

## بیماری فشارخون بالا چه نوع بیماری است؟

بیماری فشارخون بالا بیماری مزمن شایعی است که در آن مقدار فشارخون از حد طبیعی بالاتر می رود و منجر به آسیب اندام های حیاتی مثل قلب، مغز، کلیه و چشم می شود. بسیاری از افراد سال ها مبتلا به فشارخون بالا هستند بدون این که از بیماری خود مطلع باشند. بیشتر اوقات این بیماری علامتی ندارد اما وقتی فشارخون بالا بدون درمان بماند به شریان ها و اعضای حیاتی بدن آسیب می رساند. به همین علت است که فشارخون اغلب به عنوان "قاتل خاموش" شناخته می شود.

## روز جهانی فشارخون بالا چه روزی است؟

هرسال روز 17می به عنوان روز جهانی فشارخون بالا تعیین شده است تا در این روز مردم نسبت به این بیماری و عوارض مهم و خطرناک آن شامل سکتة مغزی و بیماری های قلبی و کلیوی حساس شوند و بدانند که بیماری فشارخون بالا و عوارض آن قابل پیشگیری است. در این روز اطلاعات عمومی در خصوص پیشگیری، تشخیص و درمان فشارخون بالا در اختیار همه قرار می گیرد و افراد جامعه می توانند با اندازه گیری فشارخون از میزان آن مطلع شوند و در صورت ابتلاء به فشارخون بالا به موقع شناسایی و تحت درمان قرار گیرند. از طرفی با راه های پیشگیری از بیماری فشارخون بالا آشنا شوند و آن ها را بکار گیرند.

## فشارخون بالا یک همه گیری جهانی است!

در جهان هر ساله 7 میلیون نفر به علت فشارخون بالا فوت می کنند و 1/5 میلیارد نفر به آن مبتلا هستند. این بیماری بزرگترین عامل خطر مرگ در سراسر جهان است که سبب بیماری قلبی، سکتة مغزی، بیماری کلیوی و دیابت می شود.

## سه راهنما برای شیوه زندگی سالم

شیوه زندگی سالم برای حفظ فشارخون طبیعی و سالم تاثیر مستقیم دارد. در ذیل سه راهنما برای کمک به شما در مسیر زندگی سالم آمده است:

### 1- مواظب وزن خود باشید

در دنیای درحال تغییر سریع، تعداد اضافه وزن و چاقی در حال افزایش است. اضافه وزن منجر به بیماری فشارخون بالا می شود.

### -وزن خود را پایش کنید:

اضافه وزن منجر به فشارخون بالا می شود. یک راه خوب برای پایش وزن، تعیین شاخص نمایه توده بدنی (BMI) است. برای محاسبه BMI وزن خود را بر حسب کیلوگرم و قد خود را بر حسب متر اندازه بگیرید و سپس مقدار وزن را بر مجذور مقدار قد تقسیم کنید. واحد BMI کیلوگرم بر متر مربع است. شاخص دیگر برای تعیین چاقی، مقدار دور کمر است.



### اندازه دور کمر چه نقشی دارد؟

یکی دیگر از تعیین کننده های چاقی اندازه دور کمر است. راهنماهای اخیر نشان می دهند دور کمر مطلوب برای زنان 80 سانتی متر برای تمام نژادها و برای مردان 94 سانتی متر برای اغلب نژادها و 90 سانتی متر برای افراد آسیایی و مردان آسیای جنوبی است.

## دستورالعمل های طبقه بندی چاقی

گروه	طبقه بندی سازمان جهانی بهداشت برای کل جوامع	طبقه بندی سازمان جهانی بهداشت برای جوامع آسیایی*
نمایه توده بدنی BMI (بر حسب کیلوگرم بر متر مربع)		
کم وزن (لاغر)	کمتر از 18/5	کمتر از 18/5
طبیعی	18/5-24/9	18/5-22/9
اضافه وزن	25/0-29/9	23-24/9
چاقی	30/0-39/9	25/0 و بیشتر
چاقی مرضی	30/0 و بیشتر	
دور کمر (WC) (برای تعیین چاقی شکمی، بر حسب سانتیمتر)		
مردان	بیشتر از 101	بیشتر از 90
زنان	بیشتر از 88	بیشتر از 80

\*: IDF, NCEP-ATPIII برای آسیایی ها

### 2- غذاهای سالم را انتخاب کنید

مصرف غذاهای سالم همیشه یک اقدام خوب است. در درجه نخست وعده های غذایی را فراموش نکنید. هدف ایجاد یک شیوه زندگی سالم است نه یک رژیم غذایی. بنابراین سه وعده غذایی خوب در روز مصرف کنید.

