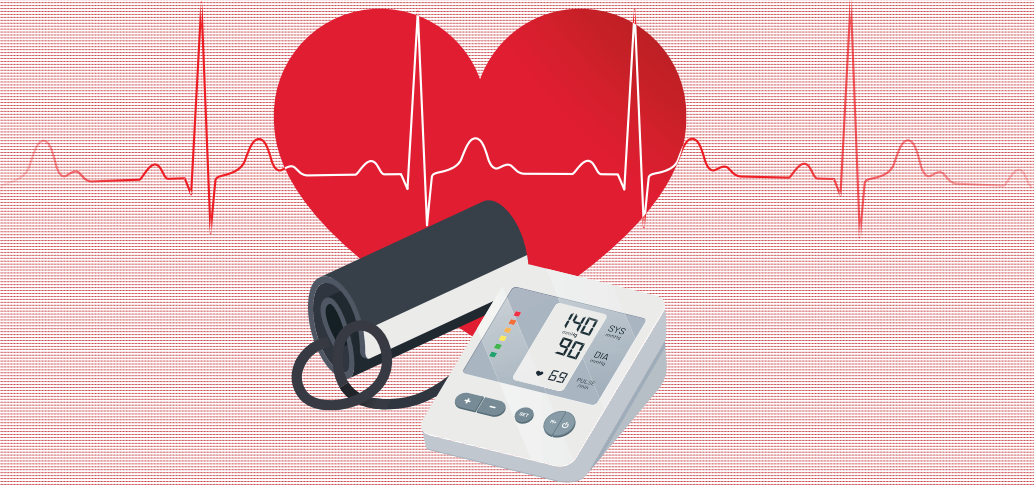


روز جهانی فشارخون

World Hypertension

(دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰) *Day*



راز عمری طولانی تر:
اندازه‌گیری دقیق
فشار خون و کنترل آن



سازمان بهداشت و آموزش پزشکی
جمهوری اسلامی ایران



سازمان تحقیقات، آموزش و ترویج
بهداشت و آموزش پزشکی
جمهوری اسلامی ایران

بِسْمِ اللَّهِ
الرَّحْمَنِ
الرَّحِيمِ

روز جهانی فشارخون

World Hypertension
Day
(دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)

راز عمری طولانی تر:
اندازه‌گیری دقیق
فشار خون و کنترل آن



سازمان پژوهش‌های سلامت ایران
معاونت پژوهش‌ها و خدمات سلامت
مقر خدمات ملی

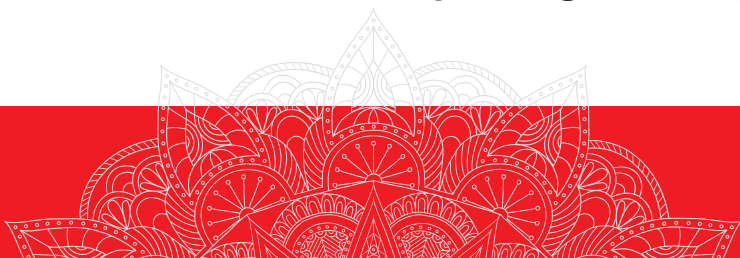


وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
مقر وزارت بهداشت و آموزش پزشکی



فهرست

- روز جهانی فشارخون - ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰ ۶
- چرا روز جهانی فشارخون بالا برگزار می شود؟ ۸
- موضوع (تم) روز جهانی فشارخون ۱۰
- اندازه‌گیری دقیق فشارخون ۱۲
- چگونه روز جهانی فشارخون بالا برگزار می شود ۱۳
- انواع فشارخون بالا ۱۴
- عوارض و درمان فشارخون بالا ۱۶
- چگونه آگاهی از فشارخون بالا را افزایش دهیم؟ ۱۸
- وضعیت فشارخون بالا در کشور ۲۶
- پیام‌های روز جهانی فشارخون ۳۸



اتحادیه جهانی فشارخون سالانه روز جهانی فشارخون را ترویج می‌کند. موضوع امسال «فشارخونتان را به درستی اندازه‌گیری و آن را کنترل کنید تا عمر طولانی‌تری داشته باشید» با هدف افزایش آگاهی از فشارخون بالا در کل جمعیت در سراسر دنیا است و بر اندازه‌گیری دقیق فشارخون تاکید دارد.

انتخاب این موضوع بر اساس آمار جهانی است - ۵۰ درصد بالغین با فشارخون بالا (فشارخون سیستول ۱۴۰ میلی‌متر جیوه و بیشتر، دیاستول ۹۰ میلی‌متر جیوه و بیشتر) در دنیا، از فشارخون بالای خود اطلاع داشتند (۴۰ درصد در کشورهای با درآمد کم و متوسط). در بعضی از جمعیت‌ها، آگاهی بسیار پایین‌تر از ۱۰ درصد است، برای افزایش آگاهی از فشارخون بالا، دو جزء حیاتی وجود دارد: (۱) برپایی برنامه‌های غربالگری اجتماعی با ظرفیت بالا برای تشخیص فشارخون بالا در افراد در معرض خطر و (۲) ترویج اندازه‌گیری معمول فشارخون توسط کارکنان حرفه‌ای بهداشتی در تمام برخوردارهای بالینی.

یک مرحله مهم ابتدایی برای کنترل فشارخون بالا و دستیابی به هدف سازمان ملل در سال ۲۰۲۵ برای کاهش ۲۵ درصد در فشارخون بالای کنترل نشده، شامل بهبود تشخیص بیماری فشارخون بالا است. افزایش غربالگری فشارخون از طریق فعالیت‌های اتحادیه، در دستیابی به این هدف سهیم است. اتحادیه جهانی فشارخون بالا با سازمان‌های عضو و شرکاء برنامه‌های ملی، برای اجرای غربالگری‌های جهانی فعالیت می‌کنند.

این اتحادیه تشخیص داده است که چالش‌های پیچیده‌ای برای پیشگیری و کنترل فشارخون بالا در سراسر جهان وجود دارد و در اکثر مجموعه‌ها، تلاش‌های جامع یا هماهنگی برای پیشگیری و کنترل فشارخون بالا انجام نمی‌شود. برای همین این اتحادیه همه کشورهای و شرکاء خود را برای شرکت در این بسیج برای انجام غربالگری فشارخون و آگاهی از بیماری‌های غیرواگیر در جامعه و مراکز بهداشتی درمانی به چالش دعوت می‌کند.

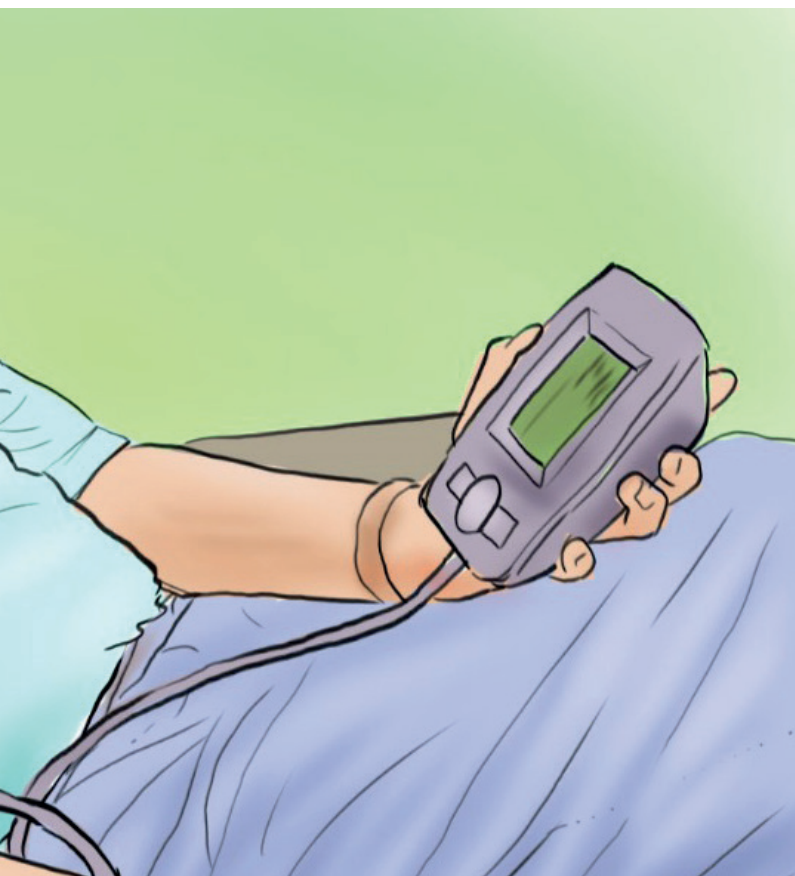
**روز جهانی
فشارخون**
World Hypertension
Day
(دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)

روز جهانی فشارخون - ۱۷ اردیبهشت ۱۴۰۰

(۱۷ مه ۲۰۲۱)

طبق مطالعه بار جهانی بیماری ها، فشارخون بالا خطر مهم مرگ و ناتوانی در دنیاست. در سال ۲۰۱۷، بالغ بر ۱۰ میلیون نفر در جهان به علل مرتبط با فشارخون بالا جان خود را از دست داده اند. در افراد با فشارخون بالا، خطر سکته مغزی چهار برابر بیشتر و خطر سکته قلبی (حمله قلبی) دو برابر بیشتر از افرادی است که دارای فشارخون طبیعی هستند. بیماری فشارخون بالا بی علامت است. به این جهت در سال ۲۰۰۲، این بیماری توسط سازمان جهانی بهداشت در گزارش سلامت جهانی به عنوان قاتل خاموش نامیده شد. فشارخون بالا یا پرفشاری خون سبب عوارض مختلفی در بدن می شود و ممکن است به خطر بزرگتری مانند سکته

