

## چرا باید حواستان به فشار خونتان باشد؟

فشار خون بالا یا پرفشاری خون یک عامل خطر مهم برای بیماری قلبی و سکنه مغزی است. خیلی از افراد نمی دانند محدوده طبیعی یا سالم برای فشار خون چیست یا فکر می کنند فشار خونشان مشکلی ندارد و دقیقاً به همین علت است که بررسی و کنترل فشار خون اهمیت دارد.

**گروه بهداشت و سلامت** - وقتی به اشتباه فکر می کنید فشار خونتان نرمال است طبیعتاً به دنبال مراقبت و کنترل فشارخونتان نیستید و تصور می کنید اصلاً چرا باید در این مورد به پزشک مشورت کنید یا اصلاً چرا به پزشک مراجعه کنید. تقریباً ۷۰ درصد آمریکایی ها طی زندگی خود دچار مشکل فشارخون می شوند و تنها یک چهارم افرادی که فشارخون بالا دارند، تحت کنترل هستند.

ضمناً فشارخون بالا علامتی ندارد و به همین دلیل ممکن است فشارخون بالا داشته باشید بدون اینکه بدانید. برای پایین آوردن ریسک حمله قلبی و سکنه مغزی لازم است عدد فشارخونتان را بدانید، خصوصاً اگر دچار عوارضی مثل بیماری قلبی، بیماری کلیوی و دیابت هستید.

### اعداد فشارخون چه مفهومی دارند؟

فشارخون با دو عدد اعلام می شود. اولین عدد فشارخون سیستولیک است که فشار داخل عروق را وقتی قلب می تپد نشان می دهد. دومین عدد فشارخون دیاستولیک است که فشار داخل

عروق بین دو ضربان که قلب در حال استراحت است را بیان می کند. فشارخون نرمال یا سالم کمتر از ۱۲۰ روی ۸۰ میلیمتر جیوه برای افراد بزرگسال است. برای بیشتر افراد بیمار بهتر است که این اعداد پایین تر باشند. فشارخون استیج یا مرحله یک از ۱۳۰ روی ۸۰ و فشارخون استیج دو از ۱۴۰ روی ۹۰ شروع می شود. هر دو عدد فشارخون مهم هستند؛ زیرا هر ۲۰ میلیمتر افزایش جیوه در فشارخون سیستولیک، یا هر ۱۰ میلیمتر افزایش در فشارخون دیاستولیک، احتمال مرگ فرد در اثر حمله قلبی یا سکنه مغزی را دو برابر می کند.

دسته بندی فشارخون	سیستولیک میلی متر جیوه	دیاستولیک میلی متر جیوه
فشارخون طبیعی یا سالم	کمتر از ۱۲۰	کمتر از ۸۰
پرفشاری مرحله یک	۱۳۰ تا ۱۳۹	۸۰ تا ۸۹
پرفشاری مرحله دو	۱۴۰ یا بالاتر	۹۰ یا بالاتر
پرفشاری مرحله سه (شدید)	بالاتر از ۱۸۰	بالاتر از ۱۲۰

### پیامدهای فشار خون بالا

فشارخون بالا در صورت عدم درمان و کنترل می تواند عواقبی داشته باشد:

خوردن نمک زیاد و عدم مصرف کافی میوه و سبزی . به اندازه کافی ورزش نکردن . چاقی یا اضافه وزن، خصوصاً



### فشار خونتان را در خانه چک کنید. می توانید با مشورت پزشکتان دستگاه یا ابزاری را انتخاب کنید که جهت استفاده شما مناسب تر است. عدد فشار خونتان را هر روز یادداشت کنید تا به پزشکتان کمک کنید در مان مناسب را به شما توصیه کند.

