Community Health Plan
LOS ANGELES COUNTY

فشار خون بالا

در مورد این "کشنده بی صدا" چه چیزهایی را باید بدانید

اکثر اوقات فشار خون بالا به عنوان کشنده بی صدا نامیده می شود. شما نمی توانید آن را ببینید یا احساس کنید، اما اثر زیادی روی بدن تان دارد. برای چک کردن آن مرتب به پزشک مراجعه کنید. نحوه کنترل آن را یاد بگیرید.

فشار خون بالا چیست؟

قلب شما به تمامی اعضاء بدنتان خون پمپ می کند. خون از طریق مجراهای بدن منتقل می شود. خون به دیواره های این مجراها فشار می آورد. اگر خون بیش از حد فشار آورد، می تواند منجر به فشار خون بالا شود و به بدن تان آسیب وارد کند. فشار خون بالا شما را در معرض خطر بالایی در ارتباط با مشکلات قلبی، سکته مغزی و مشکلات کلیوی قرار می دهد.

تقریباً یک نفر از هر سه نفری که دچار فشار خون بالا است از وجود آن بی خبر است. به همین دلیل چک کردن مرتب فشار خون حائز اهمیت است. فشار خون بالا را می توان درمان کرد.

فشار خون شما از طریق دو رقم نشان داده می شود. رقم اول فشار خون را هنگام پمپ کردن قلب اندازه گیری می کند. این موسوم به فشار خون انقباضی است. رقم دوم فشار را بین دو تپیدن اندازه می گیرد. این موسوم به فشار خون انبساطی است. برای فشار خون عادی رقم اول باید کمتر از 120 باشد. رقم دوم باید کمتر از 80 باشد.

چه کسی به فشار خون بالا دچار می شود؟

فشار خون بالا رایج ترین مشکل مربوط به قلب است. این مشکل با سن رایج تر می شود. آقایان بیشتر دچار آن هستند تا خانمها. اگر اضافه وزن دارید، یا کسی در خانواده تان دچار آن است، احتمال اینکه دچار آن شوید بیشتر است.

جلوگیری و درمان

با تغییرعادات بهداشتی تان می توانید امکان بروز فشار خون را به تعویق اندازید یا کاهش دهید:

- تغذیه سالم
- افراد بالغ باید حد اقل دو ساعت و نیم در هفته ورزش کنند و حد اقل دو مرتبه در هفته به انجام تمرینات عضلانی بپردازند.
- کودکان باید حد اقل یک ساعت در روز ورزش کنند
- وزن خود را در میزان سالمی نگهدارید
- سیگار نکشید
- یاد بگیرید که چگونه با استرس یا تنش مقابله کنید

گاهی اوقات انجام این موارد کافی است. اکثر اوقات شما نیاز به استفاده از یک، دو یا سه قرص خواهید داشت. فشار خون بالا یک وضعیت دائمی است. شما می توانید آنرا تحت کنترل نگهدارید، اما برطرف نخواهد شد. به منظورنگهداری فشار خون در سطحی سالم، برای انجام چک آپهای منظم به پزشکتان مراجعه نمایید.

شما می توانید فشار خون را تحت کنترل خود نگهدارید تا اینکه آن شما را تحت کنترل خودش نگه ندارد.

1-800-475-5550 http://chp.dhs.lacounty.gov