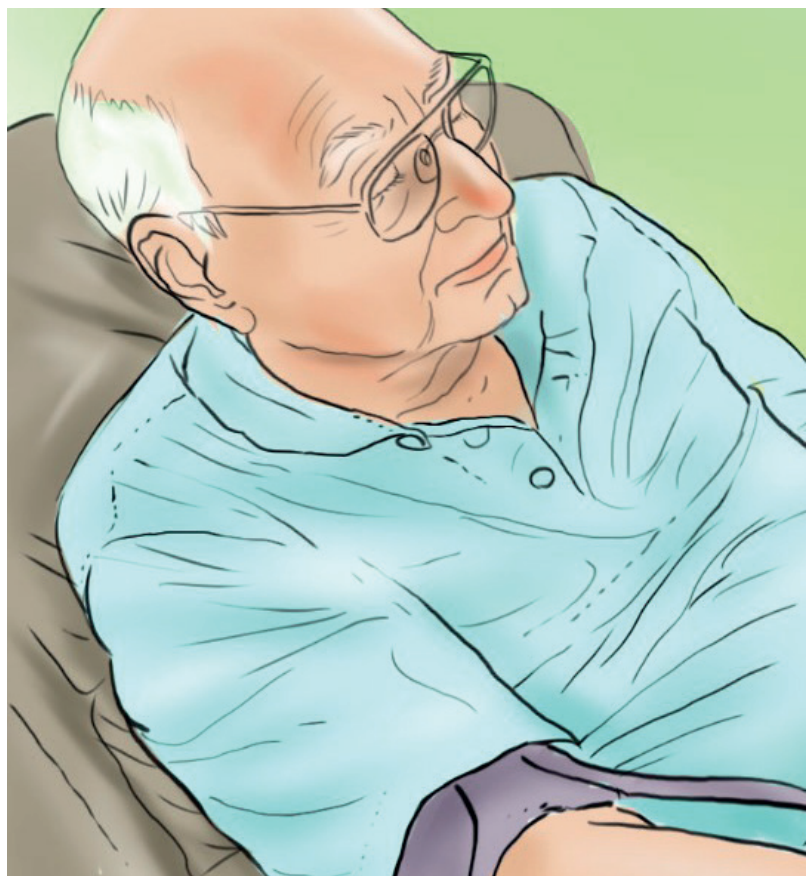
راز عمری هولانی تر:
اندازه گیری دقیق
فشار خون و کنترل آن



قلبی و مغزی، بیماری کلیوی، اختلالات چشمی، کماء، یا حتی مرگ منجر شود. در مجموع این شرایط اولین علت بار بیماری در کشورهای توسعه یافته در دنیا است. این بدین معنی است که فشارخون بالا اثر زیادی بر هزینه مراقبت های بهداشتی و میزان مرگ در دنیا دارد. در حالی که فشارخون می تواند به سادگی در جامعه یا در مراکز بهداشتی درمانی با استفاده از دستگاه فشارسنج اندازه گیری و بموقع شناسایی شود.

یکی از موانع مهم در کنترل مؤثر فشارخون بالا عدم اطلاع مردم از بالا بودن میزان فشارخون خودشان است. در حالی که اقدامات ساده ای برای ادغام ارزیابی معمول فشارخون در ارائه خدمات بهداشتی درمانی، مدارس، دانشگاه ها، محل های کار، جامعه و نیز تمام جوامع وجود دارد که می تواند نقش مهمی در شناسایی و درمان این بیماری داشته باشد..

روز جهانی
فشارخون
World Hypertension
Day
(دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)



چرا روز جهانی فشارخون بالا برگزار می شود؟

طبق آمار در دنیا، از هر ۱۰ نفر بزرگسال، ۳ نفر از فشارخون بالا رنج میبرند. تقریباً ۱٫۸ میلیارد نفر از مردم جهان از فشارخون بالا رنج می برند و حدود ۵۰ درصد آنها کاملاً از وضعیت خود بی خبرند و بعضی از آنها بی هم که مطلع هستند هیچ دارویی دریافت نمی کنند. اطلاع از میزان فشارخون ممکن است زندگی افراد را نجات دهد. فشارخون بالا یک وضعیت تهدید کننده زندگی است که منجر به حمله قلبی یا سکته مغزی می شود. لذا باید آگاهی جامعه در این خصوص را با روش های مختلف بالا برد. برای پیشگیری از این بیماری و مرگ ناشی از آن ها راهبرد ها و راهکارهای زیادی اندیشیده شده است و عقاید، و طرح های زیادی برای رفع این مشکل در هر کشور وجود دارد. یکی از این راه ها برگزاری بسیج های اطلاع رسانی و آموزشی است که راهنمایی برای طراحی و اجرای فعالیت هایی در طول سال است.

روز جهانی فشارخون توسط اتحادیه جهانی فشارخون بالا (World Hypertension League (WHL)) که یک سازمان بهداشتی است و با حدود ۱۰۰ انجمن و جامعه مرتبط با فشارخون در سرا سر دنیا همکاری دارد، مطرح شده است.

این روز در ابتدا در ۱۴ ماه می سال ۲۰۰۵ میلادی برای گسترش آگاهی در خصوص بیماری فشارخون بالا، راه های پیشگیری از آن، شناسایی و کنترل آن پایه گذاری شد. اما از سال ۲۰۰۶ م در روز ۱۷ ماه می برگزار گردیده است و فرصتی برای تاکید بر ارتقاء و بهبود پیشگیری و کنترل فشارخون بالا فراهم می کند و هر ساله موضوع متفاوت بوده و تاکید بر یک مسئله خاص است. قصد از مطرح کردن این موضوعات بهداشتی نه تنها افزایش آگاهی از فشارخون بالا بلکه سایر عوامل مرتبط در بروز فشارخون بالا و راه های پیشگیری از آن بوده است.

با توجه به اینکه بیماران مبتلا به فشارخون بالا بالاخص با فشارخون کنترل نشده هم به علت ابتلای شدیدتر و هم

راز عمری هولانی تر:
اندازه گیری دقیق
فشار خون و کنترل آن

به علت بروز عوارض بیشتر و حادثه‌تر، در معرض خطر بیشتری به علت پاندمی بیماری کووید ۱۹ قرار دارند، باید طی سال جاری به بیماری فشارخون بالا توجه بیشتری داشت. موضوع روز جهانی فشارخون ۲۰۲۱ "فشارخونتان را به درستی اندازه‌گیری و آن را کنترل کنید تا عمر طولانی تری داشته باشید" است. این موضوع بر اندازه‌گیری درست فشارخون و افزایش آگاهی در خصوص فشارخون بالا در تمام جمعیت‌ها در سراسر دنیا تکیه دارد.

روز جهانی فشارخون هر سال با استفاده از یک موضوع خاص سال که توسط اتحادیه جهانی فشارخون بالا انتخاب می‌شود، برگزار می‌شود تا این بسیج را در سطح بین‌المللی اثر بخش‌تر کند. این روز در واقع یک واقعه آموزشی برای ترویج پیشگیری از افزایش فشارخون است و هدف آن افزایش آگاهی در خصوص شرایط و مسائل حول و حوش فشارخون بالا است. آگاهی از فشارخون بالا به علت تعداد مرگ‌های مرتبط با حمله‌های قلبی، بیماری کلیوی و سکت‌های مغزی همراه با آن بنظر بسیار مهم و حیاتی است که بخش مهمی از آن به فقدان آگاهی در باره فشارخون بالا در میان جامعه عمومی مرتبط است و اتحادیه جهانی امیدوار است آن را تغییر دهد.

این بیماری براحتی با یک اندازه‌گیری ساده فشارخون در خانه یا مراکز درمانی با استفاده از دستگاه فشارخون، قابل تشخیص و بدنبال آن قابل درمان و کنترل است. مسئله مهم این است که کسانی که فشارخون آن‌ها اندازه‌گیری شده است، به روش صحیح و دقیق اندازه‌گیری و از میزان فشارخون خود و مفهوم آن مطلع شوند، افرادی که فشارخون بالا دارند، برای ارزیابی بیشتر و درمان به مراکز بهداشتی درمانی و پزشکان ارجاع شوند و مراقبت‌های بموقع دریافت کنند.

اتحادیه جهانی فشارخون بالا توصیه کرده است که فشارخون در جمعیت عمومی و جمعیت مبتلا به فشارخون بالای بدون عوارض، باید کمتر از ۱۴۰/۹۰ میلی‌متر جیوه باشد، و برای بیماران دیابتی و کلیوی مزمین باید کمتر از ۱۳۰/۸۰ میلی

روز جهانی
فشارخون
World Hypertension
Day
(دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)

متر جیوه باشد.(قابل ذکر است که در اصلاحیه بیانیه JNCA برای افراد دیابتی و بیماران کلیوی هدف کنترل فشارخون مانند سایر افراد کمتر از ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه و در سالمندان ۶۰ سال و بالاتر کمتر از ۱۵۰/۹۰ میلی متر جیوه در نظر گرفته شده است.)



راز عمری طولانی تر:
اندازه گیری دقیق
فشار خون و کنترل آن

موضوع (تم) روز جهانی فشارخون

از سال ۲۰۱۴ تا ۲۰۱۸ میلادی سالانه به مدت ۵ سال این پویش با موضوع یکسان «از مقدار فشارخون خود مطلع شوید» برای توسعه برنامه‌هایی برای غربالگری فشارخون و شناسایی بیماران مبتلا به فشارخون بالا، تکرار شد. امسال برای روز جهانی فشارخون که مصادف با ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰ است، این موضوع شامل «با اندازه‌گیری دقیق فشارخون و کنترل آن، عمر طولانی تری داشته باشید» تعیین شده است. لذا در این روز توصیه می‌شود، همه فشارخون خود را اندازه‌گیری کنند و اطلاعات خود را در باره فشارخون بالا افزایش دهند و اقدامات لازم برای درمان و کنترل فشارخون انجام دهند، تا سلامت بمانند و عمر طولانی تری داشته باشند.

بعضی از اهداف برگزاری بسیج سالانه این روز:

- برانگیختن عموم جامعه برای اندازه‌گیری منظم فشارخون خود حداقل سالی یک بار
- تشویق افراد دارای فشارخون بالا در سطح جامعه برای مراجعه به پزشک خود برای اندازه‌گیری منظم فشارخون و درمان صحیح آن
- تاکید بر رعایت شرایط لازم برای اندازه‌گیری دقیق فشارخون (رعایت شرایط اندازه‌گیری توسط گیرنده فشارخون، رعایت شرایط دستگاه فشار سنج و رعایت شرایط توسط فردی که فشارخون وی اندازه‌گیری می‌شود)
- تشویق و ترغیب عموم افراد خصوصاً جوانان برای حفظ وزن طبیعی، سطح کلسترول خون طبیعی، فشارخون طبیعی، شیوه زندگی سالم، مصرف غذای سالم، فعالیت بدنی منظم و غیره.
- تشویق افراد به ترک عادات و رفتارهای بد مانند نوشیدن الکل، بی‌حرکی و تنبلی، رژیم غذایی چرب، رژیم غذایی تند و غذاهای سرخ کرده، مصرف دخانیات، چاقی، اضافه وزن و غیره.
- تشویق افراد برای معاینه منظم سلامتی و فشارخون خود با فراهم کردن شرایط، امکانات و محیط‌های مناسب برای آنها از طریق بسیج‌های اندازه‌گیری فشارخون رایگان.
- آگاه کردن عموم افراد در خصوص فشارخون، فشارخون بالا، عوارض آن، نحوه حفظ فشارخون و وزن طبیعی و شیوه زندگی سالم.
- تشویق تمام پزشکان به اندازه‌گیری فشارخون در هر مراجعه بیماران با رعایت کلیه نکات مربوط به اندازه‌گیری دقیق و صحیح فشارخون و ارائه خدمات درمانی مناسب و پیگیری و مراقبت منظم بیماران خود.
- آگاه کردن مردم در خصوص اینکه این بیماری مزمن است و نیاز به حفظ شیوه و عادات زندگی سالم برای تمام دوران زندگی دارد.
- ترویج و ترغیب برای شناسایی بموقع، پیشگیری و کنترل فشارخون بالای شریانی در جمعیت‌های آسیب پذیر.