در اطراف میان تنه برای بعضی از افراد، علتی برای فشارخون بالا وجود دارد که به آن فشارخون ثانویه می گویند. نمونه هایی از فشارخون ثانویه:

بیماری کلیوی . دیابت . عارضه ای به نام آئنه انسدادی خواب که می تواند موجب اختلال در خواب شود . سیگاری بودن . الکل نوشیدن

### علائم فشارخون بالا چیست؟

همان طور که گفتیم بیشتر افراد نمی دانند که فشارخونشان بالاست زیرا این عارضه علامت آشکاری ندارد. به همین دلیل مهم است که فشارخونتان به طور منظم چک شود. فشارخون بالا به ندرت ممکن است

## خواص شگفت انگیز توت فرنگی

**خواص توت فرنگی برای استخوان** - توت فرنگی حاوی پتاسیم، ویتامین K، منیزیم است و همین امر می تواند سلامت استخوان ها را افزایش دهد.

**از بروز سرطان مری پیشگیری می کند** - مطالعات انجام شده نشان می دهد پودر توت فرنگی منجمد شده می تواند به پیشگیری از سرطان مری در

افراد کمک کند.

**توت فرنگی خاصیت ضد پیری دارد** - توت فرنگی در برگیرنده بیوتین است که به ساخت موها و ناخن های قوی در بدن کمک می کند. همچنین این میوه در برگیرنده آنتی اکسیدان الازتریک اسید است و می تواند از پوست مراقبت نماید.

**برای کاهش وزن عالی است** - ترکیب نیترا نی که در این میوه

یافت می شود می تواند جریان خون و اکسیژن در بدن را ترویج کند و همین امر برای کاهش وزن عالی است.

**خاصیت توت فرنگی برای چشم** - خوردن سه یا چند وعده از میوه هایی همچون توت فرنگی می تواند خطر ابتلا به دژنراسیون ماکولا که در آن بینایی از دست می رود را کاهش دهد.

برای سلامت قلب ضرر دارند. مصرف نمک را محدود کنید چون نمک باعث بالا رفتن فشارخون می شود. شما نباید بیشتر از ۲۳۰۰ میلی گرم مصرف کنید که کمتر از یک قاشق مرباخوری نمک است.

حتی اگر شما به غذایان نمک هم نزدیک تر باشید حواستان به غذاهای فرآوری شده باشد که پر از سدیم هستند. یک وعده کنسرو سوپ نودل مرغ ۶۸۰ میلی گرم سدیم و یک ساندویچ بزرگ مک دونالد ۱۰۱۰ میلی گرم سدیم دارد.

الکل، مشروب و آبجو همگی فشارخون را بالا می برند. بیشتر فعالیت بدنی داشته باشید. تنها دو ساعت و نیم فعالیت بدنی در هفته می تواند به کاهش فشارخون کمک کند، مثلاً ۳۰ دقیقه پیاده روی پنج روز در هفته. سه تا سه و نیم ساعت در هفته. سطح نرمال یا سالم دارند. آوردن فشارخون سیستولیک تا ۵ میلیمتر جیوه از طریق دارو می تواند ریسک حوادث قلبی و عروقی را تا ۱۰ درصد کاهش دهد و فرقی نمی کند فشارخون مبدلتان چقدر باشد یا قبلاً تشخیص بیماری قلبی برایتان داده شده باشد.

فشار خونتان را در خانه چک کنید. فشار خونتان را در خانه چک کنید. فشار خونتان را در خانه چک کنید.

فشار خونتان را در خانه چک کنید. فشار خونتان را در خانه چک کنید. فشار خونتان را در خانه چک کنید.

فشار خونتان را در خانه چک کنید. فشار خونتان را در خانه چک کنید. فشار خونتان را در خانه چک کنید.

فشار خونتان را در خانه چک کنید. فشار خونتان را در خانه چک کنید. فشار خونتان را در خانه چک کنید.

فشار خونتان را در خانه چک کنید. فشار خونتان را در خانه چک کنید. فشار خونتان را در خانه چک کنید.

فشار خونتان را در خانه چک کنید. فشار خونتان را در خانه چک کنید. فشار خونتان را در خانه چک کنید.

فشار خونتان را در خانه چک کنید. فشار خونتان را در خانه چک کنید. فشار خونتان را در خانه چک کنید.

