12 Μαρτίου 2016

Δείτε ποιες είναι οι φυσιολογικές τιμές για πίεση,

Δεν αρκεί να έχει κάποιος μόνο φυσιολογικό βάρος ή να βρίσκεται η πίεσή του μέσα στα ασφαλή όρια.
Η καλή υγεία τώρα και στο μέλλον εξασφαλίζεται συνδυαστικά από την αρτηριακή πίεση, τους παλμούς της καρδιάς, το βάρος, αλλά και την περίμετρο της μέσης.
Δείτε ποιες είναι οι φυσιολογικές τιμές που φανερώνουν εάν η υγεία σας βρίσκεται σε κίνδυνο.

– Αρτηριακή πίεση
Η πίεση υπολογίζεται με βάση δύο δείκτες, τη συστολική και τη διαστολική πίεση, γνωστούς και ως «μεγάλη» και τη «μικρή» πίεση αντίστοιχα. Συστολική ονομάζεται η πίεση που ασκείται στις αρτηρίες όταν η καρδιά χτυπά, συστέλλεται και ωθεί το αίμα προς το υπόλοιπο σώμα. Διαστολική ονομάζεται η πίεση που ασκείται στις αρτηρίες όταν η καρδιά «ξεκουράζεται» μετά τη συστολή, δηλαδή μεταξύ δύο παλμών.
Σύμφωνα με την Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρία (AHA), η συστολική πίεση δεν πρέπει βρίσκεται πάνω από 120 mm/Hg, ενώ η συστολική πίεση δεν πρέπει

βρίσκεται πάνω από 80 mm/Hg.
Σε επίπεδα άνω του φυσιολογικού ορίου 120/80, η κατάσταση χαρακτηρίζεται ως υπέρταση και μπορεί μακροπρόθεσμα να οδηγήσει στην εκδήλωση εγκεφαλικού επεισοδίου ή εμφράγματος.

– Παλμοί καρδιάς σε κατάσταση ηρεμίας
Οι παλμοί της καρδιάς θεωρούνται φυσιολογικοί εάν κυμαίνονται μεταξύ 60 και 100 ανά λεπτό.
Καλό είναι να μετράτε τους παλμούς της καρδιάς το πρωί, μετά από μια νύχτα επαρκούς και ποιοτικής ξεκούρασης και πριν σηκωθείτε από το κρεβάτι.
Για να μετρήσετε τους παλμούς, τοποθετήστε δύο δάχτυλα του ενός χεριού (το δεύτερο και το τρίτο) στην εσωτερική πλευρά του καρπού του άλλου χεριού, λίγο πιο χαμηλά από τη βάση του αντίχειρα. Πιέστε ελαφρώς τα δάχτυλα επάνω στον καρπό έως ότου αισθανθείτε τον παλμό. Με τη βοήθεια ενός ρολογιού, υπολογίστε τους παλμούς σε διάστημα ενός λεπτού.

– Βάρος
Το υπερβολικό βάρος συνδέεται με τον αυξημένο κίνδυνο εγκεφαλικού, διαβήτη, υπογονιμότητας κ.α.
Το Αμερικανικό Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (CDC), αλλά και αρκετοί άλλοι επίσημοι φορείς και γιατροί, χρησιμοποιούν παραδοσιακά το Δείκτη Μάζας Σώματος για την αξιολόγηση του βάρους.
Ο τύπος για τον υπολογισμό του ΔΜΣ στους ενήλικες είναι: Βάρος (κιλά) ÷ [ύψος (μέτρα)] Με βάση τον υπολογισμό αυτό, προκύπτουν οι κατηγορίες: Λιποβαρής = Κάτω από 18,5, Φυσιολογικό βάρος = 18,5-24,9, Υπέρβαρος = 25-29,9 και Παχύσαρκος = Άνω του 30.

– Περίμετρος μέσης
Ο Δείκτης Μάζας Σώματος από μόνος του δεν είναι αξιόπιστος για την αξιολόγηση του βάρους, καθώς δεν λαμβάνει υπ’ όψιν την κατανομή λίπους στο σώμα. Η συσσώρευση λίπους στην περιοχή της κοιλιάς συνδέεται με την καρδιοπάθεια, το διαβήτη και άλλες παθήσεις που προκύπτουν λόγω του υπερβολικού βάρους.
Η περίμετρος της μέσης πρέπει να είναι μικρότερη από το ½ του ύψους. Για παράδειγμα, μια γυναίκα με ύψος 1,70 μέτρα δεν πρέπει να έχει μέση μεγαλύτερη από 85 εκατοστά σε περίμετρο.

Από τη Βίκυ Καρατζαφέρη, υπεύθυνη θεμάτων υγείας neadiatrofis.gr