

## حدود 1 میلیون نفر در دانمارک فشار خون بالا دارند - آیا شما جزو آنها هستید؟

### مراقب سلامتی خود باشید

دنبال کردن یک سبک زندگی سالم راهی موثر برای کاستن از خطر تشکیل لخته و انسداد رگ های قلب (ترومبوز کرونر) و خون ریزی مغزی است. این راه و روش برای کل بدن شما هم مفید است. توصیه می کنیم:

- غذاهای سالم بخورید - یعنی در رژیم غذایی خود از میوه و سبزیجات به مقدار زیاد استفاده کنید
- از مصرف زیاد نمک و چربی خودداری کنید
- سیگار نکشید
- اگر مشروبات الکلی می نوشید، اعتدال را رعایت کنید - برای آقایان حداکثر 14 واحد در هفته و برای خانم ها حداکثر 7 واحد در هفته
- بطور مرتب ورزش کنید - حداقل روزی 30 دقیقه
- فشار خون خود را مرتب اندازه گیری کرده و در صورت زیاد بودن فشار خون به دنبال درمان آن باشید
- کلسترول خون خود را اندازه گیری کنید.

از تلاش ها و خدمات Hjernesagen پشتیبانی کنید  
Hjernesagen یک انجمن ملی برای افرادی از که تشکیل لخته و انسداد رگ های قلب (ترومبوز کرونر) و یا خون ریزی مغزی رنج می برند، مبتلایان به آسیب های مغزی، بستگان آنها و سایر افراد علاقه مند می باشد.  
اهداف ما:

- جلوگیری از خون ریزی مغزی و تشکیل لخته های خون در مغز
- تضمین ارائه بهترین درمان و باز توانی ممکن به کسانی از این بیماری ها رنج می برند
- تضمین ارائه بهترین حمایت های ممکن به کسانی از این بیماری ها رنج می برند و خانواده های آنها.

انجمن ما چهار نوع عضویت دارد:

عضویت شخصی، عضویت خانوادگی، عضویت حمایتی و عضویت شرکت ها/موسسات.

بعنوان یک عضو می توانید از این مزایا بهره مند شوید:

- دریافت مجله ویژه اعضای Hjernesagen
- استفاده از دوره ها و پیشنهادهای ویژه تعطیلات
- استفاده از تلفن کمک رسانی و مشاوره با متخصصان روانشناسی عصبی
- دسترسی به کتاب ها، گزارش ها و بروشور های مختلف
- امکان استفاده از برنامه های محلی و گروه های کمک شخصی
- بدست آوردن فرصت پشتیبانی از اقدامات خیرخواهانه

همچنین می توانید برای حمایت از تلاش های ما کمک های مالی خود را به روش های زیر بدست ما برسانید:

- کمک مالی از طریق وب سایت [www.hjernesagen.dk](http://www.hjernesagen.dk)
  - کمک مالی از طریق giro 157-5171
  - ارسال یک تکست SMS\* به شماره 1414 و نوشتن عبارت hjerne100 در آن - با این کار مبلغ 100 DKK به ما کمک خواهید کرد.
- پیشاپیش از حمایت شما متشکریم.  
\* هزینه ها بر اساس تعرفه های عادی بوده و توسط ارائه می شود.



## از مغز خود محافظت کنید - فشار خون خود را بدانید

FARSI

**Hjernesagen**  
LIVET MED HJERNESKADE

Blekinge Boulevard 2 • 2630 Taastrup • Telefon 36 75 30 88  
Mail: [admin@hjernesagen.dk](mailto:admin@hjernesagen.dk)

**Hjernesagen**  
LIVET MED HJERNESKADE

فشار خون چیست؟

فشار خون به فشار داخل سرخرگ های بزرگ بدن در حالت گفته می شود، یکی در زمانی که قلب منقبض می شود (فشار سیستولیک) و یکی در زمانی که قلب در مقطع استراحت است (فشار دیاستولیک). فشار خون با دو عدد بیان می شود، بعنوان مثال 140/90 mmHG (میلیمتر جیوه). فشار در تمام ساعات روز یکسان نیست. بعنوان مثال اگر خیلی فعالیت کرده باشید، موقعی که هیجان دارید و مشابه آنها فشار بالاتر خواهد بود. به همین خاطر فشار خون باید حتماً زمانی اندازه گیری شود که در حالت آرامش هستید.

