



اقدامات لازم برای کنترل

**فشارخون بالا**

• یک خطای مهم در اندازه گیری فشارخون استفاده از بازوبند نامتناسب است. باید از دستگاه فشارسنج دارای بازوبند متناسب با دور بازو، استفاده شود. پهنای بازوبند (کیسه هوای داخل بازوبند) دستگاه فشارخون باید دو سوم طول بازو از سرشانه تا آرنج (۸۰ درصد طول بازو) و طول کیسه هوای داخل بازوبند ۴۰ درصد دور بازو را بپوشاند. بنابراین دستگاهی که برای اندازه گیری فشارخون در افراد چاق استفاده می شود، باید دارای بازوبند با اندازه بزرگتر از دستگاه بزرگسالان باشد.

• برخی افراد در زمان ملاقات با پزشک فشار خون بالا دارند اما در منزل فشار خون طبیعی دارند، بنابراین اندازه گیری فشارخون در منزل مفید است.



سازمان بهداشت ایران  
سازمان بهداشت و خدمات سلامت  
و خدمات عمومی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
سازمان بهداشت و خدمات سلامت  
و خدمات عمومی



[www.behdasht.gov.ir](http://www.behdasht.gov.ir)  
[Tabasom.ihio.gov.ir](http://Tabasom.ihio.gov.ir)

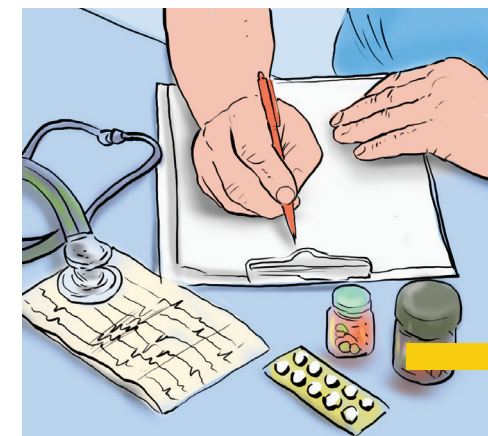


## برای اندازه گیری صحیح فشار خون، رعایت نکات زیر ضروری است:

- نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشار خون، سیگار یا چای و یا قهوه استفاده نشود. و فعالیت شدیدی انجام نشده باشد.
- بهتر است اندازه گیری فشار خون از دست راست و در وضعیت نشسته روی صندلی و با تکیه گاه مناسب انجام شود.
- زیر دستی که قرار است فشارخون اندازه گیری شود، دارای تکیه گاه باشد (روی میز) و بطور افقی هم سطح با قلب قرار گیرد.
- زانوها در حال آویزان قرار نگیرند و زیر پا تکیه گاه داشته باشد.

## پرفشاری خون

بیماری فشارخون بالا بی سروصدا پیشرفت می کند و عوارض خود را ایجاد می کند. مشکلاتی که به دنبال این بیماری بوجود می آید، متنوع است و مهم ترین آن ها عبارتند از سکتته قلبی، سکتته مغزی، نارسایی قلبی، نارسایی کلیوی، آنوریسم (اتساع عروقی) و تخریب شبکه چشم.



## فشارخون طبیعی چیست؟

برای این که خون در سرخرگ ها جریان پیدا کند و مواد غذایی را به اعضای مختلف بدن برساند، نیاز به نیرویی دارد که خون را به گردش درآورد. این نیرو، فشار خون نامیده می شود. انقباض و انبساط عضلات قلب و سرخرگ ها این نیرو را ایجاد می کند. فشارخون یعنی فشاری که از طرف خون به دیواره داخلی رگ های بدن وارد می شود. اگر دیواره سرخرگ ها به دلیل رسوب چربی توانایی انقباض و انبساط خود را از دست بدهند، فشارخون افزایش می یابد. وقتی می گوئیم کسی فشارخون بالا دارد یا به بیماری فشارخون بالا مبتلاست، منظور این است که شخص مزبور دچار افزایش فشارخون سرخرگی شده است. در این وضعیت، قلب نیز باید با شدت و قدرت بیشتری فعالیت کند. از نظر علمی عبارت «پرفشاری خون» یا «فشار خون بالا» مناسب تر از «فشار خون» است. به دلیل اینکه همه انسان ها باید فشارخون عادی را داشته باشند تا خون بتواند در رگ ها گردش عادی خود را انجام دهد.

## اقدامات لازم برای کنترل فشار خون بالا

- مراجعه منظم به پزشک
- مصرف دارو به طور منظم
- رعایت رژیم غذایی مناسب (کم نمک و کم چرب و افزایش مصرف حبوبات، میوه و سبزی)
- داشتن فعالیت بدنی منظم
- عدم مصرف سیگار و الکل
- کنترل وزن
- مصرف میوه و سبزیجات: در میوه ها و سبزیجات وجود ماده ای به نام پتاسیم موجب کاهش فشار خون می شود.



## فعالیت بدنی می تواند فشارخون را کاهش دهد

- انجام فعالیت بدنی علاوه بر کاهش فشار خون باعث تقویت ماهیچه ها، بهبود سوخت و ساز، کنترل وزن و کاهش بیماری های مزمن می شود.
- اگر قبلاً «فعالیت بدنی نداشته اید، یک باره شروع به انجام فعالیت بدنی نکنید. بلکه به آرامی شروع و بتدریج مدت و شدت آن را افزایش دهید. افراد بالای ۴۰ سال قبل از شروع فعالیت بدنی و ورزش باید با پزشک مشورت کنند.
- برای کودکان ۲ تا ۱۸ سال داشتن حداقل روزانه ۶۰ دقیقه، فعالیت بدنی ضروری است.
- برای افراد ۱۸ سال به بالا، داشتن حداقل فعالیت بدنی با شدت متوسط به مدت ۳۰ دقیقه، ۵ روز در هفته و یا ۱۵۰ دقیقه در یک هفته توصیه می شود.
- فعالیت بدنی داشتن به معنای انجام تمرینات سخت ورزشی نیست، بلکه فعالیت هایی نظیر انجام کارهای منزل، پیاده روی و یا نرمش جزء فعالیت بدنی محسوب می شوند و اگر با شدت متوسط انجام شوند اثرات مطلوبی بجا می گذارند.
- برای بیماران مبتلا به فشار خون انجام فعالیت هایی مانند وزنه برداری که به تلاش بیش از حد نیاز دارند توصیه نمی شود.
- بهترین نوع فعالیت بدنی برای افراد مبتلا به فشارخون بالا، فعالیت هایی مانند پیاده روی، دویدن، قایق سواری، طناب زدن، شنا، اسکی، دوچرخه سواری و استفاده از دوچرخه ثابت است.
- پیاده روی؛ ارزان ترین، مؤثرترین و آسان ترین نوع فعالیت بدنی است.
- افراد مبتلا به فشارخون بالا قبل از شروع پیاده روی، بهتر است حرکات کششی انجام دهند.

