



روز جهانی فشارخون

World Hypertension Day
(دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)

- تنها راه تشخیص فشار خون بالا، اندازه گیری فشار خون است.
- با یکبار اندازه گیری فشار خون، نمی توان فشار خون بالا را تشخیص داد.
- در افرادی که فشارخون طبیعی دارند حداقل هر سال یکبار باید فشارخون خود را کنترل کنند.
- افرادی که در خانواده آنان یکی از اعضا مبتلا به فشارخون بالا هستند، باید حداکثر سالی یکبار فشار خون آنها اندازه گیری شود.
- استرس و فشار عصبی بر بالا رفتن فشار خون موثر است.
- فشار عصبی باعث تنگ شدن عروق می شود و در نتیجه موجب بالا رفتن موقتی فشار خون می شود.
- شیوع فشار خون بالا در کودکان کمتر است، اما احتمال ابتلای کودکان نیز به فشارخون بالا وجود دارد.
- فشار خون بالا معمولا علامتی ایجاد نمی کند؛ حتی اگر شدید باشد. به همین دلیل به فشار خون بالا، قاتل خاموش هم می گویند.
- با کنترل فشار خون می توان 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 می یابد و نیازی به درمان مادام العمر فشارخون نخواهد بود.
- « با تشخیص بموقع بیماری فشار خون بالا، از بروز عوارض خطرناک آن از جمله سکته های 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 فشار خون می توانند انواع فعالیت های بدنی را انجام دهند.
- مصرف دارو برای کنترل فشارخون بالا به معنای مجوزی برای خوردن مواد غذایی پر نمک و پرچرب نیست.
- مصرف دارو در کنار رژیم غذایی مناسب، برای کنترل فشار خون ضروری است.
- با تغییرات ساده در روش زندگی خود مانند داشتن رژیم غذایی مناسب و فعالیت بدنی منظم می توان 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 می کند، بلکه باعث کاهش احتمال بروز بسیاری از بیماری ها از جمله بیماری قلبی عروقی و دیابت می شود.
- نمک از عوامل اصلی افزایش فشار خون است.
- حذف نمک از رژیم غذایی از افزایش فشار خون و سکته مغزی به طور قابل توجهی پیشگیری می کند.
- در خواندن برچسب های غذایی توجه کنید، اسم علمی نمک، کلرید سدیم است و بر روی برچسب های مواد غذایی به جای نمک، سدیم درج شده است.
- برای پیشگیری از فشار خون بالا به میزان سدیم درج شده بر روی برچسب های بسته های مواد غذایی دقت کنید.
- 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 می شود.
- مواد غذایی تهیه کنید که سدیم موجود در آنها کمتر از ۱۵۰ میلی گرم در ۱۰۰ گرم باشد.