**روز جهانی
فشارخون**
World Hypertension
Day
(دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)

با اندازه‌گیری دقیق فشارخون، از میزان صحیح فشارخون خود و مفهوم آن مطلع شوید

طبیعی

کمتر از ۱۲۰



سیستول
(میلی متر جیوه)

کمتر از ۸۰

دیاستول
(میلی متر جیوه)

به حفظ شرایط ادامه دهید

پیش فشارخون بالا

۱۳۹ تا ۱۲۰



سیستول
(میلی متر جیوه)

۸۹ تا ۸۰

دیاستول
(میلی متر جیوه)

شیوه زندگی خود را اصلاح کنید

فشارخون بالا

۱۴۰ و بیشتر



سیستول
(میلی متر جیوه)

۹۰ و بیشتر

دیاستول
(میلی متر جیوه)

به پزشک مراجعه کنید

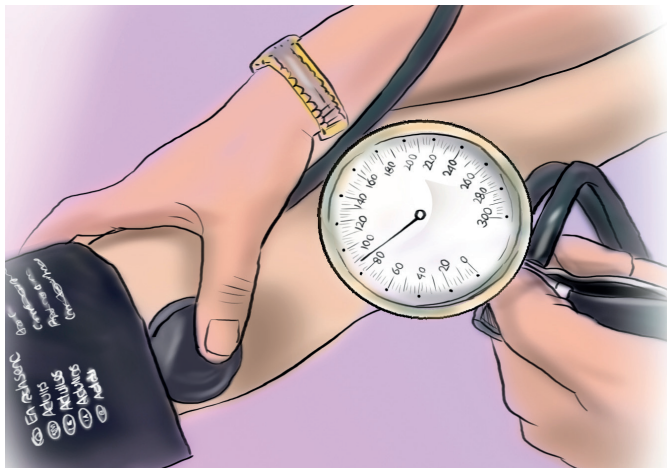
راز عمری هولانی‌تر:
اندازه‌گیری دقیق
فشار خون و کنترل آن

چگونه روز جهانی فشارخون بالا برگزار می شود

هر سال در این روز برای افزایش آگاهی عموم جامعه در باره فشارخون بالا اقداماتی از طریق اجرای فعالیت ها و برنامه های متنوع انجام می شود. بعضی از فعالیت هایی که می تواند برای برگزاری این بسیج سازماندهی شوند، شامل فوروم عمومی، مناظره در خصوص فشارخون بالا، ارائه مقالات در رسانه های عمومی، توزیع بنرها و پوسترها در مدارس، دانشگاه ها و سایر موسسات آموزشی، بحث و گفتگو، برگزاری مسابقات در مدارس و دانشگاه ها، توزیع پیام هایی از طریق رسانه های همگانی مانند کانال های تلویزیون و رادیو و.... موارد زیادی از این فعالیت ها هستند.

به علت شرایط بحران بیماری کووید ۱۹، امسال توصیه می گردد برای جلوگیری از شیوع کووید ۱۹ بالاخص در مناطق پر خطر از روش ها و کانال های مجازی استفاده شود و تاکید بر اندازه گیری فشارخون در منزل با رعایت تمام شرایط لازم و درست در زمان اندازه گیری است.

وبینارها نیز می تواند برای متخصصین و برای گفتگو در خصوص مشکلات رایج فشارخون بالا در سطح ملی و بین المللی و در خصوص اقدامات جدید و ساده تر پیشگیری و کنترل افراد مبتلا به فشارخون بالا، برگزار گردد.



**روز جهانی
فشارخون**
World Hypertension
Day
(دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)

طبق نظر اتحادیه جهانی فشارخون، دو جزء مهم برای افزایش آگاهی از بیماری فشارخون بالا وجود دارد:

- اول برپایی برنامه های غربالگری همگانی با ظرفیت بالا برای تشخیص فشارخون بالا در افراد در معرض خطر است.
- دوم ترویج اندازه گیری معمول فشارخون توسط کارکنان بهداشتی درمانی در تمام مطب ها و مراکز بهداشتی درمانی است.

هدف اصلی برگزاری مناسبت این روز در سال جاری ترویج آگاهی عمومی از فشارخون بالا با تاکید بر اندازه گیری صحیح فشارخون و تشویق شهروندان کشورها برای پیشگیری و کنترل این قاتل خاموش است.

انواع فشارخون بالا

فشارخون بر اساس عوامل ایجاد کننده آن به دو نوع تقسیم می شود فشارخون بالای اولیه و ثانویه: **فشارخون اولیه**: فشارخون اولیه شایعتر است گرچه علت آن ناشناخته است. به عنوان فشارخون بالای اساسی هم نامیده میشود. اغلب افراد بزرگسال دارای فشارخون بالا در این گروه قرار می گیرند. به نظر میرسد ترکیبی از عوامل ژنتیک، رژیم غذایی، شیوه زندگی و سن در بروز این بیماری نقش داشته باشند. عوامل شیوه زندگی شامل مصرف دخانیات، مصرف الکل، استرس، اضافه وزن، مصرف زیاد نمک و کم تحرکی است.

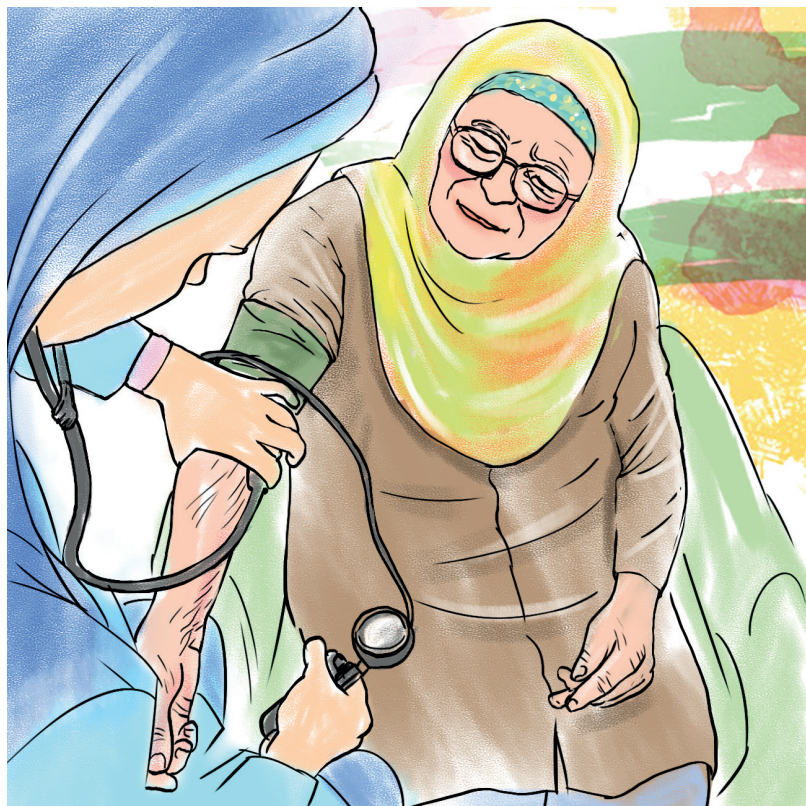
فشارخون بالا می تواند ناشی از عوامل چندگانه باشد از جمله حجم پلاسمای خون و فعالیت هورمون هایی که حجم و فشار خون را تنظیم می کنند. هم چنین توسط عوامل محیطی مانند استرس و کم تحرکی تحت تاثیر قرار می گیرد.

فشارخون ثانویه: این نوع فشارخون چند دلیل اختصاصی دارد و عارضه یک مشکل دیگر است. اگر فشارخون بالا به علت سایر شرایط یا بیماری ایجاد شود به آن نوع ثانویه

راز عمری هولانی تر:
اندازه گیری دقیق
فشار خون و کنترل آن

می گویند. علت فشارخون ثانویه آسیب های کلیوی، فعالیت بیش از حد غدد فوق کلیوی، دیابت، فنوکروموسیتوم (سرطان غده آدرنال)، سندروم کوشینگ، اختلال غدد تیروئید و هیپر تیروئیدی، وقفه تنفسی در خواب، تومورها، کوآرکتاسیون آئورت، شرایط مربوط به بارداری، افزایش بیش از حد لازم یا مصرف غلط دارو، مصرف الکل، مصرف غذاهای ناسالم و... هستند.

فشارخون بالا در ابتدا بدون علامت است اما زمانی که بتدریج منجر به بروز عوارضی یا چندین بیماری مانند بیماری کلیوی، بیماری قلبی و..... شود، این بیماری علامت دار می شود که مربوط به تظاهر عوارض فشارخون بالا است.



روز جهانی
فشارخون
World Hypertension
Day
(دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)

عوارض و درمان فشارخون بالا

امروزه در اغلب زندگی های پر مشغله افراد برای خودشان وقت نمی گذارند و از استرس و تنش رنج می برند که بعدها منجر به مشکلات بیماری فشارخون بالا می شود. فردی که از بیماری فشارخون بالا رنج می برد به سلامت خود آسیب می رساند و قادر نیست بر روی کارهای روزانه خود بطور صحیح تمرکز کند. افراد در انجام چندین نوع از فعالیت ها بطور همزمان دچار مشکل می شوند.

شیوه زندگی غلط سبب فشارخون بالا می شود. فشارخون می تواند از طریق رژیم غذایی، انجام فعالیت بدنی منظم و مدیریت استرس های قابل پیشگیری، تنظیم شود. طبق راهنماهای پیشنهاد شده توسط پزشکان افرادی که از بیماری فشارخون بالا رنج می برند باید حداقل ۵ روز در هفته و حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط یا ۷۵ دقیقه فعالیت شدید انجام دهند. افراد مثلاً می توانند پیاده روی، دویدن آهسته، دوچرخه سواری یا شنا کنند. در صورت عدم کاهش فشارخون و عدم پاسخ به اصلاح شیوه زندگی، دارو به کاهش فشارخون بالا کمک می کند.

