گزارش خبر
NEWSREPORT
کد خبر: ۴۵۲۱۲۹
چهارشنبه ۱۹ خرداد ۱۴۰۰ ۱۰:۴۲

بدترین زمان گرفتن فشارخون!

اگر هر روز در خانه فشار خون خود را اندازه می‌گیرید، باید بهترین زمان را برای اندازه گیری فشار خون انتخاب کنید تا نتیجه دلخواهتان را کسب کنید.

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی گزارش خبر،امروزه افراد به دلایل گوناگون بیماری‌های مختلفی را تجربه می‌کنند که فشار خون بالا یکی از آنهاست. فشار خون در اثر مکانیسم طبیعی بدن رخ می‌دهد و فشاری است که خون به رگ‌ها وارد می‌کند. زمانی که فشار خون به بیماری تبدیل می‌شود میزان این فشار از سطح طبیعی خارج می‌شود و به رگ‌ها آسیب می‌زند. اگر بطور مزمن فشار خون سیستولیک فرد بزرگسالی بالای ۱۴ و فشارخون دیاستولیک ۹ باشد فرد مبتلا به فشار خون بالا است و باید تحت درمان قرار بگیرد.
پرفشاری خون چیست و چند نوع دارد؟
پرفشاری خون به دو دسته تقسیم می شود:پرفشاری اولیه و پرفشاری ثانویه.
پرفشاری اولیه: این نوع فشار خون که معمولا در افراد مسن رخ می دهد حدود ۹۰ درصد افراد را درگیر کرده است و تا کنون دلایل خاصی بجز سابقه خانوادگی ، مصرف سیگار و الکل ، سبک نادرست زندگی ، افزایش وزن و مصرف غذاهای شور در دراز مدت برای آن ذکر نشده است.
پرفشاری ثانویه: در این مورد عوامل ذکر شده ربطی به فشار خون بالا ندارد بلکه ممکن است نشانه بیمارهای دیگر در بدن مثل :بیماریهای قلبی -ریوی ،کم کاری تیروئید ،بیماری های غدد و بعضی داروها ...باشد.

آیا فشار خون الگوی روزانه ای دارد؟
فشار خون یک الگوی روزانه دارد. به طور معمول شب هنگام خوابیدن ، فشار خون پایین تر است و چند ساعت قبل از بیدار شدن شروع به افزایش می کند و در طول روز این افزایش ادامه دارد و معمولاً در اواسط بعد از ظهر اوج می گیرد، سپس در اواخر بعد از ظهر و عصر ، فشار خون دوباره شروع به کاهش می کند.
داشتن یک الگوی فشار خون غیر طبیعی مانند فشار خون بالا در طول شب یا صبح زود می تواند به معنای این باشد که شما از نظر سلامت مشکل دارید.
بیماری های مرتبط شامل موارد زیر است:

فشار خون بالا با کنترل ضعیف
آپنه خواب انسدادی
بیماری کلیوی
دیابت
مشکلات تیروئید
مشکلات سیستم عصبی
بیماری قلب و عروقی

عوامل خطر برای ایجاد یک الگوی فشار خون غیر طبیعی

کار شیفت شب
مصرف دخانیات
اضطراب
استرس بیش از حد
مصرف نکردن داروهای فشار خون حدود ۲۴ ساعت

پزشک می تواند به شما بگوید که آیا الگوی فشار خون غیر طبیعی روزانه ممکن است به درمان نیاز داشته باشد یا نه و یا تست نظارت فشار خون ۲۴ ساعته را توصیه کند.
در چک کردن فشار خون چه عواملی تاثیر دارد؟
عوامل زیادی می توانند بر فشار خون تاثیر بگذارند. دستورالعمل های زیر به شما کمک خواهند کرد تا بهترین و دقیق ترین نتایج را از اندازه گیری فشار خون دریافت کنید.
عوامل موثر در بالا بردن فشار خون:
عوامل خاص می توانند فشار خون شما را افزایش دهند به همین دلیل مهم است بدانید چه چیزهایی بر فشارخون تاثیر می گذارند و قبل و بعد هر یک از عوامل زیر را بررسی کنید . زمانی که متوجه تاثیر آن ها شدید قبل از معاینه روزانه خود از این عوامل اجتناب کنید تا فشارخون استاندارد را اندازه گیری کنید.
کافئین:

صبح ها از مصرف کافئین قبل از اندازه گیری فشار خون اجتناب کنید یا بهتر است نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشارخون کافئین مصرف نکنید.

دخانیات:
اگر می توانید برای سلامت کل بدن دخانیات را کنار بگذارید در غیر این صورت، حداقل نیم ساعت قبل از اندازه گیری از استعمال سیگار خودداری کنید.
ورزش:
اگرچه ورزش برای سلامت بدن خوب است اما برای اندازه گیری فشار خون خود سعی کنید از نیم ساعت قبل کاری انجام ندهید.
غذا:
بعد از چک کردن فشار خون غذا بخورید.
هوای سرد:
قلب شما در چنین مواقعی سخت کار می کند قبل از اندازه گیری فشار خون در دمای متعادل قرار بگیرید.
مثانه پر:
مثانه پر می تواند باعث افزایش فشار خون شود بنابراین پیش از اندازه گیری فشار سرویس بهداشتی بروید.
در حالت مناسب قرار بگیرید تا فشار خون دقیق تر بررسی شود:
پاهایتان را بر روی زمین قرار دهید و کمر ، بازوها را در سطح قلب صاف نگه دارید دقت کنید که آرنج در همان سطح قلب باشد.پنج دقیقه قبل از شروع به خود زمان بدهید زیرا فشار خون می تواند نوسان کند.

چرا گرفتن فشار خون در عصر معتبر نیست؟
در افراد مبتلا به فشار خون بالا توصیه می شود صبح ها به محض بیدار شدن از خواب فشار خون خود را اندازه گیری کرده تا از بروز هر گونه سکته مغزی جلوگیری کنند زیرا با مطالعات انجام شده و بررسی ۳۰۰ ژاپنی نشان می دهد افراد با فشارخون بالای ۱۵ نسبت به افراد با فشارخون کمتر از ۱۳ احتمال سکته مغزی در آنها حدود هفت برابر بیشتر است. البته مواردی که بیان شد مربوط به اندازه گیری فشار خون در صبح است پس بهترین زمان برای اندازه گیری فشار خون صبح و زمان قبل از ظهر است و برای عصر صدق نمی کند زیرا عواملی مثل دوش آب گرم ، مصرف غذا و ...روی فشار خون تاثیر می گذارد و عصر بدن به طور دقیق فشار خون را نشان نخواهد داد.