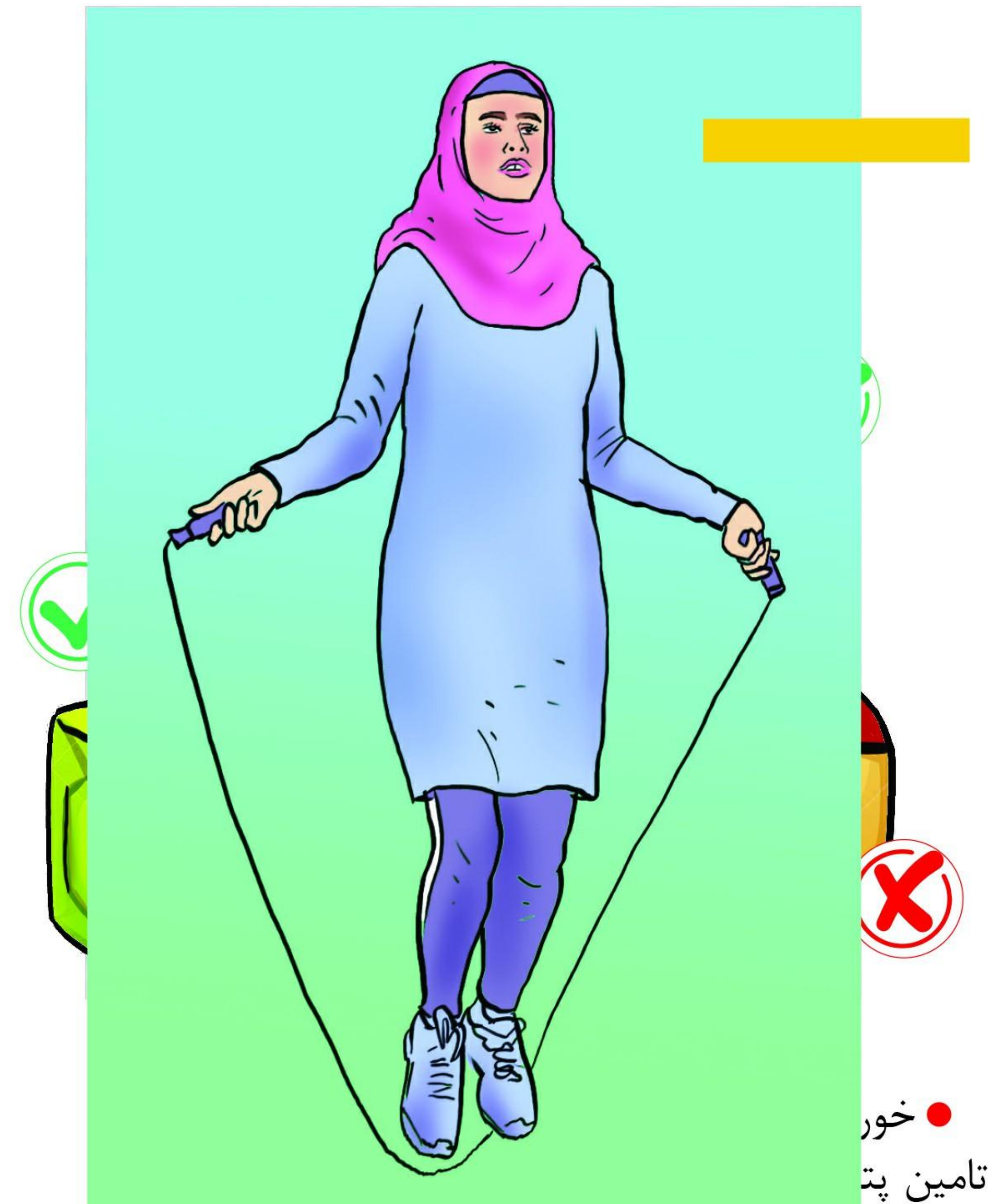


- تشویق تمام پزشکان به اندازه‌گیری فشارخون در هر مراجعه بیماران با رعایت کلیه نکات مربوط به اندازه‌گیری دقیق و صحیح فشارخون و ارائه خدمات درمانی مناسب و پیگیری و مراقبت منظم بیماران خود.
- آگاه کردن مردم در خصوص اینکه این بیماری مزمن است و نیاز به حفظ شیوه و عادات زندگی سالم برای تمام دوران زندگی دارد.
- ترویج و ترغیب برای شناسایی بموقع، پیشگیری و کنترل فشارخون بالای شریانی در جمعیت‌های آسیب پذیر.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهرد
معاونت بهداشت
کمیته علمی تولید رسانه‌های آموزشی