همانگونه که میدانید این بیماری ممکن است هیچ علامتی نداشته باشد. اما می تواند به دستگاه گردش خون (قلب و عروق) و اعضای داخلی مانند کلیه آسیب برساند. هم چنین فشارخون بالا سبب عرق کردن، اضطراب، مشکلات خواب می شود و در زمان فشارخون بحرانی، فرد ممکن است سردرد و خونریزی از بینی را تجربه کند.

گرچه در فشارخون بالای شدید علائم سردرد، خواب آلودگی، تپش قلب، تاری دید، خستگی، سرگیجه، گیجی، احساس زنگ زدن در گوش، تنفس مشکل، ضربان قلب نامنظم نشان داده شده است که حتی ممکن است منجر به کما شود.

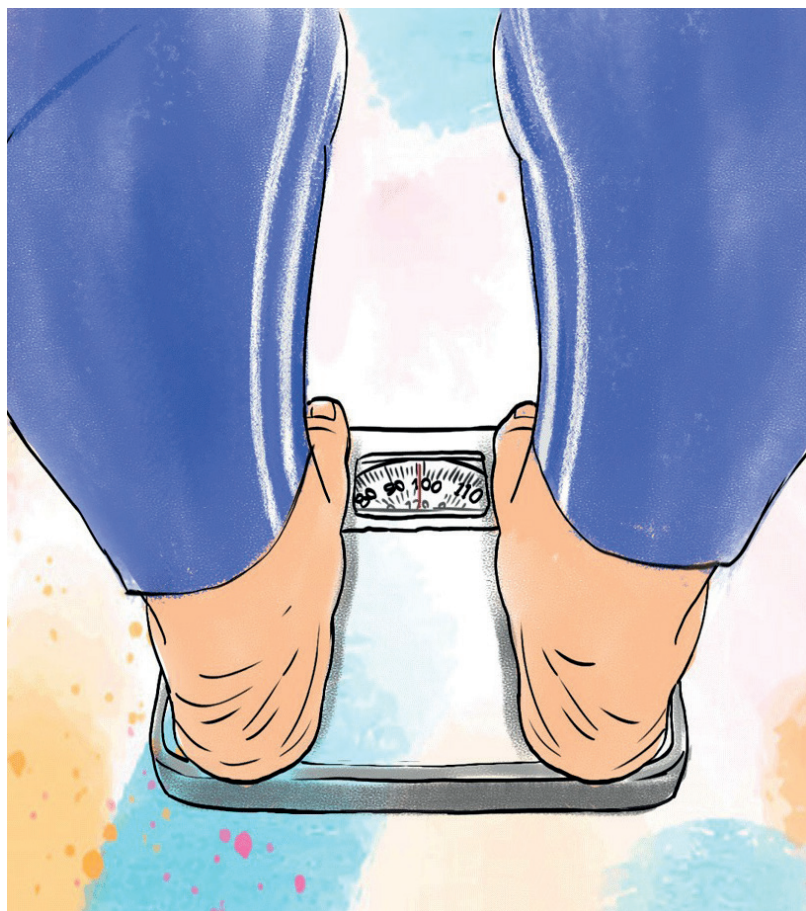
این بیماری هم چنین یک بیماری ارثی است که می تواند از والدین مبتلا به بیماری فشارخون بالا به ارث برسد. این بیماری در افراد دارای سابقه دیابت، چاقی، مصرف دخانیات،

راز عمری هولانی تر:
اندازه گیری دقیق
فشار خون و کنترل آن

کم تحرکی، مصرف زیاد الکل، مصرف داروهای جلوگیری از بارداری و...بیشتر شایع است. عوارض افزایش فشارخون شامل آترواسکلروز است که به معنی باریک شدن شریان ها است. فشارخون بالا به مدت طولانی سبب ایجاد آترواسکلروز و تشکیل پلاک در شریان ها و منجر به تنگی عروق می شود. این وضعیت می تواند منجر به نارسایی قلبی، حمله قلبی، آنوریسم(ایجاد یک برآمدگی در دیواره شریان که می تواند پاره و سبب خونریزی شدید شود)، نارسایی کلیه، سکته مغزی و غیره شود.

روز جهانی فشارخون

World Hypertension
Day
(دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)



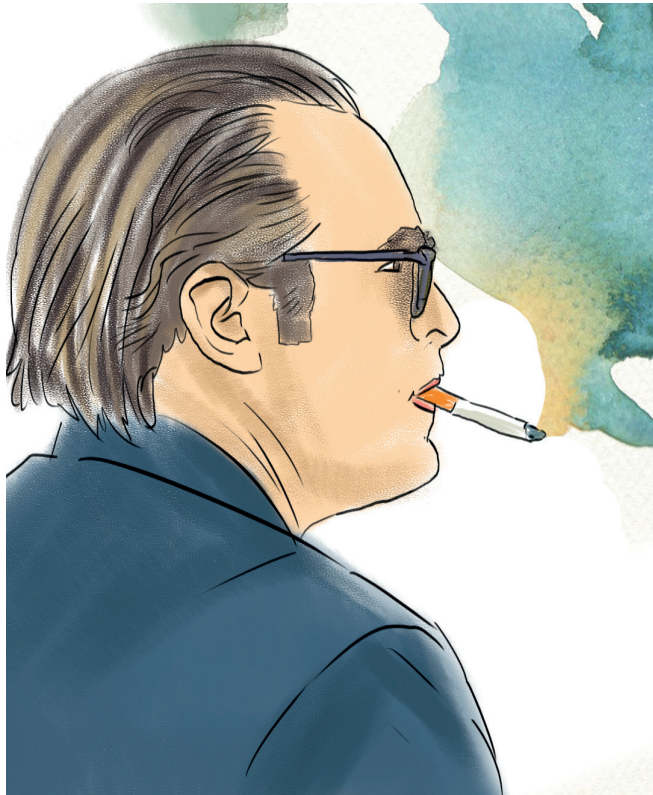


راز عمری هولانی تر:
اندازه گیری دقیق
فشار خون و کنترل آن

چگونه آگاهی از فشارخون بالا را افزایش دهیم؟

به دلایل مختلف در طول روز میزان فشار خون ممکن است تغییر کند این دلایل عبارتند از:

- در طول خواب فشار خون کاهش می‌یابد.
- فعالیت فکری توأم با اضطراب و فعالیت های جسمی در فشار خون موثر هستند.
- در طول شب فشار خون در افراد سالخورده و بیماران مبتلا به دیابت کمتر است.
- مصرف سیگار در دراز مدت، باعث افزایش فشار خون می‌شود.
- کم‌خوابی، فشار خون را افزایش می‌دهد.



روز جهانی
فشارخون
World Hypertension
Day
(دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)



راز عمری هولانی تر:
اندازه گیری دقیق
فشار خون و کنترل آن

علت‌های ایجاد فشار خون بالا عبارتند از:

- **ارث:** در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده به فشار خون بالا، احتمال ابتلای سایر اعضای خانواده زیاد است.
- **سن:** با افزایش سن احتمال بروز فشار خون بالا بیشتر می‌شود.
- **چاقی:** افرادی که وزن بالاتر از حد طبیعی دارند، شانس بیشتری برای ابتلا به فشار خون بالا دارند.
- **فعالیت بدنی کم**
- **مصرف الکل**
- **مصرف زیاد نمک**
- **قرص‌های ضدبارداری‌های خوراکی:** بانوانی که از قرص ضدبارداری خوراکی استفاده می‌کنند، احتمال بیشتری برای

ابتلا به فشار خون بالا دارند مخصوصاً اگر همزمان سیگار بکشند.

■ **جنس:** تا سن ۴۵ سالگی، فشار خون بالا در مردان شایع تر است. در ۴۵ تا ۵۴ سالگی خطر در دو جنس برابر است. بعد از ۵۴ سالگی، خطر ابتلا به فشار خون بالا در زنان بیشتر می‌شود.

■ **ابتلا به بیماری‌های دیابت، بیماری مزمن کلیه، تیروئید، غدد فوق کلیه یا چربی خون بالا، احتمال بروز فشار خون بالا را بیشتر می‌کند.**

در برخی موارد فشار خون با علائم زیر همراه است:

- سردرد
- تاری دید
- درد قفسه سینه
- ادرار کردن بیش از یک‌بار در طول شب

صورت وجود علائم زیر در فرد مبتلا به فشار خون بالا، باید بلافاصله به پزشک مراجعه کرد:

- درد یا فشار (یا هر دو) روی قفسه سینه،
- احساس سنکوپ و افتادن،
- تنگی نفس،
- احساس ناراحتی روی معده (زیر جناغ)
- تعریق سرد
- **علائم حمله‌ی مغزی:** ضعف ناگهانی یا بی‌حسی صورت، بازو یا پا در یک طرف بدن؛ کاهش ناگهانی بینایی مخصوصاً در یک چشم؛ به سختی صحبت کردن یا تکلم نامفهوم، سردردهای ناگهانی و شدید؛ سبکی سر؛ ناتوانی در حفظ تعادل و افتادن ناگهانی
- **علائم کلیوی** مانند درد در پایین کمر، ورم کردن دست و پا، افزایش دفعات ادرار، سوزش و ناراحتی هنگام ادرار کردن و وجود خون در ادرار.
- اگر میزان فشار خون بالاتر از ۱۸۰/۱۱۰ میلی متر جیوه

**روز جهانی
فشارخون**
World Hypertension
Day
(دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)



باشد باید هر چه سریعتر به پزشک مراجعه کرد.

اقدامات زیر برای کنترل فشار خون بالا ضروری است:

- مراجعه منظم به پزشک
- مصرف دارو به‌طور منظم
- رعایت رژیم غذایی مناسب (کم نمک و کم چرب و افزایش مصرف حبوبات، میوه و سبزی)
- داشتن فعالیت بدنی منظم
- عدم مصرف سیگار و الکل
- کنترل وزن
- مصرف میوه و سبزیجات: در میوه‌ها و سبزیجات وجود

**راز عمری هولانی‌تر:
اندازه‌گیری دقیق
فشار خون و کنترل آن**

ماده‌ای به نام پتاسیم موجب کاهش فشار خون می‌شود.