فشار خونتان را در خانه چک کنید. فشار خونتان را در خانه چک کنید. فشار خونتان را در خانه چک کنید.

فشار خونتان را در خانه چک کنید. فشار خونتان را در خانه چک کنید. فشار خونتان را در خانه چک کنید.

فشار خونتان را در خانه چک کنید. فشار خونتان را در خانه چک کنید. فشار خونتان را در خانه چک کنید.

فشار خونتان را در خانه چک کنید. فشار خونتان را در خانه چک کنید. فشار خونتان را در خانه چک کنید.

فشار خونتان را در خانه چک کنید. فشار خونتان را در خانه چک کنید. فشار خونتان را در خانه چک کنید.

فشار خونتان را در خانه چک کنید. فشار خونتان را در خانه چک کنید. فشار خونتان را در خانه چک کنید.

فشار خونتان را در خانه چک کنید. فشار خونتان را در خانه چک کنید. فشار خونتان را در خانه چک کنید.

فشار خونتان را در خانه چک کنید. فشار خونتان را در خانه چک کنید. فشار خونتان را در خانه چک کنید.

فشار خونتان را در خانه چک کنید. فشار خونتان را در خانه چک کنید. فشار خونتان را در خانه چک کنید.

فشار خونتان را در خانه چک کنید. فشار خونتان را در خانه چک کنید. فشار خونتان را در خانه چک کنید.

فشار خونتان را در خانه چک کنید. فشار خونتان را در خانه چک کنید. فشار خونتان را در خانه چک کنید.

فشار خونتان را در خانه چک کنید. فشار خونتان را در خانه چک کنید. فشار خونتان را در خانه چک کنید.

موجب علائمی مانند تاری دید، سردرد و خونریزی بینی شود. برای فشارخون بالا وجود دارد که به آن فشارخون ثانویه می گویند. نمونه هایی از فشارخون ثانویه:

بیماری کلیوی . دیابت . عارضه ای به نام آئنه انسدادی خواب که می تواند موجب اختلال در خواب شود . سیگاری بودن . الکل نوشیدن

### علائم فشارخون بالا چیست؟

همان طور که گفتیم بیشتر افراد نمی دانند که فشارخونشان بالاست زیرا این عارضه علامت آشکاری ندارد. به همین دلیل مهم است که فشارخونتان به طور منظم چک شود. فشارخون بالا به ندرت ممکن است

## خواص شگفت انگیز توت فرنگی

**خواص توت فرنگی برای استخوان** - توت فرنگی حاوی پتاسیم، ویتامین K، منیزیم است و همین امر می تواند سلامت استخوان ها را افزایش دهد.

**از بروز سرطان مری پیشگیری می کند** - مطالعات انجام شده نشان می دهد پودر توت فرنگی منجمد شده می تواند به پیشگیری از سرطان مری در

افراد کمک کند.

**توت فرنگی خاصیت ضد پیری دارد** - توت فرنگی در برگیرنده بیوتین است که به ساخت موها و ناخن های قوی در بدن کمک می کند. همچنین این میوه در برگیرنده آنتی اکسیدان الازتریک اسید است و می تواند از پوست مراقبت نماید.

**برای کاهش وزن عالی است** - ترکیب نیترا نی که در این میوه

یافت می شود می تواند جریان خون و اکسیژن در بدن را ترویج کند و همین امر برای کاهش وزن عالی است.

**خاصیت توت فرنگی برای چشم** - خوردن سه یا چند وعده از میوه هایی همچون توت فرنگی می تواند خطر ابتلا به دژنراسیون ماکولا که در آن بینایی از دست می رود را کاهش دهد.

برای سلامت قلب ضرر دارند. مصرف نمک را محدود کنید چون نمک باعث بالا رفتن فشارخون می شود. شما نباید بیشتر از ۲۳۰۰ میلی گرم مصرف کنید که کمتر از یک قاشق مرباخوری نمک است.

