## ما هي العوامل الخطيرة لارتفاع ضغط الدم في أجسامنا؟



وربط MedicAlert "زيادة الوزن" بارتفاع ضغط الدم. ويعتبر مؤشر كتلة الجسم بين 18.4 و25 "نطاق وزن صحي"، في حين أن أي شخص يصل المقياس لديه فوق 25، يكون قد انتقل إلى فئة الوزن الزائد.

وقالت هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية، إن أفضل طريقة لفقدان الوزن هي من خلال الجمع بين النظام الغذائي والتمارين الرياضية.

وقد تكون هذه هي الخطوة الأولى في التأكد من تقليل خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم.

ومن المهم ملاحظة أن مؤشر كتلة الجسم لا يمكنه التمييز بين الدهون الزائدة أو العضلات أو العظام. لذلك، يعد قياس خصرك فكرة جيدة أيضا لتتبع صحتك.

ولقياس خصرك بشكل صحيح، ابحث أولا عن أسفل أضلاعك وأعلى وركيك. ثم لف شريط قياس مرن حول جسمك بين هاتين النقطتين. وأخرج الزفير بشكل طبيعي قبل إجراء القياس.

وهناك سبب آخر لارتفاع ضغط الدم، كما لوحظ من قبل MedicAlert، يتمثل في عدم ممارسة الرياضة.

ومع ذلك، إذا كنت تمارس الرياضة كثيرا، فستكافأ بفائدتين: وزن صحي ومخاطر صحية أقل.

وتشمل العوامل الأخرى التي تساهم في ارتفاع ضغط الدم ما يلي:

- التدخين.
- تغذية سيئة.
- رداءة نوعية النوم.
- تناول الكحول.
- الإكثار من الكافيين.
- الإكثار من الملح.

ولحسن الحظ، كل هذه عوامل قابلة للتعديل، ما يعني أن لديك القدرة على القضاء على ملفات تعريف المخاطر هذه.

وإذا اخترت عدم القيام بذلك، فأنت تعرض نفسك لخطر الإصابة بالسكتات الدماغية والخرف الوعائي وأمراض الكلى والنوبات القلبية.

وتشمل العلامات التحذيرية لارتفاع ضغط الدم: عدم وضوح الرؤية وألم في الصدر والدوخة والصداع ونزيف في الأنف، وضيق في التنفس.

المصدر: إكسبريس