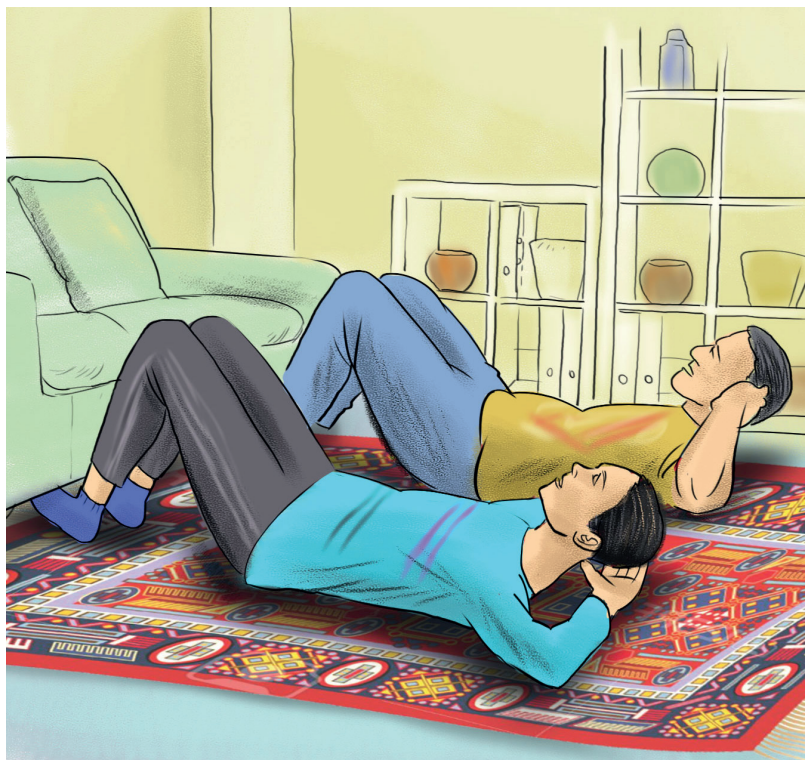
فعالیت بدنی می‌تواند فشارخون را کاهش دهد

■ انجام فعالیت بدنی علاوه بر کاهش فشار خون باعث تقویت ماهیچه‌ها، بهبود سوخت و ساز، کنترل وزن و کاهش بیماری‌های مزمن می‌شود.

■ اگر قبلاً «فعالیت بدنی نداشته‌اید، یک‌بارہ شروع به انجام فعالیت بدنی نکنید. بلکه به آرامی شروع و تدریج مدت و شدت آن را افزایش دهید. افراد بالای ۴۰ سال قبل از شروع فعالیت بدنی و ورزش باید با پزشک مشورت کنند.

■ برای کودکان ۲ تا ۱۸ سال داشتن حداقل روزانه ۶۰ دقیقه، فعالیت بدنی ضروری است.

■ برای افراد ۱۸سال به بالا، داشتن حداقل فعالیت بدنی



روز جهانی
فشارخون
World Hypertension
Day
(دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)

با شدت متوسط به مدت ۳۰ دقیقه، ۵ روز در هفته و یا ۱۵۰ دقیقه در یک هفته توصیه می‌شود.

■ فعالیت بدنی داشتن به معنای انجام تمرینات سخت ورزشی نیست، بلکه فعالیت‌هایی نظیر انجام کارهای منزل، پیاده روی و یا نرمش جزء فعالیت بدنی محسوب می‌شوند و اگر با شدت متوسط انجام شوند اثرات مطلوبی بجا می‌گذارند.

■ برای بیماران مبتلا به فشار خون انجام فعالیت‌هایی مانند وزنه برداری که به تلاش بیش از حد نیاز دارند توصیه نمی‌شود.

■ بهترین نوع فعالیت بدنی برای افراد مبتلا به فشارخون بالا، فعالیت‌هایی مانند پیاده روی، دویدن، قایق سواری، طناب زدن، شنا، اسکی، دوچرخه سواری و استفاده از دوچرخه ثابت است.

■ **پیاده روی**؛ ارزان‌ترین، مؤثرترین و آسان‌ترین نوع فعالیت بدنی است.

■ افراد مبتلا به فشارخون بالا قبل از شروع پیاده روی، بهتر است حرکات کششی انجام دهند.

راز عمری هولانی‌تر:
اندازه‌گیری دقیق
فشار خون و کنترل آن

برای اندازه‌گیری صحیح فشار خون رعایت نکات زیر ضروری است:

■ نیم ساعت قبل از اندازه‌گیری فشار خون، سیگار یا چای و یا قهوه استفاده نشود. و فعالیت شدیدی انجام نشده باشد.

■ بهتر است اندازه‌گیری فشار خون از دست راست و در وضعیت نشسته روی صندلی و با تکیه گاه مناسب انجام شود.

■ زیر دستی که قرار است فشارخون اندازه‌گیری شود، دارای تکیه گاه باشد (روی میز) و بطور افقی هم سطح با قلب قرار گیرد.

■ زانوها در حال آویزان قرار نگیرند و زیر پا تکیه گاه داشته باشد.

■ یک خطای مهم در اندازه‌گیری فشارخون استفاده از بازوبند نامتناسب است. باید از دستگاه فشارسنج دارای بازوبند متناسب با دور بازو، استفاده شود. پهنای بازوبند (کیسه هوای داخل

بازوبند) دستگاه فشارخون باید دو سوم طول بازو از سرشانه تا آرنج (۸۰ درصد طول بازو) و طول کیسه هوای داخل بازوبند ۴۰ درصد دور بازو را بپوشاند. بنابراین دستگاهی که برای اندازه گیری فشارخون در افراد چاق استفاده می شود، باید دارای بازوبند با اندازه بزرگتر از دستگاه بزرگسالان باشد. ■ برخی افراد در زمان ملاقات با پزشک فشار خون بالا دارند اما در منزل فشار خون طبیعی دارند، بنابراین اندازه گیری فشارخون در منزل مفید است.

شرایط قبل از اندازه گیری فشارخون

● نیم ساعت قبل از اندازه گیری از خوردن، آشامیدن، ورزش کردن و یا سیگار کشیدن (چای، قهوه و ...) خودداری نمائید. بر روی صندلی بنشینید.

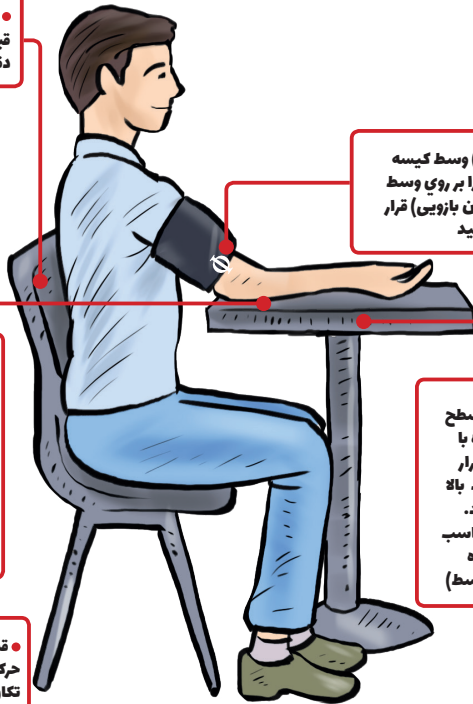
● به پشت صندلی تکیه دهید
قبل از اندازه گیری در حدود ۵ دقیقه استراحت نمائید.

● علامت (D) وسط کیسه هوای بازوبند را بر روی وسط بازو (روی شریان بازویی) قرار دهید

● توجه کنید لبه بازوبند ۲ تا ۳ سانتیمتر بالای چین آرنج باشد. کاف باید بطور کامل و مناسب به دور بازو پیچیده شده باشد بطوریکه بتوانید دو انگشت خود را بین کاف و بازو قرار دهید.

● بازو را لخت کنید و هم سطح قلب بر روی یک تکیه گاه با سطح صاف مانند میز قرار دهید. کف دست به سمت بالا و به طرف خود تان باشد.
● از یک بازوبند با اندازه مناسب دور بازوی خود استفاده کنید (معمولاً بازوبند متوسط)

● قبل و در حین اندازه گیری از حرکت دادن دست، حرف زدن، تکان خوردن و یا جابجا کردن دستگاه خودداری نمائید.
● پاها را روی هم نگذارید
● کف پاها را روی زمین مسطح یا یک تکیه گاه زیرپایی قرار دهید.



روز جهان
فشارخون
World Hypertension
Day
(دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)

وضعیت فشارخون بالادر کشور

- حدود ۴۳,۸۹ درصد مرگ ها در سال ۱۳۹۵ به علت بیماری های قلبی عروقی بوده است. (سیمای مرگ ۱۳۹۵)
- حدود ۴۱,۲ درصد بیماران مبتلا به فشارخون بالای ۱۸ تا ۶۵ سال (۵۰,۶ درصد مردان و ۳۳,۷ درصد زنان) از ابتلاء به بیماری فشارخون خود آگاهی ندارند. (STEPS 1395)
- فقط ۲۹,۸ درصد افراد مبتلا به بیماری فشارخون بالا درمان دریافت می کنند (۳۰,۷ درصد در شهر و ۲۷,۵ درصد در روستا). (STEPS 1395)
- فقط ۲۹,۸ درصد افراد مبتلا به بیماری فشارخون بالا درمان دریافت می کنند (۲۳,۵ درصد مردان و ۳۵,۵ درصد زنان). (STEPS 1395)
- طی سال های ۱۳۸۵ الی ۹۵ روند ناآگاهی و ابتلا به بیماری کاهش یافته است اما همچنان بالای ۴۰ درصد مبتلایان از ابتلا خود آگاهی ندارند. (STEPS 1395)
- در ایران، تقریباً یک نفر از هر پنج نفر افراد ۱۸ سال و بالاتر به فشار خون بالا مبتلا هستند.

راز عمری هولانی تر:
اندازه گیری دقیق
فشار خون و کنترل آن

حقایق در خصوص فشارخون بالا

- فشارخون طبیعی کمتر از ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه و فشارخون بالا ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه و بالاتر است. فشارخون مابین این دو پیش فشارخون بالا (۱۲۰/۸۰ تا ۱۳۹/۸۹ میلی متر جیوه) و هشدار برای ابتلا به این بیماری در آینده است.
- فشارخون بالا شرایطی است که بطور دائمی فشارخون در شریان بالا است.
- فشارخون بالا معمولاً هیچ علامتی ندارد.
- عوامل رفتاری غلط مرتبط با شیوه زندگی، افراد را در معرض خطر بالاتری برای ابتلا به فشارخون بالا قرار می دهند. این عوامل شامل مصرف زیاد نمک (سدیم)، اضافه وزن، عدم تحرک کافی و نیز مصرف دخانیات است.

- فشارخون بالا ممکن است سبب دمانس (کاهش عملکرد شناختی) شود.
- فشارخون بالا همچنین به عنوان یک قاتل خاموش، همه‌گیری مدرن نامیده می‌شود.
- بیماری فشارخون بالا سبب بروز عوارض شدید و نیز افزایش خطر بیماری قلبی، سکته مغزی و مرگ می‌شود.
- اگر فشارخون بالا بدون درمان باقی بماند یا کنترل نشود، حمله قلبی، سکته مغزی و سایر مشکلات بوجود می‌آید.
- طبق مطالعه بار بیماری‌های سازمان جهانی بهداشت، فشارخون بالا عامل خطر عمده مرگ و ناتوانی در سطح جهان است.
- افزایش فشارخون علت ۹/۴ میلیون مرگ و ۱۶۲ میلیون سال‌های از دست رفته در سال ۲۰۲۰ است.



