گزارش خبر
NEWSREPORT
کد خبر: ۴۵۱۰۹۳
یکشنبه ۲۹ فروردین ۱۴۰۰ ۹:۳۶

عدد فشار خون مناسب هر سن چند است؟

انسان از همان بدو تولد فشار خون دارد، چرا که فشار خون حاصل یکی از مهم ترین فعالیت های بدنی است و بر اثر انتقال خون به بخش های مهم بدن به وجود می آید. پس نتیجه می گیریم فشار خون در هر کسی باید اندازه ی نرمالی داشته باشد،

به گزارش خبرنگاران جامعه گزارش خبر، یکی از راه های سنجیدن سلامت بدن، اندازه گیری میزان فشار خون است، چرا که از رایج ترین عارضه های خطرناک، به خصوص در سنین پیری می باشد.
نامیزان بودن فشار خون خصوصاً اگر بیش از حد نرمال باشد، جزء خطرناک ترین عارضه هاست، زیرا فاقد علامت و نشانه ی خاصی می باشد.
خطرات ناشی از این بیماری به قدری مهم و اساسی است که به آن قاتل خاموش گفته می شود. با توجه به رواج بالای این قاتل خاموش، هر کسی در هر سنی باید نسبت به وضعیت جسمی خود در این رابطه آگاه باشد و حتماً چند وقت یک بار با اندازه گیری فشار خون اش از نرمال بودن آن مطمئن شود.
بررسی فشارخون مناسب برای سنین نوزادی تا کودکی
انسان از همان بدو تولد فشار خون دارد، چرا که فشار خون حاصل یکی از مهم ترین فعالیت های بدنی است و بر اثر انتقال خون به بخش های مهم بدن به وجود می آید. پس نتیجه می گیریم فشار خون در هر کسی باید اندازه ی نرمالی داشته باشد، ولی اگر مرز خطر را عبور کند تبدیل به قاتل خاموشی می شود که این روز ها بی توجهی مردم منجر به رواج آن شده است.
در بررسی هایی که پیرامون فشارخون مناسب برای سنین نوزادی تا کودکی انجام شده به علت رشد سریع افراد در این سنین، میانگین فشار خون نیز همواره متغیر است. به همین دلیل در پایین سنین نوزادی تا کودکی را تقسیم کرده و فشارخون مناسب هر کدام را گفتیم:
یک تا دوازده ماهگی: فشار خون طبیعی شامل ۹۰ روی ۶۰ است. حداقل فشار نیز ۷۰ روی ۵۰ و حداکثر آن ۱۱۰ روی ۷۵ می باشد.
یک تا پنج سالگی: در این سنین حداقل فشارخون ۸۰ روی ۵۵، فشار خون نرمال ۹۵ روی ۶۵ و حداکثر آن ۱۱۰ روی ۷۹ است.
شش تا سیزده سالگی: ۱۰۵ روی ۷۰ عدد طبیعی فشار خون بوده و اعداد ۹۰ روی ۶۰ حداقل و ۱۱۵ روی ۸۰ حداکثر می باشند.
فشار خون مناسب سنین کودکی تا نوجوانی چگونه است؟
در این قسمت نیز فشارخون کودکی تا نوجوانی، یعنی سنین ۱۴ تا ۲۹ سال را مورد بررسی قرار داده ایم که عبارتند از:
چهارده تا نوزده سالگی: اندازه ی نرمال ۱۱۷ روی ۷۷، کمترین اندازه ۱۰۵ روی ۷۳ و بیشترین فشار خون ۱۲۰ روی ۸۱ است.
بیست تا بیست و چهار سالگی: اندازه ی طبیعی فشار خون در این افراد که جوان محسوب می شوند، ۱۲ روی ۷۹ می باشد. گفتنی است حداقل عدد فشار خون آن ها ۱۰۸ روی ۷۵ و حداکثر ۱۳۲ روی ۸۳ است.
بیست و پنج تا بیست و نه سالگی: مناسب ترین فشار خون برای این افراد نیز ۱۲۰ روی ۷۹ است. ۱۰۸ روی ۷۵ حداقل و ۱۳۳ روی ۸۴ حداکثر اندازه ی فشار خون آن ها می باشد.
