا به فشارخون محسوب می‌شوید و باید تحت درمان قرار بگیرید. فشارخون طبیعی برای بیشتر افراد باید کمتر از 13/5 روی 8/5 باشد. اما در افرادی که خطر بیماری‌های قلبی بالاتر است یا دیابت و مشکلات کلیوی دارند فشارخون باید کمتر از 13 روی 8 باشد.

فشارخون به دو نوع سیستولی و دیاستولی تقسیم و نامگذاری می‌شود که گاهی با نام ماکزیمم و مینیمم نیز شناخته می‌شود. در واقع زمانی که قلب خون را پمپاژ می‌کند جریان خونی که وارد رگ‌ها می‌شود فشار ماکزیمم را ایجاد می‌کند. سپس با متوقف شدن این پمپاژ، عروق خود را شل می‌کنند تا فشار را به حد مینیمم برسانند، بنابراین بالا بودن فشار مینیمم نشان‌دهنده این است که عروق سفت هستند و نمی‌توانند خود را شل کنند. نتیجه اندازه‌گیری فشارخون معمولا به صورت فشار ماکزیمم روی فشار مینیمم اعلام می‌شود. برای مثال در فشار 12 روی 8، عدد 12 همان فشار ماکزیمم و عدد 8 فشار مینیمم است. اگر فشار ماکزیمم بالای 14 و فشار مینیمم بالای 9 باشد تقریبا می‌توان گفت که فرد فشارخون دارد. فشارخون در آقایان قبل از 50 سالگی بسیار شایع است. خانم‌ها نیز بعد از یائسگی تقریبا به اندازه آقایان در خطر ابتلا قرار می‌گیرند. جالب است بدانید تقریبا 90 درصد از افراد بعد از 70 سالگی فشارشان از حد عادی بالاتر می‌رود.

چای، قهوه و سیگار فشار را بالاتر نشان می‌دهند

یک ربع قبل از گرفتن فشارخون بهتر است در حالت استراحت قرار بگیرید. مصرف چای، قهوه و سیگار از یک ساعت قبل و انجام فعالیت‌های فیزیکی و خوردن غذاهای سنگین فشارخون را به صورت کاذب بالاتر نشان می‌دهند. البته این موضوع دلیل نمی‌شود بگوییم اگر چای و قهوه بخوریم فشارخون می‌گیریم زیرا این مواد تنها برای مدت کوتاهی به صورت موقت فشار را بالاتر نشان می‌دهند. لباس‌های خیلی تنگ نیز می‌توانند در نتیجه فشارخون تاثیرگذار باشند اما بستن کمربند تاثیر چندانی نخواهد گذاشت. علاوه بر این خندیدن، حرف زدن، استرس، پر بودن مثانه و سایر حالت‌های هیجانی حین گرفتن فشار قطعا روی نتیجه تاثیرگذار خواهند بود. مصرف زیاد نمک نیز فشار را بالا می‌برد البته این موضوع در همه افراد مطلق نیست و برخی‌ها با مصرف نمک فشارشان خیلی بالا نمی‌رود. با این حال از آنجایی که تشخیص حساسیت به نمک مشکل است توصیه می‌شود روزی که می‌خواهید فشارتان را اندازه بگیرید نمک زیاد مصرف نکنید. مصرف قرص‌های ضدبارداری نیز یکی از دلایل اصلی فشارخون در خانم‌های جوان است. البته باقطع این قرص‌ها فشارخون بلافاصله پایین نمی‌آید و چند ماه طول می‌کشد تا اثر قرص برطرف شود.

هم صبح اندازه بگیرید هم شب

فشارخون معمولا صبح‌ها بالاتر و عصرها پایین‌تر است. برای اطمینان بیشتر بهتر است در هفته اول هم صبح‌ها و هم شب‌ها فشارتان را اندازه بگیرید. اما اگر فشارخون‌تان طبیعی است لزومی به انجام این کار نیست. گاهی اوقات ممکن است فرد علائم افزایش فشارخون داشته باشد اما با یک بار اندازه‌گیری نزد پزشک فشارش طبیعی باشد. در این مواقع پزشک برای اطمینان به او دستگاه هولتر مانیتورینگ وصل می‌کند تا در عرض 24 ساعت از صبح تا شب و شب تا صبح به طور مرتب فشارش اندازه‌گیری شود.