

### فشار خون طبیعی و غیرطبیعی

فشارخون نتیجه فشاری است که دیواره‌های سرخرگ‌ها (شریان‌ها) بر خون محتوای خود (خون در جریان) وارد می‌کنند و معمولاً آن را با واحد میلی‌متر جیوه (به لحاظ تقسیم‌بندی انجام شده روی فشارسنج) ذکر می‌کنند (البته مردم غالباً به جای میلی‌متر جیوه از عدد سانتی‌متر جیوه که  $\frac{1}{10}$  میلی‌متر جیوه است استفاده می‌کنند).

فشار خون بالا عامل فرسایش سرخرگ‌ها و بیماری‌های قلبی و عروقی است و ممکن است به ناهنجاری‌های بینایی و ناراحتی‌های کلیه نیز منجر شود. هم‌چنانکه به علت وادار کردن قلب به کار بیشتر می‌تواند سبب بزرگ شدن قسمت چپ قلب و در نتیجه نارسایی احتقانی قلب گردد.

درمان فشارخون بالا، رژیم غذایی کم نمک و کم چربی، ورزش‌های سبک و مستمر و خوردن میوه‌جات و سبزی‌جات مدر، همچنین تجویز داروهای مناسب از جمله داروهای مدر و داروهای گشادکننده عروق است.

میزان فشار خون در بزرگسالان و جوانان سالم در شرایط آرامش کامل ۱۲۰ روی ۸۰ (یا ۱۲ روی ۸) است (یعنی فشار ماگزیمم یا سیستولیک

۱۲۰ و فشار مینیمم یا دیاستولیک معادل فشار ۸۰ میلی‌متر جیوه در دستگاه فشارسنج است). فشار خون ۱۴۰ روی ۹۰ تا ۱۶۰ روی ۹۵ را فشار خون متوسط یا بینابینی و فشار خون بالاتر از ۱۶۰ روی ۹۵ را فشار خون بالا می‌دانند. در سال‌های اخیر تکیه اصلی در سنجش میزان فشار خون، روی عدد مینیمم یا فشار دیاستولیک است به این ترتیب که فشار بین ۹۰ تا ۱۰۴ را فشار خون خفیف و بین ۱۰۵ تا ۱۱۴ را متوسط و بالاتر از ۱۱۵ را فشار خون شدید می‌دانند.