در سنین جوانی تا میانسالی چه عددی نشان دهنده فشار خون مناسب است؟
در سنین جوانی تا میانسالی نیز اعداد زیر نشان دهنده ی مناسب بودن فشار خون آن ها است:
سی تا سی و چهار سالگی: ۱۲۲ روی ۸۱ اندازه ی نرمال، ۱۱۰ روی ۷۷ کمترین اندازه و ۱۳۴ روی ۸۵ بیشترین اندازه برای فشار خون این افراد است.
سی و پنج تا سی و نه سالگی: فشار خون مناسب در این سنین ۱۲۳ روی ۸۲، حداقل ۱۱۲ روی ۷۹ و حداکثر ۱۳۵ روی ۸۶ است.
چهل تا چهل و چهار سالگی: حالت طبیعی ۱۲۵ روی ۸۳، کمترین حالت ۱۱۲ روی ۷۹ و بیشترین حالت ۱۳۷ روی ۸۷ می باشد.
چهل و پنج تا چهل و نه سالگی: ۱۲۷ روی ۸۴ مناسب ترین اندازه، ۱۱۵ روی ۸۰ کمترین و ۱۳۸ روی ۸۸ بیشترین اندازه است.
فشار خون مناسب برای سنین پیری و افراد مسن
فشار خون مناسب برای سنین پیری که نسبت به این عارضه مستعد تر از بقیه سن ها هستند، عبارت می باشد از موارد پایین:
پنجاه تا پنجاه و چهار سالگی: اندازه ی مناسب ۱۲۸ روی ۸۵، کم ترین اندازه ۱۱۶ روی ۸۱ و بیشترین ۱۴۲ روی ۸۹ است.
پنجاه و پنج تا پنجاه و نه سالگی: نرمال ترین فشار خون در این سنین ۱۳۱ بر روی ۸۶، حداقل ۱۱۸ بر روی ۸۲ و حداکثر ۱۴۴ بر روی ۹۰ می باشد.
شصت تا شصت و چهار سالگی: ۸۷ بر روی ۱۳۴ مناسب ترین اندازه، ۱۲۱ بر روی ۸۳ بیشترین و ۱۴۷ بر روی ۹۱ کمترین است.
شصت تا هفتاد سالگی: در این سنین فشارخون افراد باید ۱۳۴ روی ۸۷ باشد.
همان طور که دیدید با افزایش سن نیز میانگین فشار خون مناسب نیز بیشتر و بیشتر می شود. توجه داشته باشید فقط اعدادی که به عنوان فشار خون نرمال و مناسب گفتیم نشان دهنده ی سلامت اوضاع فشار خون افراد است، به طوری که اگر دچار فشارخونی با اعداد حداقل و حداکثر شوند، خطرناک بوده و باید از راهکار های کنترل فشار خون استفاده شود.
بررسی دلایل ابتلا به فشارخون بالا
طبق بررسی های انجام شده، ابتلا به فشار خون می تواند بر اثر دلایل بسیار زیادی باشد که در بخش پایین تعدادی از آن ها را آورده ایم:
آمار ها نشان می دهند، رایج ترین دلیلی که منجر به بروز این بیماری در افراد شده است، در ژنتیک آن ها می باشد و به صورت ارث رسیده است.
کهولت سن
تغذیه نا درست
اضطراب و استرس
مصرف دخانیات
بی تحرکی
بیماری های کلیوی

زیاد بودن وزن
بیماری فشار خون به طور کلی فاقد راهکار های درمانی است و فقط می توان پیشروی آن را کنترل کرد.
راهکار های کنترل فشار خون شامل لایف استایلی سالم می باشد که در راستای رعایت نکاتی مثل موارد زیر قابل اجراست:
حذف نمک از غذاها
کاهش وزن و رسیدن به وزن متناسب
انجام ورزش روزانه و دوری از بی تحرکی
عدم مصرف الکل و دخانیات
و به طور کلی یک زندگی سالم اصلی ترین راهکار کنترل فشار خون است که از تمام راهکار های دارویی ارجح می باشد.