



روز جهانی فشارخون

World Hypertension
Day
(دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)

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

پیام‌های روز جهانی فشارخون

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

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

■ «از میزان فشارخون خود مطلع شوید: حدود ۵۰ درصد از بیماران مبتلا به فشار خون بالا کاملا از بیماری خود بی‌اطلاع 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!

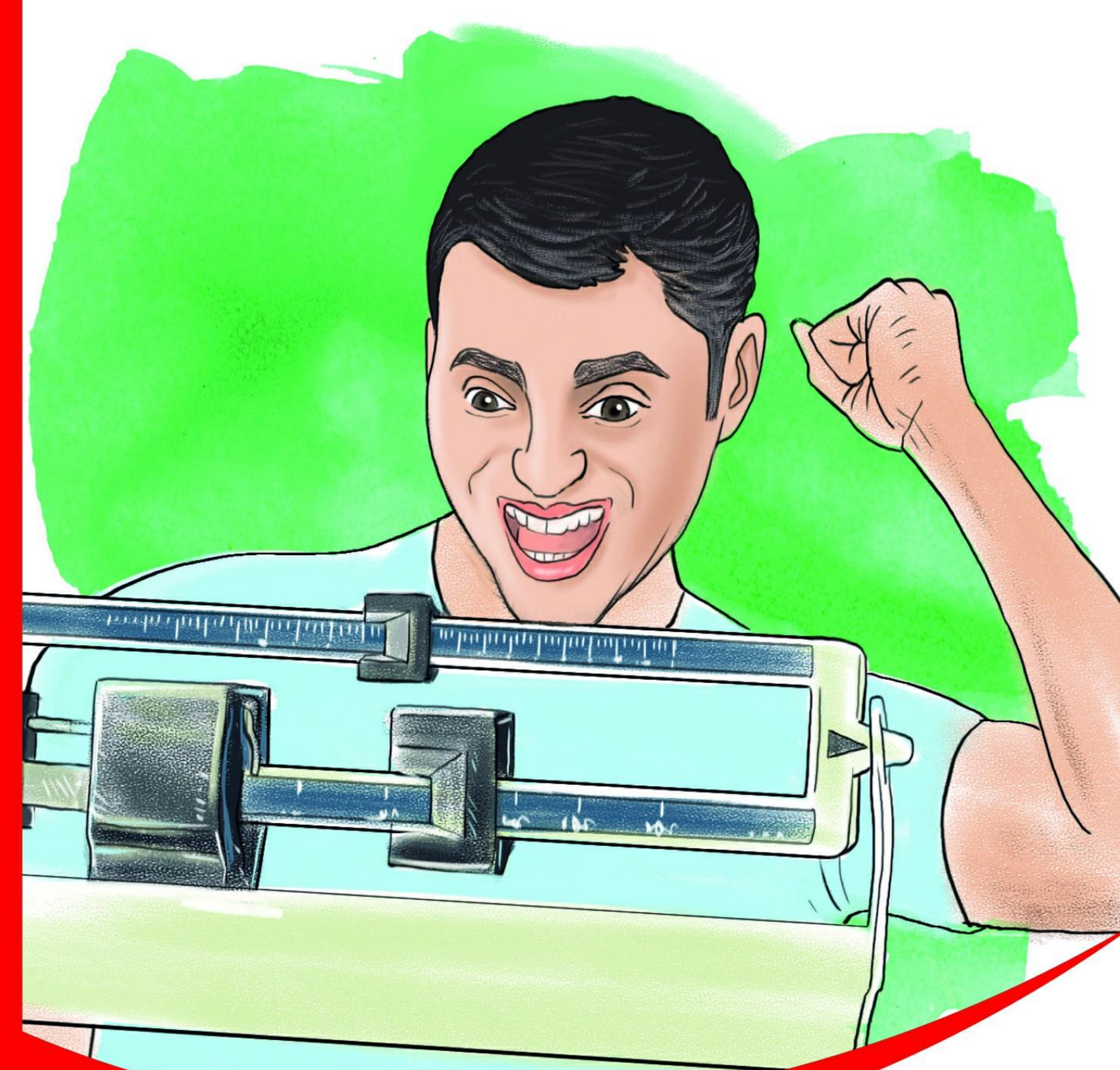


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی «دانی» شهرد
معاونت بهداشت
کمیته علمی تولید رسانه‌های آموزشی

- «میزان فشارخونت چنده؟: فشار خون بالا سبب بروز خطرات مهمی مانند سکته 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 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 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 سکته های قلبی و مغزی پیشگیری کنیم.»
- «فشارخون خود را بطور منظم اندازه‌گیری کنید. در صورتی که مقدار آن از حد طبیعی (۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه) بالاتر است به پزشک مراجعه کنید.»
- «در هر ملاقات با کارکنان بهداشتی و یا پزشک از آن ها درخواست کنید فشارخون شما را اندازه‌گیری کنند.»
- «فشارخون بالا اولین عامل خطر در بروز بیماری های 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.»



<http://shmu.ac.ir/health/fa>



«اگر بیماری فشارخون بالا دارید، با مراجعه منظم به مراکز بهداشتی 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 فشارخون 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، حداکثر هر سال یک بار فشارخون خودتان را اندازه‌گیری کنید.»

«اگر تا کنون به بیماری فشارخون بالا مبتلا نشده اید، برای تشخیص بموقع، حداکثر هر سال یک بار فشارخون خودتان را اندازه‌گیری کنید.»
«فشارخون خود را بطور منظم اندازه‌گیری کنید. در صورتی که مقدار آن از حد طبیعی (۱۴۰/۹۰ میلی متر 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 کم نمک و کم چربی 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 و کاهش وزن، به کاهش فشارخون 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 فشارخون 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 فشارخون بالا از بروز سکتته های قلبی و مغزی و نارسایی کلیوی جلوگیری کنیم.»

■ «اگر فشارخون بالا دارید:» در صورتی که شیوه زندگی نا مناسب دارید، با کاهش مصرف سدیم یا نمک در رژیم غذایی، ترک مصرف دخانیات، کاهش چاقی بخصوص چاقی شکمی، حفظ وزن مطلوب، 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 اندازه‌گیری ساده، قابل تشخیص است.»

■ «حداقل سالی یک بار فشارخون خود را اندازه‌گیری 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 اندازه‌گیری 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 سکتته های مغزی جلوگیری کنید.»

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

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



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.»
- «فشارخونت را دقیق اندازه‌گیری کنید: اگر بیماری فشارخون بالا دارید از کنترل فشارخون 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 فشارخون، سیگار، چای و یا قهوه استفاده نکنید و فعالیت شدیدی انجام ندهید.
- قبل از اندازه‌گیری فشارخون، ۵ دقیقه استراحت کنید.
- بهتر است اندازه‌گیری فشارخون از دست راست و در وضعیت نشسته روی صندلی و با تکیه گاه مناسب انجام شود.
- قبل از اندازه‌گیری فشارخون، 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 فشارخون، زانوها در حال آویزان قرار نگیرند و زیر پا تکیه گاه داشته باشد.
- یک خطای مهم در اندازه‌گیری فشارخون استفاده از بازوبند نامناسب 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.