روز جهانی
فشارخون
World Hypertension
 Day (دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)

■ تقریبا ۴ نفر از هر ۱۰ نفر فرد بزرگسال بالای ۲۵ سال مبتلا به فشارخون بالا هستند و در بسیاری از کشورها یک نفر از هر ۵ نفر پیش فشارخون بالا دارند.

■ تخمین زده می شود در افرادی که تا سن ۸۰ سال زندگی می کنند، از هر ۱۰ نفر ۹ نفر مبتلا به فشارخون بالا می شوند.

■ دو نفر از هر ۵ نفر در منطقه مدیترانه شرقی سازمان جهانی بهداشت، مبتلا به فشارخون بالا هستند.

■ از هر ۸ مرگ در دنیا یک مرگ مربوط به فشارخون بالا است.

■ فشارخون بالا سومین عامل کشنده در دنیا است.

■ عوامل رفتاری نقش مهمی در افزایش فشارخون بازی می کنند:

■ تخمین زده می شود رژیم غذایی ناسالم به نیمی از فشارخون بالا مرتبط است:

■ حدود ۳۰ درصد فشارخون بالا به افزایش مصرف نمک و حدود ۲۰ درصد به رژیم غذایی با پتاسیم کم (میوه و سبزی کم) مرتبط است.

**راز عمری هولانی تر:
اندازه گیری دقیق
فشار خون و کنترل آن**



روز جهانی
فشارخون
World Hypertension
Day
(دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)



- فعالیت بدنی به ۲۰ درصد از فشارخون بالا مرتبط است.
- چاقی به ۳۰ درصد از فشارخون بالا مرتبط است.
- مصرف زیاد الکل نیز سبب فشارخون بالا می‌شود.
- عدم مصرف دخانیات خصوصاً «برای افراد دارای فشارخون بالا مهم است.
- اغلب افراد از این که فشارخون آن‌ها بالا است، از بیماری خود مطلع نیستند.
- نسبت مهمی از افرادی که از بیماری فشارخون خود مطلع هستند، بدون درمان باقی می‌مانند و حتی اگر تحت درمان باشند، نسبت زیادی تحت کنترل نیستند.
- غربالگری فشارخون بالا راحت است، اما فقط حدود ۵۰ درصد بزرگسالان مبتلا به فشارخون بالا از شرایط خود

مطلع هستند.

■ درمان دارویی به همراه شیوه زندگی سالم در کنترل فشارخون بالا موثر است.

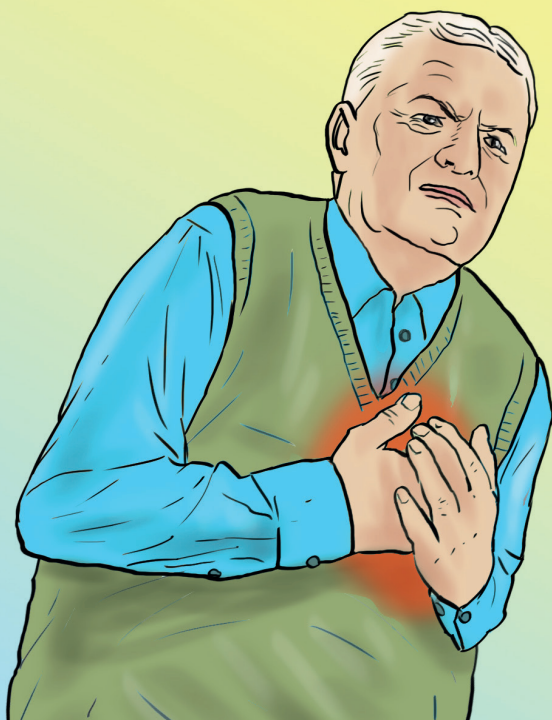
■ فشار خون سیستول کمتر از ۱۲۰ و فشارخون دیاستول کمتر از ۸۰ میلی متر جیوه، فشار خون طبیعی محسوب می شود.

■ فشار خون بالا یکی از دلایل اصلی بروز بیماری قلبی-عروقی است.

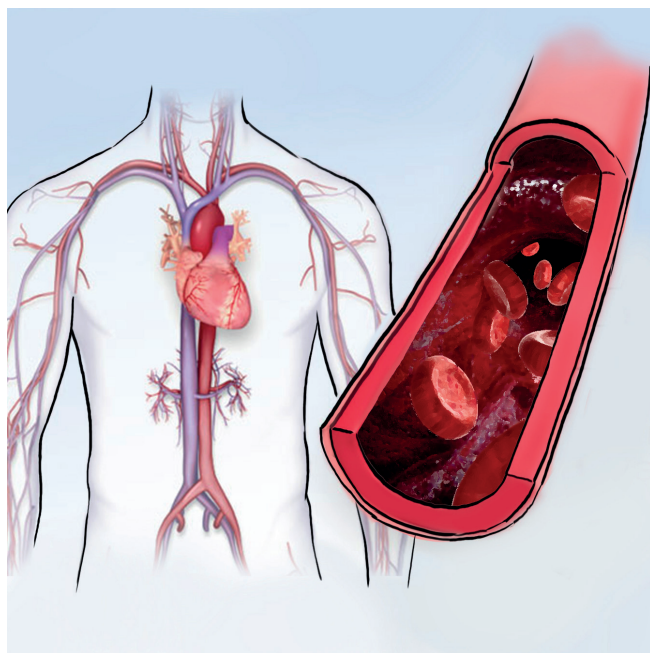
■ بیش از نیمی از سکته‌ها و نیمی از بیماری‌های قلبی-عروقی بدلیل فشارخون بالا است.

■ فشار خون بالا به‌علت ایجاد سکته‌ها و حملات قلبی، بزرگ‌ترین علت مرگ در دنیاست.

■ فشار خون بالا در صورتی که کنترل نشود، به رگ‌های



راز عمری هولانی‌تر:
اندازه‌گیری دقیق
فشار خون و کنترل آن



روز جهانی فشارخون

World Hypertension
Day
(دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)

مغز، قلب، کلیه و چشم آسیب می‌رساند.

■ چاقی و اضافه وزن، فشار خون بالا، فعالیت بدنی ناکافی، چربی خون بالا، چهار عامل خطری هستند که بالاترین نسبت بار بیماری‌ها (سال‌های از دست رفته به علت مرگ و ناتوانی) را تشکیل می‌دهند.

■ با بالا رفتن سن افراد به دلیل کاهش عملکرد کلیه‌ها، ناتوانی در دفع نمک بدن، سفت شدگی دیواره رگ‌ها و افزایش وزن بدن، فشار خون افزایش می‌یابد.

■ در افراد ۱۸ سال و بالاتر، اگر فشار خون سیستول (حداکثر) ۱۴۰ میلی‌مترجیوه و بالاتر و فشارخون دیاستول ۹۰ میلی‌متر جیوه و بالاتر باشد، فشار خون بالا محسوب می‌شود.

■ در افراد مبتلا به بیماری قند یا بیماری مزمن کلیه، فشار خون سیستول (حداکثر) ۱۴۰ میلی‌مترجیوه و بیشتر و فشارخون دیاستول ۹۰ میلی‌متر جیوه و بیشتر، فشار خون بالا محسوب می‌شود.

■ در سنین بین ۴۰ تا ۷۰ سال، بالا رفتن فشار خون



**راز عمری هولانی تر:
اندازه گیری دقیق
فشار خون و کنترل آن**

سیستول (حداکثر) به اندازه ۲۰ میلی متر جیوه یا افزایش فشارخون دیاستول (حداقل) به اندازه ۱۰ میلی متر جیوه، فرد را دو برابر در معرض خطر عوارض ناشی از فشار خون بالا قرار می دهد.

■ فشار خون دیاستول (حداقل) مساوی یا بالاتر از ۹۰ میلی متر جیوه علی‌رغم داشتن فشارخون سیستول (حداکثر) طبیعی مثلا ۱۲۰ میلی متر جیوه، فشارخون بالا محسوب می شود. ■ بالا بودن به تنهایی هریک از میزان های فشار خون سیستول (۱۴۰ میلی متر جیوه و بالاتر) و دیاستول (۹۰ میلی متر جیوه و بالاتر)، فشارخون بالا محسوب می شود.

■ احتمال ابتلا به بیماری فشار خون بعد از ۵۵ سالگی حتی در افرادی که تا قبل آن سن، فشار خون بالا نداشته‌اند،



راز عمری هولانی‌تر: اندازه‌گیری دقیق فشار خون و کنترل آن

■ فشار خون بالا معمولاً علامتی ایجاد نمی‌کند؛ حتی اگر شدید باشد. به‌همین دلیل به فشار خون بالا، قاتل خاموش هم می‌گویند.

■ با کنترل فشار خون می‌توان از بروز عوارض آن پیشگیری کرد.

■ در صورتی که فشار خون در اثر بیماری خاصی ایجاد شود، اغلب بعد از درمان بیماری، فشار خون بالا نیز کاهش می‌یابد و نیازی به درمان مادام‌العمر فشارخون نخواهد بود. « با تشخیص بموقع بیماری فشارخون بالا، از بروز عوارض خطرناک آن از جمله سکته‌های قلبی و مغزی پیشگیری کنیم. »

■ در صورت نداشتن فشار خون خیلی بالا یا عدم وجود عوارض ناشی از فشار خون بالا مانند آسیب بینایی، کلیوی و قلبی، افراد مبتلا به فشارخون می‌توانند انواع فعالیت‌های بدنی را انجام دهند.

■ مصرف دارو برای کنترل فشارخون بالا به معنای مجوزی برای خوردن مواد غذایی پرنمک و پرچرب نیست.

■ مصرف دارو در کنار رژیم غذایی مناسب، برای کنترل فشارخون ضروری است.

■ با تغییرات ساده در روش زندگی خود مانند داشتن رژیم غذایی مناسب و فعالیت بدنی منظم می‌توان از افزایش فشار خون پیشگیری کرد.

■ در صورتی که علیرغم رعایت رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی فشارخون بالا کنترل نشود بالا بماند، طبق تجویز پزشک مصرف دارو ضروری است.

■ کاهش چربی و نمک رژیم غذایی، نه تنها به کاهش فشار خون کمک می‌کند، بلکه باعث کاهش احتمال بروز بسیاری از بیماری‌ها از جمله بیماری قلبی عروقی و دیابت می‌شود. ■ نمک از عوامل اصلی افزایش فشار خون است.



