

بیمارستان امام خمینی (ره) آباده

چاقی و دور کمر بالا و نقش آن در فشارخون

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

در حالت ایده آل دور کمر خانم ها حداکثر ۸۸ سانت و دور کمر آقایان ۱۰۲ سانتی متر است

افزایش دور کمر در هر کدام از گروهها یک عامل خطر برای افزایش بیماری قلبی عروقی، فشارخون و دیابت خواهد بود.

برای اندازه گیری دور کمر خود در گروه سنی بزرگسال بصورت زیر عمل کنید:

✓ ناحیه اندازه گیری دور کمر بایستی بدون لباس باشد.

✓ از متر نواری برای اندازه گیری استفاده کنید

✓ باید صاف بایستید و دو دست بصورت آزادانه در دو طرف قرار گیرد و پاها به اندازه ۳۵ تا ۴۰ سانتی متر از هم فاصله داشته باشد.

✓ **حد فاصل آخرین دنده (دنده دهم) و برجستگی استخوان لگن را در هر دو طرف بدن تعیین کنید و اندازه گیری را در این نقطه انجام دهید.**

✓ متر باید بدون پیچ خوردگی باشد و در هیچ قسمتی لباس زیر متر نباشد. قرار گیرد.

✓ **حال یک دم و سپس باز دم انجام دهید و در لحظه باز دم دور کمر را اندازه گیری کنید.**

✓ یکبار دیگر اندازه گیری کنید و تفاوت دو اندازه گیری نباید بیشتر از ۵/۰ سانتی متر باشد.

✓ اگر تفاوت بیشتر باشد باستی اندازه گیری محدد" انجام شود.

✓ **بهتر است اندازه گیری روی آینه انجام شود.**



منبع: دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی ۱۴۰۲

تهیه کننده : ژاله دهقانی کارشناس پرستاری

