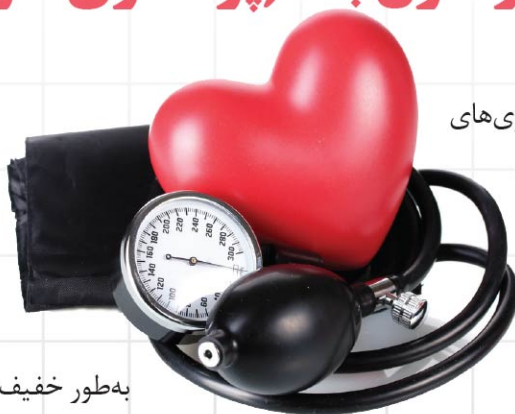


# فشار خون بالا (پرفشاری خون)



پرفشاری خون یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن در جوامع امروزی است و به عنوان قاتل خاموش از آن یاد می‌شود؛ زیرا علامتی ندارد. خوشبختانه پرفشاری خون به آسانی قابل تشخیص و معمولاً قابل درمان است.

فشار خونتان مشاهده می‌شود. اگر کم‌تحرک هستید به تدریج ورزش را آغاز کنید. اگر از جنبه‌های دیگر سالم هستید، روزانه ۳۰ تا ۴۰ دقیقه ورزش هوازی را هدف قرار دهید. این بدان معنی است که شما در سطحی ورزش کنید که به‌طور خفیف به نفس‌نفس بیفتید و عرق کنید.

از داروهای ضدسرفه و آلرژی و سرماخوردگی که ضداحتقان دارند، پرهیز کنید. اگر مطمئن نیستید از دکتر داروساز مشورت بگیرید.

روش‌های آرام‌سازی یا کاهش تنش را بیاموزید. اگر شغل پرتنش دارید راهی پیدا کنید تا ۱ یا ۲ بار در روز به‌طور موقت فرصت آسوده‌سازی برای خود مهیا کنید.

## خطرهای پرفشاری خون

- حمله قلبی (فشار خون بالا میزان خطر را ۲ یا ۳ برابر می‌کند)
- سکته مغزی (فشار خون بالا میزان خطر را ۳ یا ۴ برابر می‌کند)
- بیماری کلیه (بعد از دیابت، شایع‌ترین علت بیماری کلیه است)
- مشکلات بینایی

## اگر پرفشاری خون دارید:

از میزان نمک رژیم غذایی بکاهید. نمک اضافه به غذا نزنید. نمکدان سر سفره نگذارید.

نوبت‌های مصرف داروی‌تان را فراموش نکنید.

حتماً میزان کافی کلسیم و پتاسیم در رژیم غذایی خود داشته باشید.

خریدن دستگاه اندازه‌گیری فشار خون را در نظر داشته باشید.

## شما به احتمال زیاد پرفشاری خون دارید اگر:

- اضافه وزن دارید
- سیگاری هستید
- کم‌تحرک هستید
- در خانواده شما سابقه پرفشاری خون وجود دارد

## توصیه‌های خانگی

اگر سیگاری هستید، ترک سیگار اهمیت حیاتی دارد. اگر اضافه وزن دارید باید وزنتان را کاهش دهید. مطالعات نشان داده‌اند که اگر شما تا ۱۰ درصد از وزن خود بکاهید آثار آن روی