• خور
تامین پت

انجیر، گریپ فروت، هلو، انگور، آلو، سیب زمینی، سیر، کلم بروکلی، کدو سبز، قارچ، گوجه فرنگی، انواع سبزی و حبوبات انجام داد. تشویق و ترغیب عموم افراد خصوصاً جوانان برای حفظ وزن طبیعی، سطح کلسترول خون طبیعی، محصولات لبنی (شیر، ماست، پنیر) کلسیم فراوانی فشارخون طبیعی، شیوه زندگی سالم، مصرف غذای دارند. ویتامین‌های متنوع هم در آنها وجود دارد. خوردن سالم، فعالیت بدنی منظم و غیره.

مواد لبنی کم چرب همواره توصیه می شود.

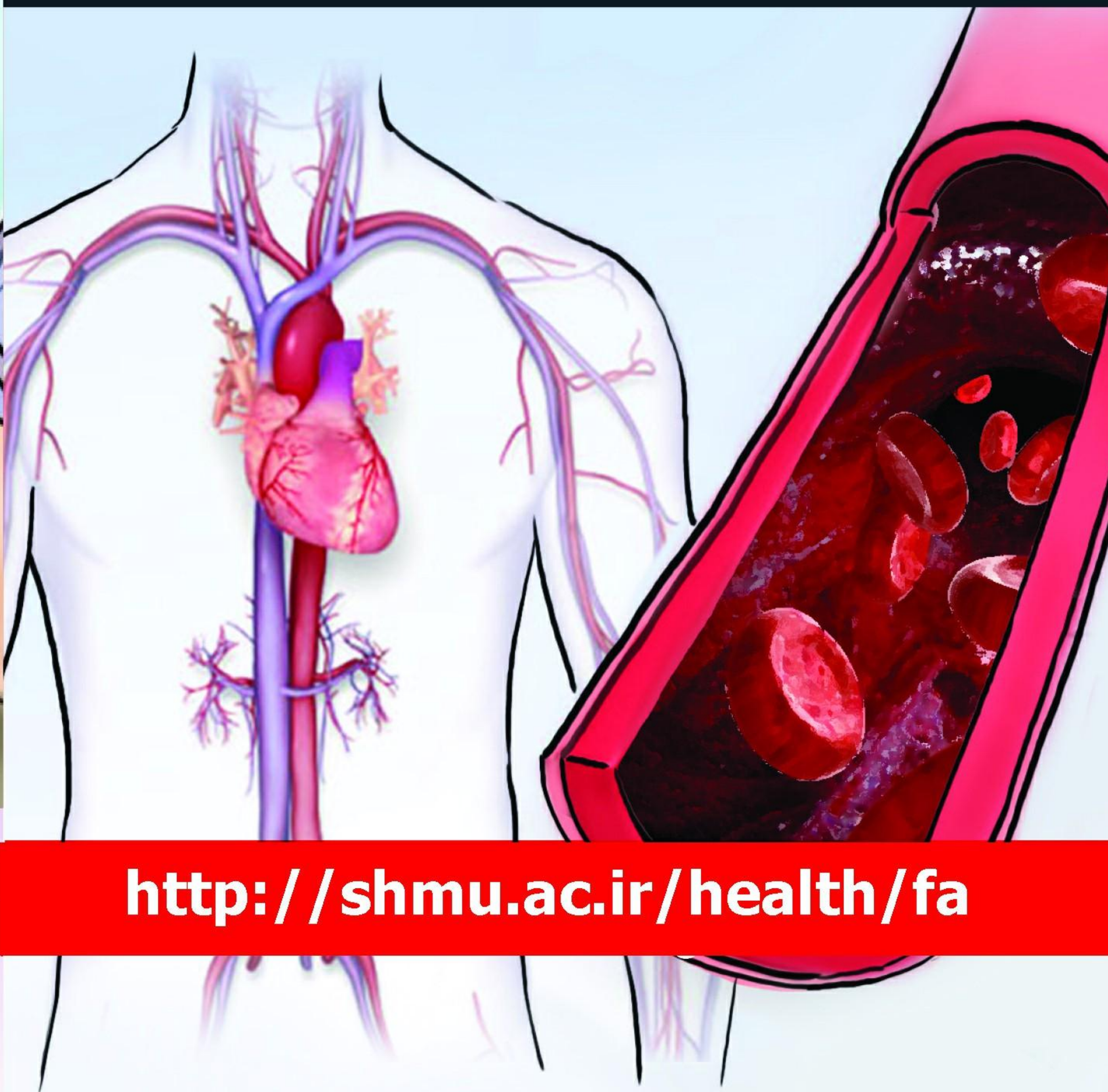
• تشویق افراد به ترک عادات و رفتارهای بد مانند نوشیدن الکل، بی تحرکی و تنبلی، رژیم غذایی چرب، استفاده از آنها می تواند به کاهش فشارخون کمک کند. رژیم غذایی تند و غذاهای سرخ کرده، مصرف دخانیات، حبوبات منبع تامین کننده پروتئین مورد نیاز بدن نیز به چاقی، اضافه وزن و غیره.

