



۲۰۲۱/۱۱/۲۱



داکتر بهار قریشی

معلومات طبی فشار خون بالا (قاتل خاموش) در قاموس کبیر افغانستان



از کجا بفهمیم فشار خون بالا داریم؟

فشار خون بالا یک بیماری خاموش است و معمولاً علائم زیادی را از خود نشان نمی‌دهد. در اکثر مواقع زمانی که به بدن آسیب رسیده و فرد دچار انواع بیماری قلبی یا سکته قلبی می‌شود می‌فهمد که فشار خون بالا است. در صورتی که شما فردی با سابقه تشخیص فشار خون بالا هستید، بهتر است فشارتان را مرتباً چک کنید. بهترین راه برای اینکه بفهمیم فشار خون بالا داریم اندازه‌گیری فشار با دستگاه فشارسنج است.

فشار خون چیست؟

فشار خون در واقع نیرویی است که قلب برای پمپ خون به تمام اعضای بدن صرف می‌کند. خون در مسیر عبور از رگ‌ها به دیواره آن‌ها نیرویی وارد می‌کند که فشار خون نام دارد.

از کجا بفهمیم فشار خون بالا داریم؟

تشخیص فشار خون دو روش دارد. یک روش که دقیق تر است با استفاده از دستگاه فشارسنج انجام می‌شود. روش دیگر به کمک نبض است که دقت کمتری دارد و در خانه به راحتی انجام می‌شود.

تشخیص فشار خون بالا با فشارسنج

برای اندازه‌گیری فشارتان می‌توانید به یک مرکز صحتی مراجعه کنید تا داکتر فشارتان را بگیرد. همچنان می‌توانید به کمک دستگاه‌های فشارسنج خانگی هم بفهمید، فشارتان چند است. از آنجا که با دستگاه‌های خانگی می‌توان در هر لحظه ای فشار را اندازه گرفت، نتایج واقعی تر است و تشخیص فشار خون بالا، راحت تر است. فشار را با دو عدد مشخص می‌کنند: «فشار سیستولیک» و «فشار دیاستولیک».

فشار خون سیستولیک: حداکثر فشار در طول یک ضربان است. یعنی زمانی که قلب خون را به بیرون پمپ می‌کند.
فشار خون دیاستولیک: کمترین میزان فشار بین ضربان‌ها است. یعنی زمانی که قلب در حال پر شدن از خون است.
اما سؤال اینجاست که «با استفاده از فشارسنج چطور بفهمیم فشار خون ما بالاست؟» ابتدا بیابید نگاهی به معنی اعداد فشار خون داشته باشیم.

فشار در مقیاس «میلی‌متر سیماب (mm Hg)» و به صورت فشار سیستولیک روی دیاستولیک اندازه‌گیری می‌شود. فشار طبیعی باید کمتر از ۱۲۰ روی ۸۰ باشد. در صورتی که فشار بالاتر از ۱۳۰ روی ۸۰ باشد تشخیص فشار خون بالا قطعی است. برای تشخیص بهتر وضعیت فشار می‌توانید از جدول ذیل کمک بگیرید:

البته فشار بر اثر عواملی مثل وضعیت قلب، عصبانیت، فعالیت زیاد، مصرف دوا و سن، بالا یا پایین می‌رود. بنابراین برای اطمینان از تشخیص فشار خون بالا باید در زمان‌های مناسب اندازه‌گیری کرد.

داکتر بهار قریشی