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

وضعیت فشارخون بالا

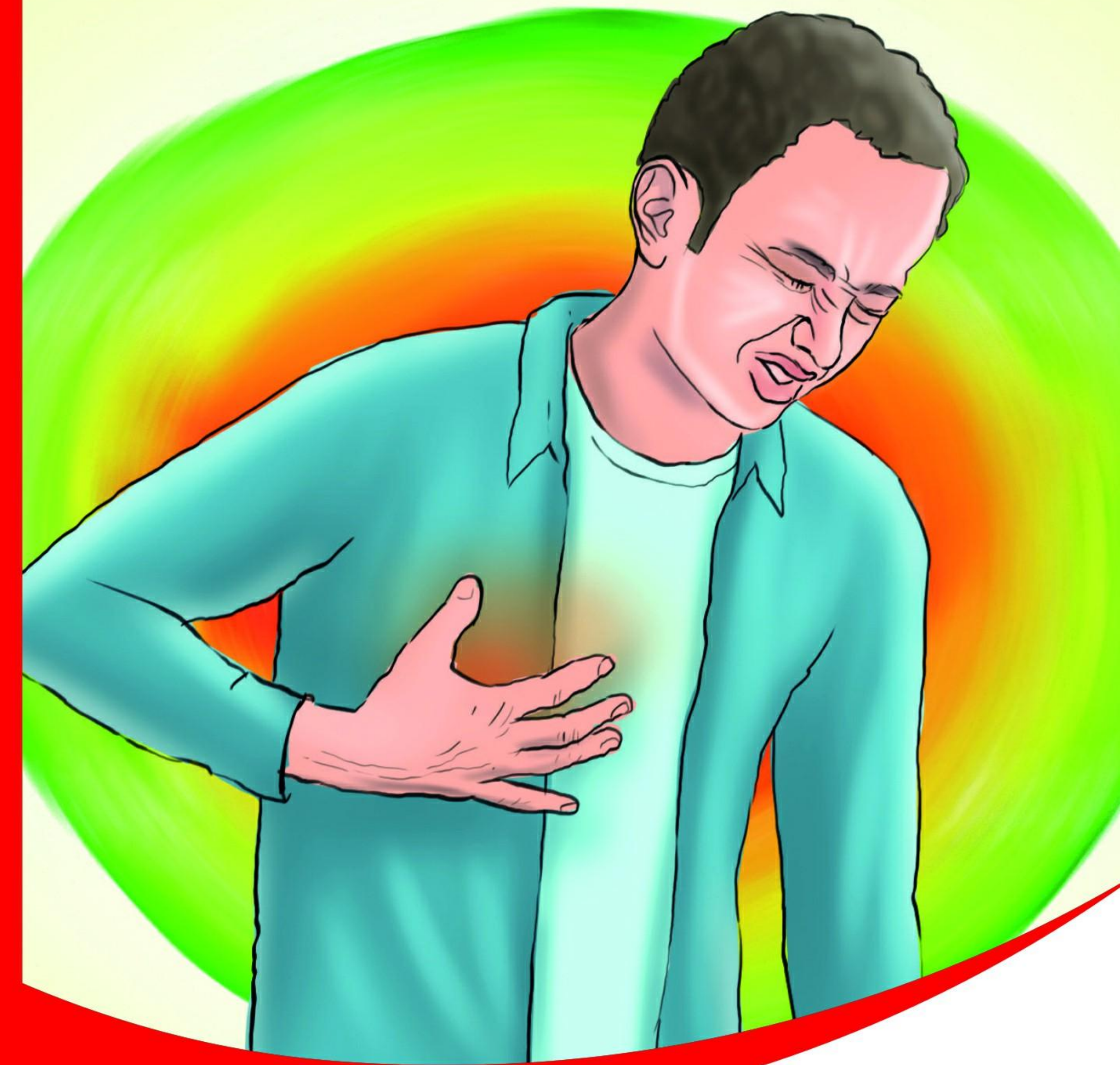
در کشور



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهردو
معاونت بهداشت
کمیته علمی تولید رسانه های آموزشی

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





وضعیت فشارخون بالا در 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 (۶،۵۰ 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 فشارخون بالا مبتلا هستند.

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، همه گیری مدرن نامیده می شود. بیماری فشارخون بالا سبب بروز عوارض شدید و نیز افزایش خطر بیماری قلبی، سکته مغزی و مرگ می شود.

اگر فشارخون بالا بدون درمان باقی بماند یا کنترل نشود، حمله قلبی، سکته مغزی و سایر مشکلات بوجود می آید.

طبق مطالعه بار بیماری های 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 سال های از دست رفته در سال ۲۰۲۰ است.

تقریباً 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.

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 می شود.

عدم مصرف دخانیات خصوصاً برای افراد دارای فشارخون بالا مهم است.

اغلب افراد از این که فشارخون آن ها بالا است، از بیماری خود مطلع نیستند.

نسبت مهمی از افرادی که از بیماری فشارخون خود مطلع هستند، بدون درمان باقی می مانند 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.

