



افزایش فشار خون یکی از معضلات سلامتی در جهان است. افزایش فشار خون یکی از عوامل ایجاد بیماریهای سکتة قلبی و سکتة مغزی و نارسایی کلیه در دنیا و همچنین مرگهای زودرس در جهان است. از هر سه نفر در دنیا یک نفر مبتلا به فشار خون است و چون فشار خون معمولاً علامتی ایجاد نمی‌کند بسیاری از مردم از بالا بودن فشار خون خود بی‌اطلاع هستند.

فشار طبیعی خون نیرویی است که جریان خون بر سطح داخلی عروق وارد می‌کند و این فشار توسط پمپاژ قلب تولید می‌شود. فشار خون توسط دو شماره ثبت می‌شود که یکی در بالای دیگری قرار می‌گیرد. مانند: ۱۲۰/۸۰ شماره بالاتر، فشار خون ماکزیمم نامیده می‌شود که در واقع بالاترین فشار داخل عروق است که زمان ضربان قلب ایجاد می‌شود. شماره کمتر، فشار خون مینیمم است که کمترین فشار داخل عروق است که این فشار مربوط به زمانی است که قلب در حالت استراحت خود بسر می‌برد. یعنی فاصله میان دو ضربان قلب.

فشار خون نرمال وقتی است که فشار ماکزیمم ۱۲۰ یا ۱۲ و فشار خون منیمم ۸۰ یا ۸ باشد. یعنی در مجموع فشار خون ۱۲ بر روی ۸ نرمال است و بالاتر از آن بر اساس دستورالعمل سازمان بهداشت جهانی فشار خون بالا محسوب می‌شود. سطح نرمال فشار خون برای فعالیت مؤثر ارگان‌های حیاتی مثل قلب، مغز، کلیه و در مجموع برای سلامتی از اهمیت بسیاری برخوردار است.

### با رعایت نکات زیر ریسک ابتلا به فشار خون را در خود کاهش دهید:

- مصرف نمک را کاهش دهید.
- غذای متعادل مصرف کنید.
- از مصرف الکل پرهیز کنید.
- فعالیت ورزش منظم داشته باشید.
- از مصرف تنباکو پرهیز کنید.