روز جهانی
فشارخون
World Hypertension
Day
(دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)

- حذف نمک از رژیم غذایی از افزایش فشار خون و سکتة مغزی به‌طور قابل توجهی پیشگیری می‌کند.
- در خواندن برچسب‌های غذایی توجه کنید، اسم علمی نمک، کلرید سدیم است و بر روی برچسب‌های مواد غذایی به جای نمک، سدیم درج شده است.
- برای پیشگیری از فشار خون بالا به میزان سدیم درج شده بر روی برچسب‌های بسته‌های مواد غذایی دقت کنیم.
- حداکثر نمک مصرفی روزانه نباید بیش از یک قاشق چایخوری (۲۳۰۰ میلی گرم) باشد.
- معمولا «نصف نمک مجاز از طریق غذاهای آماده و یا بسته بندی تامین می‌شود.
- مواد غذایی تهیه کنید که سدیم موجود در آنها کمتر از ۱۵۰ میلی‌گرم در ۱۰۰ گرم باشد.



راز عمری هولانی‌تر:
اندازه گیری دقیق
فشار خون و کنترل آن

- تغییراتی که می‌توان در رژیم غذایی خود (علاوه بر کاهش چربی و نمک رژیم غذایی) ایجاد کرد:**
- خوردن غذاهای حاوی کلسیم بالا مثل لبنیات کم‌چرب
 - مصرف غذاهای حاوی پتاسیم بالا مثل موز، پرتقال، گوجه فرنگی، سیب زمینی و کیوی
 - مصرف روزانه پنچ نوبت میوه و سبزی
 - مصرف حداقل دوبار در هفته ماهی و غذاهای دریایی

■ مصرف گوشت بدون چربی

■ کاهش مصرف قهوه، چای، نسکافه

■ عدم مصرف و یا محدود کردن مصرف مواد غذایی

آماده‌ی پر نمک مانند فست فودها، سوسیس، کالباس

ترشیجات، چیپس

■ زمانی که بیرون از منزل غذا می‌خورید حتما درخواست

کنید که نمک کمتری در غذایتان بریزند و بخواهید که

ریختن نمک غذا به عهده خودتان باشد؛ در این صورت

می‌توانید نمک غذایتان را کنترل کنید.

■ برداشتن نمکدان از سر سفره

■ به‌جای نمک از ادویه‌جات و سبزیجات معطر و سرکه

برای طعم‌دار کردن غذا استفاده کنید.

■ پیروی از یک رژیم غذایی سالم برای همه‌ی اعضای

خانواده ضروری است؛ بنابراین نیاز نیست برای فرد

مبتلا به فشار خون بالا غذای جداگانه طبخ شود.



روز جهانی
فشارخون
World Hypertension
Day
(دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)

پیام‌های روز جهانی فشارخون

- «با اندازه‌گیری دقیق فشارخون و کنترل آن، عمر طولانی تری داشته باشید»
- «فشارخونت را دقیق اندازه بگیر، آن را کنترل کن و طولانی تر زندگی کن»
- «اگر سلامتی برایتان مهمه از میزان فشارخونتان آگاه شوید: فشارخون بالا براحتی با یک اندازه‌گیری ساده فشارخون در خانه یا مراکز بهداشتی درمانی با استفاده از دستگاه فشارخون، قابل تشخیص و بدنبال آن قابل درمان و کنترل است.»
- «فشارخونتان را دقیق اندازه‌گیری کنید: اگر بیماری فشارخون بالا دارید از کنترل فشار خون خود در حد طبیعی، مطمئن شوید.»
- برای اندازه‌گیری صحیح فشارخون، نکات لازم قبل و در حین اندازه‌گیری را رعایت کنید.
- نیم ساعت قبل از اندازه‌گیری فشار خون، سیگار، چای و یا قهوه استفاده نکنید و فعالیت شدیدی انجام ندهید.
- قبل از اندازه‌گیری فشار خون، ۵ دقیقه استراحت کنید.
- بهتر است اندازه‌گیری فشار خون از دست راست و در وضعیت نشسته روی صندلی و با تکیه گاه مناسب انجام شود.
- قبل از اندازه‌گیری فشار خون، دستی که قرار است فشارخون اندازه‌گیری شود، روی تکیه گاه قرار دهید (روی میز) تا بطور افقی هم سطح با قلب قرار گیرد.
- در حین اندازه‌گیری فشار خون، زانوها در حال آویزان قرار نگیرند و زیر پا تکیه گاه داشته باشد.
- یک خطای مهم در اندازه‌گیری فشارخون استفاده از بازوبند نامتناسب است. باید از دستگاه فشارسنج دارای بازوبند متناسب با دور بازو، استفاده شود.
- پهنای بازوبند (کیسه هوای داخل بازوبند) دستگاه فشارخون باید دو سوم قد بازو از سرشانه تا آرنج (۸۰ درصد طول بازو) و طول کیسه هوای داخل بازوبند ۴۰ درصد دور بازو را بپوشاند.
- دستگاهی که برای اندازه‌گیری فشارخون در افراد چاق استفاده می‌شود، باید دارای بازوبند با اندازه بزرگتر از دستگاه بزرگسالان باشد.
- «اگر بیماری فشارخون بالا دارید، با مراجعه منظم به مراکز بهداشتی

راز عمری هولانی‌تر:
اندازه‌گیری دقیق
فشار خون و کنترل آن

درمانی از کنترل فشارخون خود (اگر کمتر از ۶۰ سال هستید کمتر از ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه باشد و اگر ۶۰ سال و بیشتر هستید کمتر از ۱۵۰/۹۰ میلی متر جیوه باشد)، مطمئن شوید.»

■ «از میزان فشارخون خود مطلع شوید: اگر بیماری فشارخون بالا دارید، با مصرف بموقع و منظم داروی خود به کنترل فشار خون خود در حد طبیعی، کمک کنید.»

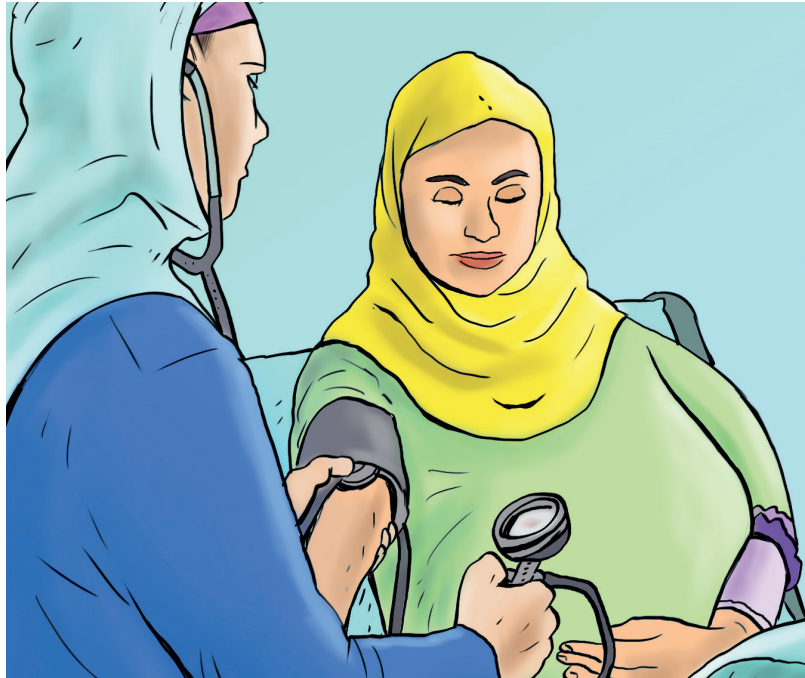
■ «میدانی میزان فشارخونت چقدره؟ اگر بیماری فشارخون بالا ندارید، برای تشخیص بموقع حداقل سالی یک بار فشارخون خودتان را اندازه‌گیری کنید.»

■ «اگر هم اکنون فشارخون شما طبیعی (کمتر از ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه) است، برای تشخیص بموقع بیماری فشارخون بالا در آینده، حداقل هر سال یک بار فشارخون خودتان را اندازه‌گیری کنید.»

■ «اگر تا کنون به بیماری فشارخون بالا مبتلا نشده اید، برای تشخیص بموقع، حداقل هر سال یک بار فشارخون خودتان را اندازه‌گیری کنید.»

روز جهانی فشارخون

World Hypertension
Day
(دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)





راز عمری هولانی‌تر: اندازه‌گیری دقیق فشار خون و کنترل آن

- «فشارخون خون خود را بطور منظم اندازه‌گیری کنید. در صورتی که مقدار آن از حد طبیعی (۱۴۰/۹۰ میلی‌متر جیوه) بالاتر است به پزشک مراجعه کنید.»
- «در هر ملاقات با کارکنان بهداشتی و یا پزشک، از آن‌ها درخواست کنید فشارخون شما را اندازه‌گیری کنند.»
- «از مقدار فشارخون خود مطلع شوید.»
- «اگر بیماری فشارخون بالا دارید، با رعایت رژیم غذایی کم‌نمک و کم‌چربی و مصرف بیشتر سبزی و میوه و انجام فعالیت بدنی، به کنترل فشارخون خود در حد طبیعی، کمک کنید.»
- «اگر بیماری فشارخون بالا دارید، با انجام فعالیت بدنی به کاهش مصرف داروی خود کمک کنید.»
- «اگر بیماری فشارخون بالا دارید، با انجام فعالیت بدنی و کاهش وزن، به کاهش فشارخون خود کمک کنید.»
- «اگر بیماری فشارخون بالا دارید، با انجام فعالیت بدنی و کاهش وزن، به کاهش مصرف داروی خود کمک کنید.»
- «اگر بیماری فشارخون بالا دارید، با انجام فعالیت بدنی و کاهش

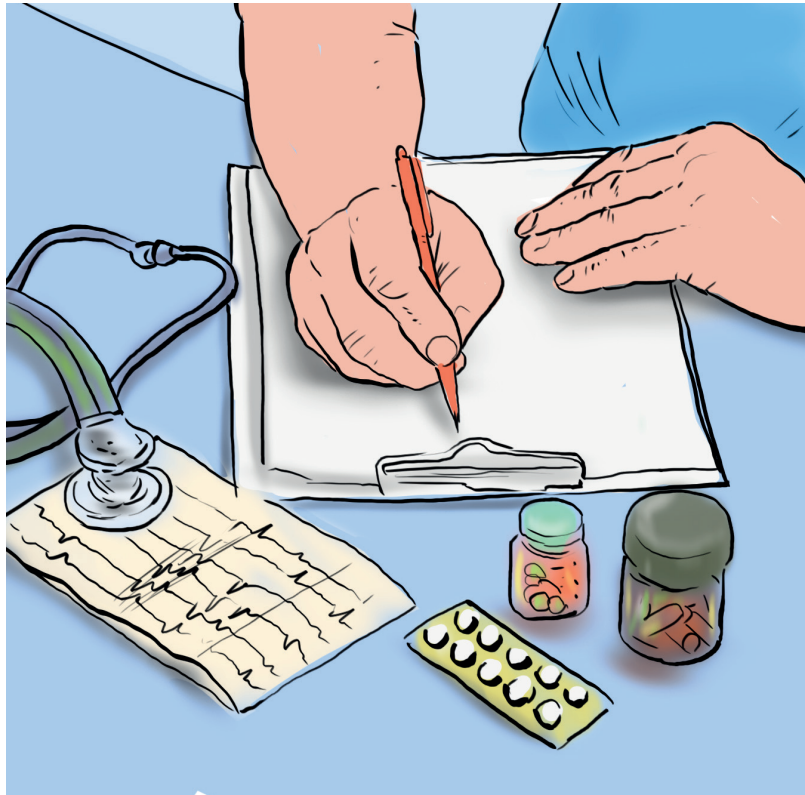
وزن، نیاز به مقدار کمتری دارو دارید.»

