



درباره فشار خون بالا چه می دانید....؟



بیماری فشارخون بالا یکی از بیماری‌هایی است که با تاثیرات بسیار مخرب خود بر روی بدن بخصوص بر مغز و قلب، کلیه و... به صورت آرام آرام و طی زمان موجب آسیب بر بدن انسان می‌شود و متأسفانه تا زمانی که این تاثیرات مخرب بر اعضا بدن وارد شود، شاید فرد متوجه فشار خون بالا نشود.

■ با بررسی فشار خون، می‌توان در صورت ابتلا به فشار خون بالا آن را کنترل کرد و از وارد آمدن آسیب به بدن پیشگیری کرد.

■ می‌توان با ۳ روز ورزش منظم در هفته ۴۰ تا ۶۰ درصد فشار خون را پایین بیاوریم. این ورزش باید به نحوی باشد که ضربان قلب را به طور اصولی افزایش دهد.

■ زیر نظر مربی ورزشی نحوه زندگی را از حالت خمودگی بدون ورزش به زندگی پویا و با فعالیت تبدیل کنیم.

■ یک فرد بالغ و سالم روزانه به ۱۵۰۰ تا ۲۴۰۰ میلی گرم سدیم نیاز دارد ولی اگر فشار خون این فرد بالا است کمتر از ۱۵۰۰ میلی گرم سدیم در روز باید دریافت کند.

■ یکی از عوامل بسیار خطرناک و موثر در افزایش فشار خون استرس‌های محیطی است که متأسفانه در صورت عدم انجام فعالیت ورزشی این امر افزایش می‌یابد و با ورزش منظم استرس نیز کاهش می‌یابد.

■ از خوردن کافئین و دیگر موادی که باعث افزایش فشار خون می‌شود، باید خودداری کرد.

دکتر تورج ملک محمدی

دبیر فدراسیون پزشکی ورزشی