



## "فشار خون ، تهدید خاموش"

فشار خون یک پارامتر حیاتی در بررسی سلامت شماست. با اندازه‌گیری آن می‌توانید متوجه شوید که قلب شما از نظر سلامتی در چه وضعیتی قرار دارد. در این مطلب کوتاه تمام چیزی که نیاز است راجع به فشار خون بدانید را به صورت بسیار مختصر تشریح می‌کنیم.

### تعریف:

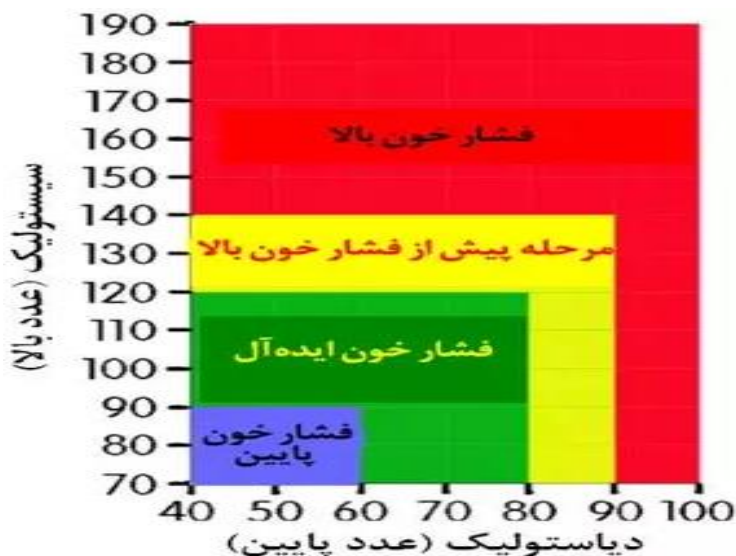
فشار خون، میزان نیرویی است که قلب شما با آن، خون را به درون رگها پمپاژ می‌کند و اکسیژن و سایر مواد حیاتی را به تمام سلول‌های شما می‌رساند.

### مفهوم دو عدد همیشگی:

حتما تا بحال هنگام اندازه‌گیری فشار خون خود یا اطرفیانتان متوجه شده‌اید که فشار خون به صورت دو عدد با واحد میلی‌متر جیوه بیان می‌شود. مثلا ۱۳ روی ۹. اما مفهوم این اعداد چیست و فشار خون نرمال در چه بازه‌ای قرار می‌گیرد؟

عدد اول فشار سیستولیک (فشار بزرگ) نامیده می‌شود و بیانگر میزان فشار در رگ‌های خونی شما هنگام انقباض ماهیچه قلب است. عدد دوم (استراحت کوچک) فشار دیاستولیک نام دارد و میزان فشار در رگ‌های خونی به هنگام استراحت ماهیچه قلب را نشان می‌دهد.

فشار خون نرمال معمولا بین ۹ بر روی ۶ و ۱۲ بر روی ۸ تعریف می‌شود، اگر به صورت مداوم فشار خون شما بیشتر از این مقدار باشد، نشانگر این است که قلب شما مجبور به انجام فعالیت بیش از حد نرمال است. به مرور زمان، افزایش بار کاری قلب و فشار وارده به دیواره عروق می‌تواند به قلب و سیستم عروقی شما آسیب‌های جدی وارد کند.



### قاتل خاموش:

بیماری فشار خون "قاتل خاموش" نامیده می‌شود چرا که ممکن است برای سال‌ها نادیده گرفته شود. بنابراین ضروری است هر چند وقت یکبار فشار خون خود را اندازه‌گیری کنید و در مرور زمان آن را پایش نمایید.

### نقش آزمایشگاه:

تست‌های تشخیصی نقش مهمی در تشخیص فاکتورهای دخیل در فشار خون دارند و می‌توانند به پزشکان در شناسایی علل فشارخون غیرطبیعی کمک کنند. این تست‌ها شامل اندازه‌گیری سطح کلسترول و سایر چربی‌های خون، تست‌های عملکرد کلیوی و اندازه‌گیری سطح گلوکز (قند) خون می‌باشند.

### راهکارهای حفظ فشار خون طبیعی:

- برای حفظ فشار خون خود در محدوده نرمال:
- \* رژیم غذایی سالم و کم نمک را انتخاب کنید.
- \* فعالیت فیزیکی روزانه و منظم داشته باشید.
- \* از مصرف سیگار و مقادیر زیاد الکل اجتناب کنید.
- \* تلاش کنید با انواع روش‌ها، از استرس و فشار روانی فاصله بگیرید.