حساب می آیند.

• تشویق افراد برای معاینه منظم سلامتی و فشارخون خود در بین انواع گوشت‌ها، ماهی بهترین انتخاب است. چربی ماهی نه تنها عوارض قلبی عروقی ندارد، بلکه به سلامت قلب مناسب برای آنها از طریق بسنج‌های اندازه‌گیری و عروق کمک می کند.

• نوشیدن چای سبز، کافئین دار مانند قهوه و نوشابه‌ها فشارخون را زیاد می کنند و باید در حد اعتدال مصرف شوند، می توانید فشارخون بالا، عوارض آن، نحوه حفظ فشارخون و وزن به جای آنها از انواع چای و دم کردنی‌های گیاهی یا دوع بدون طبیعی و شیوه زندگی سالم.

نمک استفاده کنید.



روز جهانی

فشارخون

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

پرفشاری خون

بیماری فشارخون بالا بی سروصدا پیشرفت می کند و عوارض خود را ایجاد می کند. مشکلاتی که به دنبال این بیماری بوجود می آید، متنوع است و مهم ترین آن ها عبارتند از سکتته قلبی، سکتته مغزی، نارسایی قلبی، نارسایی کلیوی، آنوریسم (اتساع عروقی) و تخریب شبکه چشم.



فشارخون طبیعی چیست؟

برای این که خون در سرخرگ ها جریان پیدا کند و موادغذایی را به اعضای مختلف بدن برساند، نیاز به نیرویی دارد که خون را به گردش درآورد. این نیرو، فشار خون نامیده می شود. انقباض و انبساط عضلات قلب و سرخرگ ها این نیرو را ایجاد می کند. فشارخون یعنی فشاری که از طرف خون به دیواره داخلی رگ های بدن وارد می شود. اگر دیواره سرخرگ ها به دلیل رسوب چربی توانایی انقباض و انبساط خود را از دست بدهند، فشارخون افزایش می یابد. وقتی می گوئیم کسی فشارخون بالا دارد یا به بیماری فشارخون بالا مبتلاست، منظور این است که شخص مزبور دچار افزایش فشارخون سرخرگی شده است. در این وضعیت، قلب نیز باید با شدت و قدرت بیشتری فعالیت کند. از نظر علمی عبارت «پرفشاری خون» یا «فشار خون بالا» مناسب تر از «فشار خون» است. به دلیل اینکه همه انسان ها باید فشارخون عادی را داشته باشند تا خون بتواند در رگ ها گردش عادی خود را انجام دهد.

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 برنامه هایی 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 اندازه گیری دقیق فشارخون و کنترل آن، عمر طولانی تری داشته باشید» تعیین شده است. لذا در این روز توصیه می شود، همه فشارخون خود را اندازه گیری 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.

طبیعی



کمتر از ۱۲۰

سیستول
(میلی مترجیوه)

کمتر از ۸۰

دیاستول
(میلی مترجیوه)

به حفظ شرایط ادامه دهید

پیش فشارخون بالا



۱۲۰ تا ۱۳۹

سیستول
(میلی مترجیوه)

۸۰ تا ۸۹

دیاستول
(میلی مترجیوه)

شیوه زندگی خود را اصلاح کنید

فشارخون بالا



۱۴۰ و بیشتر

سیستول
(میلی مترجیوه)

۹۰ و بیشتر

دیاستول
(میلی مترجیوه)

به پزشک مراجعه کنید



بعضی از اهداف برگزاری بسیج سالانه این روز:

- برانگیختن عموم جامعه برای اندازه گیری منظم فشارخون خود حداقل سالی یک بار
- تشویق افراد دارای فشارخون بالا در سطح جامعه برای مراجعه به پزشک خود برای اندازه گیری منظم فشارخون و درمان صحیح آن
- تاکید بر رعایت شرایط لازم برای اندازه گیری دقیق فشارخون (رعایت شرایط اندازه گیری توسط گیرنده فشارخون، رعایت شرایط دستگاه فشار سنج و رعایت شرایط توسط فردی که فشارخون وی اندازه گیری می شود)