چند توصیه در زیر آمده است:

الف- به اندازه سهم (پرس) غذا در هر وعده توجه داشته باشید. سعی کنید اندازه هر سهم غذا را کم کنید.

ب- آهسته غذا بخورید و به بدن خود توجه داشته باشید. اگر تند غذا بخورید راحتی می توانید مقدار زیادی مصرف کنید و متوجه مصرف حجم زیادی از غذا نشوید.

ج- برچسب های غذایی را بخوانید و غذاهای کم نمک تر را انتخاب کنید. د- سعی کنید مصرف غذاهای فرآوری شده و غذاهای سریع آماده یا فوری مانند شیرینی، غلات فرآوری شده، صبحانه، نان های حجیم (فانتزی)، کیک، کلوچه، سوسیس و کالباس، همبرگر آماده و پیتزا را محدود کنید.

فعالیت شما را افزایش میدهد! حتی اگر وقت کافی ندارید، 10 دقیقه تمرین ساده چند بار در روز را فراموش نکنید، واقعا" موثر است.

#### سعی کنید:

- در محل کار از پله ها بالا بروید.
- ماشین خود را دورتر پارک کنید و بقیه راه را پیاده بروید.
- حرکت های کششی و نرمشی انجام دهید!



#### بجای آن:

- مصرف میوه و سبزی را افزایش دهید. درباره مصرف تنوعی از سبزی ها و میوه های رنگی فکر کنید(گوجه فرنگی،هویج،سبزی های برگی ،خیار،کدو،کاهو،انواع کلم،لوبیا سبز،مرکبات،انواع سیب، انواع توت ،گیلاس ،انواع انگور ،زردآلو،هلو و.....) و بعد هر روز از خودتان بپرسید برای مثال آیا امروز از رنگ سبز مصرف کرده ام؟
- سعی کنید در هفته حداقل یکی از وعده های غذایی را فقط از غذاهای گیاهی مصرف کنید.
- انواع دانه ها و آجیل را به شکل طبیعی و خام و به عنوان تنقلات فوری مصرف کنید.

#### مصرف سدیم یا نمک را کاهش دهید:

- موقع پخت غذا نمک زیادی اضافه نکنید.
- نمکدان را از روی سفره بردارید.
- برای چاشنی غذاها از گیاهان تازه،آلبیمو یا انواع سرکه استفاده کنید.
- مقدار سدیم در برچسب های غذایی را بررسی کنید و محصولات کم سدیم را انتخاب کنید.
- سعی کنید مصرف غذاهای فرآوری شده و غذاهای سریع آماده یا فوری که دارای نمک زیادی هستند را محدود کنید.
- از سس های خانگی استفاده کنید.



#### 3-یک زندگی فعال داشته باشید.

بدن شما برای تحرک آفریده شده است بنابراین،از هر طریقی که دوست دارید، فعالیت کنید. دوچرخه سواری، شنا،پیاده روی سریع و هر کاری که

جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
واحد بیماری های غیرواگیر  
اداره پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی

## روز جهانی فشارخون بالا

پنج شنبه ۲۸ اردیبهشت ماه ۱۳۹۱



## شیوه زندگی سالم

## فشارخون طبیعی

Healthy lifestyle  
Healthy Blood Pressure  
World Hypertension Day  
May 17, 2012



- در زمان ناهار به پیاده روی بروید.
- اگر کار شما پشت میز نشینی است، هر یک ساعت یک بار حرکات کششی انجام دهید و در اطراف قدم بزنید.



- با کودکان و همسایگان خود بازی کنید .
- اگر میخواهید با وزنه کار کنید، قبل از شروع آن با پزشک مشورت کنید.



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