حتی اگر شما به غذایان نمک هم نزدیک تر باشید حواستان به غذاهای فرآوری شده باشد که پر از سدیم هستند. یک وعده کنسرو سوپ نودل مرغ ۶۸۰ میلی گرم سدیم و یک ساندویچ بزرگ مک دونالد ۱۰۱۰ میلی گرم سدیم دارد.

الکل، مشروب و آبجو همگی فشارخون را بالا می برند. بیشتر فعالیت بدنی داشته باشید. تنها دو ساعت و نیم فعالیت بدنی در هفته می تواند به کاهش فشارخون کمک کند، مثلاً ۳۰ دقیقه پیاده روی پنج روز در هفته. سه تا سه و نیم ساعت در هفته. سطح نرمال یا سالم دارند. آوردن فشارخون سیستولیک تا ۵ میلیمتر جیوه از طریق دارو می تواند ریسک حوادث قلبی و عروقی را تا ۱۰ درصد کاهش دهد و فرقی نمی کند فشارخون مبدلتان چقدر باشد یا قبلاً تشخیص بیماری قلبی برایتان داده شده باشد.

فشار خونتان را در خانه چک کنید. فشار خونتان را در خانه چک کنید. فشار خونتان را در خانه چک کنید.

فشار خونتان را در خانه چک کنید. فشار خونتان را در خانه چک کنید. فشار خونتان را در خانه چک کنید.

فشار خونتان را در خانه چک کنید. فشار خونتان را در خانه چک کنید. فشار خونتان را در خانه چک کنید.

فشار خونتان را در خانه چک کنید. فشار خونتان را در خانه چک کنید. فشار خونتان را در خانه چک کنید.

فشار خونتان را در خانه چک کنید. فشار خونتان را در خانه چک کنید. فشار خونتان را در خانه چک کنید.

فشار خونتان را در خانه چک کنید. فشار خونتان را در خانه چک کنید. فشار خونتان را در خانه چک کنید.

فشار خونتان را در خانه چک کنید. فشار خونتان را در خانه چک کنید. فشار خونتان را در خانه چک کنید.

فشار خونتان را در خانه چک کنید. فشار خونتان را در خانه چک کنید. فشار خونتان را در خانه چک کنید.

فشار خونتان را در خانه چک کنید. فشار خونتان را در خانه چک کنید. فشار خونتان را در خانه چک کنید.

فشار خونتان را در خانه چک کنید. فشار خونتان را در خانه چک کنید. فشار خونتان را در خانه چک کنید.

فشار خونتان را در خانه چک کنید. فشار خونتان را در خانه چک کنید. فشار خونتان را در خانه چک کنید.

فشار خونتان را در خانه چک کنید. فشار خونتان را در خانه چک کنید. فشار خونتان را در خانه چک کنید.

فشار خونتان را در خانه چک کنید. فشار خونتان را در خانه چک کنید. فشار خونتان را در خانه چک کنید.

## روزنامه اقتصاد کیش مشترک می پذیرد:

۱۴۰۲

علاقه مندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۰۹ و یا شماره کارت: ۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴ بانک رفاه شعبه بازار پانیز به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی وبلاهای مروارید - بلوک B۳ - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره ۴۴۴۴۴۹۶۸ فاکس نمایید.

۱ ماهه: ۱/۶۲۵/۰۰۰ ریال  
 ۳ ماهه: ۴/۸۷۵/۰۰۰ ریال  
 ۶ ماهه: ۹/۷۵۰/۰۰۰ ریال  
 یکساله: ۱۹/۵۰۰/۰۰۰ ریال

### مشخصات:

نام شرکت / موسسه / شخص:  
 نشانی:  
 تلفن:  
 تعداد مورد تقاضا:

### توضیحات:

- هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می باشد.
- در صورت تغییر محل ، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید.
- تاریخ شروع و پایان دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.

در صورت عدم دریافت روزنامه سریعاً به امور مشترکین اطلاع دهید . شماره مستقیم امور مشترکین روزنامه ۴۴۴۲۲۹۱۰

بازارانه نظرات ، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در این امر یاری نمائید .



# وحیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ