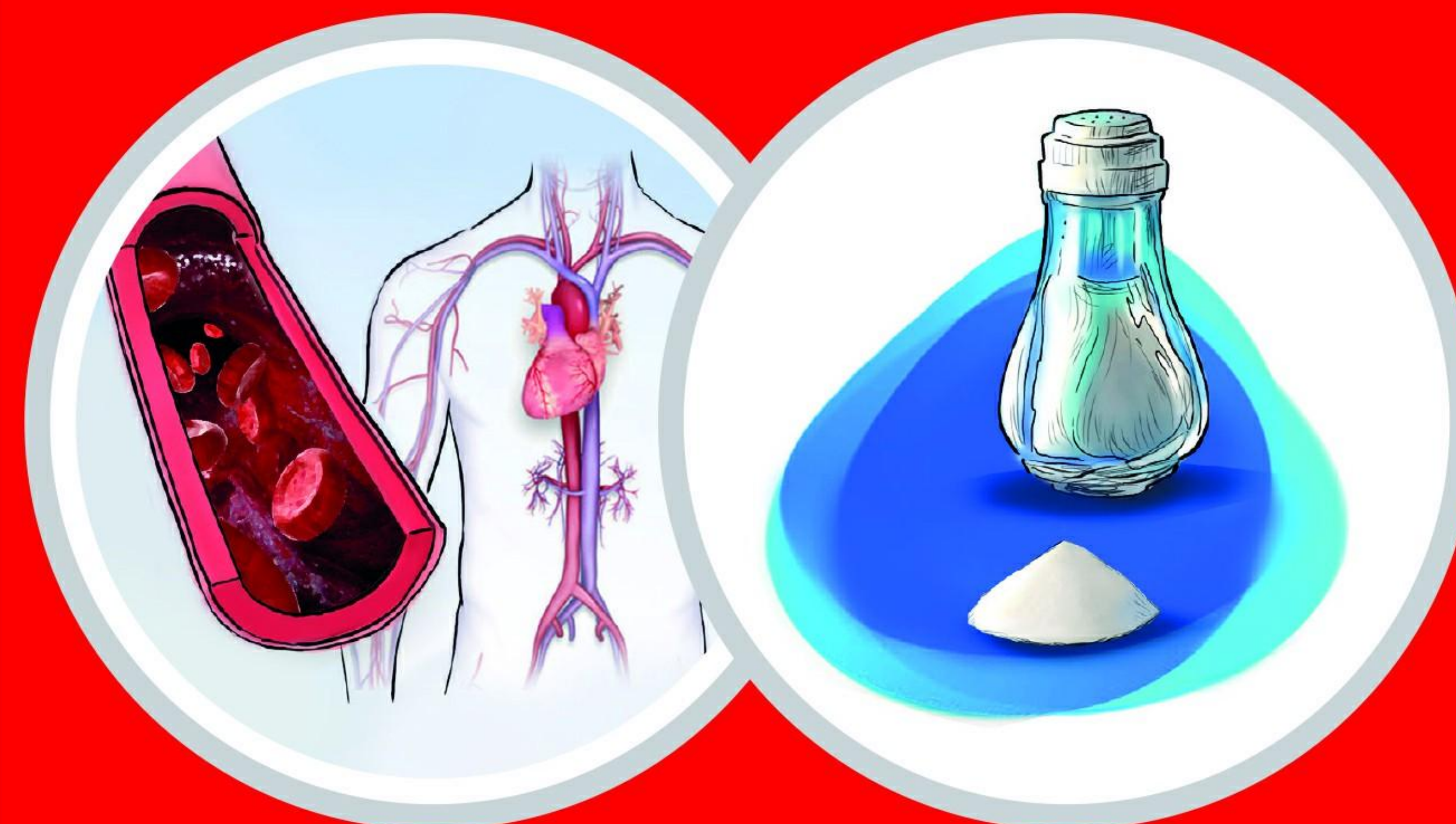
فشارخون سیستول کمتر از ۱۲۰ و فشارخون دیاستول کمتر از ۸۰ میلی متر جیوه، فشارخون طبیعی محسوب می شود.

فشارخون بالا یکی از دلایل اصلی بروز بیماری قلبی-عروقی است.

بیش از نیمی از سکته ها و نیمی از بیماری های قلبی-عروقی بدلیل فشارخون بالا است.

فشارخون بالا به علت ایجاد سکته ها و حملات قلبی، بزرگترین علت مرگ در دنیاست.

فشارخون بالا در صورتی که کنترل نشود، به رگ های مغز، قلب، کلیه و چشم آسیب می رساند.



■ چاقی و اضافه وزن، فشارخون بالا، فعالیت بدنی ناکافی، چربی خون بالا، چهار عامل خطری هستند که بالاترین نسبت بار بیماری ها (سال های از دست رفته به علت مرگ و ناتوانی) را تشکیل می دهند.

■ با بالا رفتن سن افراد به دلیل کاهش عملکرد کلیه ها، ناتوانی در دفع نمک بدن، سفت شدگی دیواره رگ ها و افزایش وزن بدن، فشارخون افزایش می یابد.

■ در افراد ۱۸ سال و بالاتر، اگر فشارخون سیستول (حداکثر) ۱۴۰ میلی متر جیوه و بالاتر و فشارخون دیاستول ۹۰ میلی متر جیوه و بالاتر باشد، فشارخون بالا محسوب می شود.

■ در افراد مبتلا به بیماری قند یا بیماری مزمن کلیه، فشارخون سیستول (حداکثر) ۱۴۰ میلی متر جیوه و بیشتر و فشارخون دیاستول ۹۰ میلی متر جیوه و بیشتر، فشارخون بالا محسوب می شود.

■ در سنین بین ۴۰ تا ۷۰ سال، بالا رفتن فشارخون 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 فشارخون بالا قرار می دهد.

■ فشارخون دیاستول (حداقل) مساوی یا بالاتر از ۹۰ میلی متر جیوه علی رغم داشتن فشارخون سیستول (حداکثر) طبیعی مثلاً ۱۲۰ میلی متر جیوه، فشارخون بالا محسوب می شود.

■ بالا بودن به تنهایی هر یک از میزان های فشارخون سیستول (۱۴۰ میلی متر جیوه و بالاتر) و دیاستول (۹۰ میلی متر جیوه و بالاتر)، فشارخون بالا محسوب می شود.

■ احتمال ابتلا به بیماری فشارخون بعد از ۵۵ سالگی حتی در افرادی که تا قبل آن سن، فشارخون بالا نداشته اند، خیلی زیاد است.

■ افرادی که فشارخون سیستول (حداکثر) آن ها بین ۱۲۰ تا ۱۳۹ میلی متر جیوه است یا فشارخون دیاستول (حداقل) آن ها بین ۸۰ تا ۸۹ میلی متر جیوه است، در معرض خطر ابتلا به فشارخون بالا هستند.