■ «اگر بیماری فشارخون بالا دارید، با رعایت رژیم غذایی کم نمک و کم چربی و حاوی فیبرهای غذایی به کاهش مصرف داروی خود کمک کنید.»

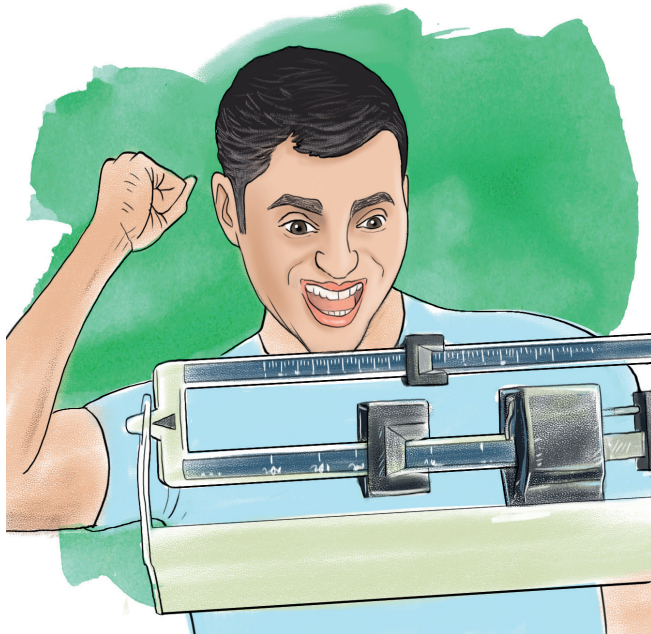
■ «اگر بیماری فشارخون بالا دارید، با رعایت رژیم غذایی کم نمک و کم چربی و مصرف بیشتر سبزی، میوه و حبوبات به کاهش فشارخون خود کمک کنید.»

■ «با کنترل فشار خون بالا از بروز سکتته های قلبی و مغزی و نارسایی کلیوی جلوگیری کنیم.»

■ «اگر فشارخون بالا دارید:» در صورتی که شیوه زندگی نامناسب دارید، با کاهش مصرف سدیم یا نمک در رژیم غذایی، ترک مصرف دخانیات، کاهش چاقی بخصوص چاقی شکمی، حفظ وزن مطلوب،



روز جهانی
فشارخون
World Hypertension
Day
(دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)



راز عمری هولانی تر: اندازه گیری دقیق فشار خون و کنترل آن

افزایش فعالیت بدنی، کنترل قند خون و کنترل اختلالات چربی خون آن را اصلاح کنید.»

■ «با اصلاح شیوه زندگی نامناسب، فشارخون خود را کمتر از ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه و در حد طبیعی حفظ کنید.»

■ «از میزان فشارخون خود مطلع شوید: تشخیص فشارخون بالا آسان است.»

■ «فشارخون بالا براحتی با یک اندازه گیری ساده، قابل تشخیص است.»

■ «حداقل سالی یک بار فشار خون خود را اندازه گیری کنید.»

■ «میزان فشارخون شما چقدره؟: اگر بیماری فشارخون بالا دارید، با مراجعه منظم به مراکز درمانی از کنترل فشارخون خود در حد طبیعی، مطمئن شوید.»

■ «میزان فشارخونت چقدر است؟: فشارخون بالا براحتی با یک اندازه گیری ساده فشارخون در خانه یا مراکز بهداشتی درمانی با استفاده از دستگاه فشارخون، قابل تشخیص است.»

■ «از میزان فشارخون خود آگاه باشید: با کنترل فشارخون بالا از بروز

۷۰ درصد از سگته های مغزی جلوگیری کنید.»

■ «میزان فشارخونتان را بدانید: اگر بیماری فشارخون بالا ندارید، با رعایت رژیم غذایی و فعالیت بدنی به حفظ فشارخون خود در حد طبیعی کمک کنید.»

■ «میزان فشارخونت را بدان: فشار خون بالا سبب بروز خطرات مهمی مانند سگته های قلبی و مغزی، نارسایی کلیه، اختلالات بینایی، کما یا حتی مرگ می شود.»

■ «میزان فشارخون شما چقدر است؟ فشارخون بالا براحتی با یک اندازه گیری ساده فشارخون در خانه یا مراکز درمانی با استفاده از دستگاه فشارخون، قابل تشخیص است.»

■ «میزان فشارخونت چنده؟: فشار خون بالا سبب بروز خطرات مهمی مانند سگته های قلبی و مغزی، نارسایی کلیه، اختلالات بینایی، کما یا حتی مرگ می شود.»

- «فشارخون بالا عامل خطر اول بیماری های قلبی عروقی است.»

■ «فشارخون بالا «قاتل خاموش» است، چون معمولاً علائم و نشانه های هشدار دهنده ندارد و بسیاری از افراد نیز از ابتلا به آن بی اطلاع هستند.»

روز جهانی فشارخون

World Hypertension
Day
(دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)





راز عمری هولانی‌تر: اندازه‌گیری دقیق فشار خون و کنترل آن

- «در اولین فرصت، فشارخون خود را اندازه‌گیری کنید و از میزان آن مطلع شوید.»
- «در صورتی که میزان فشارخون شما طبیعی است، هر سال فشارخون خود را اندازه‌گیری کنید.»
- «فشارخون بالا بدون علامت است و حتما باید با فواصل مناسب بر حسب شرایط جسمی اندازه‌گیری شود.»
- «با تشخیص بموقع بیماری فشارخون بالا، از بروز عوارض خطرناک آن از جمله سکته‌های قلبی و مغزی پیشگیری کنیم.»
- «فشارخون خود را بطور منظم اندازه‌گیری کنید. در صورتی که مقدار آن از حد طبیعی (۱۴۰/۹۰ میلی‌متر جیوه) بالاتر است به پزشک مراجعه کنید.»
- «در هر ملاقات با کارکنان بهداشتی و یا پزشک از آن‌ها درخواست کنید فشارخون شما را اندازه‌گیری کنند.»
- «فشارخون بالا اولین عامل خطر در بروز بیماری‌های قلبی عروقی است.»
- «فشارخون بالا «قاتل خاموش» است، چون معمولا علائم و نشانه

های هشدار دهنده ندارد و بسیاری از افراد نیز از ابتلا به آن بی اطلاع هستند.»

■ «در اولین فرصت فشارخون خود را اندازه گیری کنید و از میزان آن مطلع شوید.»

■ «فشارخون بالا بدون علامت است و حتما باید با فواصل مناسب بر حسب شرایط جسمی اندازه گیری شود.»

■ «از میزان فشارخون خود مطلع شوید: حدود ۵۰ درصد از بیماران مبتلا به فشار خون بالا کاملا از بیماری خود بی اطلاع هستند و از آنهایی هم که مطلع هستند موارد زیادی تحت هیچ درمانی نیستند»

■ اندازه فشارخون خود را بدانید و به خاطر بسپارید!

■ برای آگاهی از فشار خون خود، هر چه زودتر اقدام کنید.

■ قاتل خاموش را شناسایی کنید!

روز جهانی فشارخون

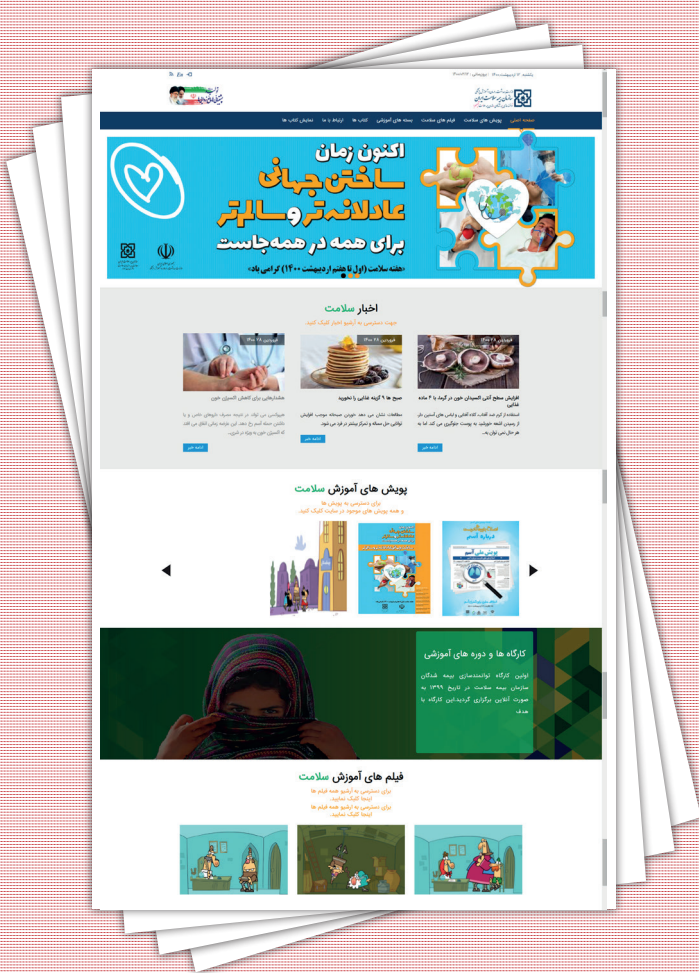
World Hypertension
Day
(دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)



تبسم

سامانه توانمندسازی

بیمه شدگان - از زمان بیمه سلامت ایران



www.behdasht.gov.ir

Tabasom.ihio.gov.ir