فشار خون بالا چیست؟

اگر فشار خون شما بالاتر از 140/90 mmHG باشد، فشار خون شما بالاست. این عددهای مرزی برای تمام بزرگسال ها - بدون توجه به سن و یا خانم و یا آقا بودن صادق هستند. اگر دیابتی بوده یا دچار بیماری های کلیوی هستید، عددهای مرزی شما پایین تر خواهند بود - پزشک شما می تواند در این خصوص راهنمایی کند.

فشار خون را چند وقت یکبار باید چک کرد؟

HjerneSagen توصیه می کند که بزرگسالان فشار خون خود را بطور مرتب چک کنند. این کار را می توانید در مطب پزشک، در یک مرکز درمانی یا در خانه خود انجام دهید. تعداد دفعاتی که فشار خون خود را اندازه گیری می کنید به وضعیت و شرایط زندگی شما بستگی دارد. در این خصوص با پزشک خود صحبت کنید.

اگر می خواهید فشار خون خود را در خانه اندازه گیری کنید

اگر می خواهید فشار خون خود را در خانه اندازه گیری کنید، بسیار مهم است که یک دستگاه سنجش فشار خون مناسب و تایید شده که دارای بازوبند برای قرار گرفتن روی قسمت بالا بازو باشد تهیه کنید. روش های صحیح اندازه گیری فشار خون را می توانید در وب سایت [www.hjernesagen.dk](http://www.hjernesagen.dk) در نشانی HjerneSagen ببینید. شما همچنین می توانید یک دستگاه سنجش فشار خون مناسب و تایید شده خریداری کنید.

تشکیل لخته و انسداد رگ های قلب (ترومبوز کرونر) و خون ریزی مغزی یک نفر از هر 7 را تحت تاثیر قرار می دهد.

یک نفر از هر 7 نفر در مقطعی از زندگی خود با تشکیل لخته و انسداد رگ های قلب (ترومبوز کرونر) و یا خون ریزی مغزی روبرو خواهد شد. دچار شدن به تشکیل لخته و انسداد رگ های قلب (ترومبوز کرونر) و یا خون ریزی مغزی باعث عواقبی چون فلج شدن یک سمت بدن، مشکلات گفتاری و زبانی، مشکلات حافظه و خستگی دائمی برای طول عمر خواهد شد. اگر تمام کسانی که فشار خون بالا دارند تحت درمان قرار می گرفتند، می شد از حدود نیمی از موارد بعدی جلوگیری کرد - به همین دلیل است که باید حتماً فشار خون خود را بدانید.

چه کسانی به فشار خون بالا دچار می شوند؟

همه می توانند به فشار خون بالا دچار شوند. اما برخی عوامل خطر را افزایش می دهند. بعنوان مثال:

- سابقه فشار خون بالا در خانواده
- سابقه تشکیل لخته و انسداد رگ های قلب، (ترومبوز کرونر) و یا مغز در خانواده
- دیابت (مرض قند)
- بیماری کلیوی و
- سیگار کشیدن
- چاقی
- مصرف زیاد مشروبات الکلی
- مصرف بیش از حد نمک در رژیم غذایی
- مصرف بیش از حد چربی در رژیم غذایی
- کم ورزش کردن.

باید توجه داشته باشید که فشار خون بالا معمولاً چیزی نیست که بتوانید آنرا احساس کنید. به همین دلیل، بسیار مهم است که پزشک فشار خون شما را چک کند.

فشار خون عامل بسیار مهمی در سلامتی است

بسیار مهم است که فشار خون خود را بدانید، چون فشار

خون بالا مهم ترین عامل ریسک برای تشکیل لخته خون و

خون ریزی در مغز بشمار می رود - اگر فشار خون شما

خیلی بالا باشد، خطر این موارد چهار برابر می شود.

فشار خون بالا همچنین باعث گرفتگی خیلی سریع رگ ها

خواهد شد. تصلب شرایین یا گرفتگی عروق عامل بیشتر

بیماری های قلبی و سیستم گردش خون است - فشار خون

بالا همچنین می تواند به کلیه ها آسیب برساند.

140/90