

## چاقی و دور کمر بالا و نقش آن در افزایش فشار خون

به مناسبت بزرگداشت روز جهانی فشار خون – سال ۱۴۰۲

چاقی یکی از عوامل خطر و زمینه ساز افزایش فشارخون است. اندازه دور کمر نیز با چاقی ناحیه شکم در ارتباط است. بنابراین بین افزایش دور کمر و افزایش فشار خون رابطه مستقیمی وجود دارد.

در حالت ایده آل، دور کمر در خانم ها حداکثر ۸۸ سانتی‌متر و در آقایان حداکثر ۱۰۲ سانتی متر تعیین شده است و در صورت افزایش این میزان در هر گروه، به یک عامل خطر مهم و قابل توجه برای بیماری‌های قلبی عروقی، فشار خون بالا و دیابت تبدیل خواهد شد.

برای اندازه گیری صحیح دور کمر خود (در گروه سنی میانسال) به روش زیر عمل کنید:

۱. قبل از اندازه گیری دور کمر دقت کنید که ناحیه کمر باید بدون لباس باشد.
۲. از متر نواری برای اندازه گیری استفاده کنید.
۳. باید صاف و در حالی که دست ها آزادانه در دو طرف بدن قرار گرفته و پاها حدود ۲۵ تا ۳۰ سانتی متر از هم فاصله دارد بایستید.
۴. حد فاصل بین آخرین دنده (دنده دهم) و برجستگی استخوان لگن را در دو طرف علامت گذاشته و دور کمر را در این نقطه اندازه گیری نمایید.
۵. متر باید بدون پیچ خوردگی دور تا دور کمر قرار بگیرد. دقت کنید که در هیچ نقطه ای لباس زیر متر نرفته باشد.
۶. حال یک دم و سپس بازدم انجام بدهید و در همین لحظه دور کمر را بخوانید.
۷. یک بار دیگر اندازه گیری را تکرار کنید. فاصله بین دو عدد نباید بیشتر از ۰/۵ سانتیمتر باشد.
۸. هر دو عدد را یادداشت کنید.
۹. در صورتی که فاصله بیشتر از حد انتظار بود باید اندازه گیری را دو بار دیگر تکرار کنید.
۱۰. بهتر است برای دقت بیشتر ، روبروی آینه دور کمر خود را اندازه بگیرید.

