



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان

مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم(ص)

واحد آموزش سلامت



بیایید از فشارخون بالا پیشگیری کنیم.

روز جهانی فشارخون بالا

۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۱



سیگار نکشید

سیگار نکشید.



به توصیه های پزشکی توجه نمائید.



وزن خود را ایده آل نگه دارید.



مصرف نمک را کاهش دهید.



فعالیت بدنی منظم داشته باشید.



غذاهای طبیعی و تازه مصرف کنید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان

مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی
پیامبر اعظم(ص)



خون
دماغ

سردرد
شدید



احساس
تپش در
سینه، گردن
و گوش ها



علائم
فشار خون
بالا

مشکل
در تنفس



مشکلات
بینایی



ضربان
قلب
نامنظم

خون در
ادرار



خستگی
یا گیجی



روز جهانی فشارخون بالا
۲۶ اردیبهشت ۱۴۰۱



واحد آموزش سلامت



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان

مجمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم(ص)

روز جهانی فشارخون بالا
۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۱

فشار خون
قاتل خاموش

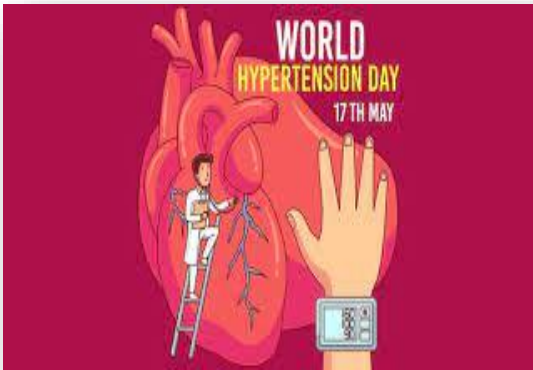


با کنترل دقیق فشار خون زندگی طولانی تری داشته باشید.



۱,۲ میلیارد نفر در جهان به بیماری فشار خون بالا مبتلا هستند و سالانه ۱۰ میلیون مرگ و ۲۰۰ میلیون مورد ناتوانی ناشی از بیماری فشار خون بالا در بزرگسالان رخ می دهد.

فشار خون بالا، به عنوان یک بیماری قلبی عروقی و همچنین عامل خطر سکته های قلبی و مغزی، کاملاً قابل پیشگیری و کنترل است، اولین گام برای درمان و کنترل بیماری فشار خون بالا، آگاهی افراد از ابتلا به بیماری است. متأسفانه تنها ۴۷ درصد مبتلایان فشارخون بالا از بیماری خود با خبر هستند.



آمارهای مطالعه جدید جهانی هم نشان می دهد علیرغم دسترسی ارزان و آسان به داروهای فشار خون، تنها ۵۰ درصد زنان و کمتر از ۴۰ درصد مردان مبتلا به فشار خون بالا تحت درمان قرار دارند و ۲۴ درصد زنان و ۱۹ درصد مردان مبتلا به فشار خون بالای تحت درمان، موفق به کنترل فشار خون در سال ۲۰۱۹ شده اند.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم(ص)

پیام های مهم در خصوص فشار خون بالا



۱- فشارخون خون خود را بطور منظم اندازه گیری کنید. در صورتی که مقدار آن از حد طبیعی بالاتر است به پزشک مراجعه کنید.

۲- در هر ملاقات با کارکنان بهداشتی و یا پزشک از آن ها درخواست کنید، فشارخون شما را اندازه گیری کنند.

۳- از مقدار فشارخون خود مطلع شوید.

۴- 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.

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

آیا می دانید:

- در ایران، تقریباً یک نفر از هر پنج نفر به فشارخون بالا مبتلا هستند.
- فشار خون بالا دلیل اصلی بروز بیماری های قلبی-عروقی است.
- بیش از نیمی از سکتته های مغزی و بیماری های قلبی-عروقی بدلیل فشارخون بالا هستند.
- فشار خون بالا به علت ایجاد سکتته های مغزی و حملات قلبی، بزرگترین علت مرگ در دنیا است.
- از هر ۸ مرگ در دنیا یک مرگ مربوط به فشارخون بالا است.
- فشارخون بالا سومین عامل کشنده در دنیا است.
- فشارخون بالا در صورتی که کنترل نشود، به رگ های مغز، قلب، کلیه و چشم آسیب می رساند.
- فشار خون بالا، چاقی و اضافه وزن، فعالیت بدنی ناکافی، چربی خون بالا، و مصرف دخانیات، پنج عامل خطری هستند که سبب افزایش بیماریها می شوند.

• در ایران از هر ۱۰ نفر، ۴ نفر کم تحرک، تقریباً ۲ نفر سیگاری و حدود ۳ نفر مبتلا به اضافه وزن هستند.

• نیمی از جمعیت ایران بیش از میزان مورد نیاز خود غذا می‌خورند.

• در افراد ۱۸ سال و بالاتر، فشار خون حداکثر ۱۴۰ میلی‌متر جیوه و بیشتر و فشارخون حداقل ۹۰ میلی‌متر جیوه و بیشتر، فشار خون بالا محسوب می‌شود.

• در افراد مبتلا به بیماری قند یا بیماری مزمن کلیه، فشارخون مساوی و یا بیش از ۱۳۰/۸۰ میلی‌متر جیوه فشار خون بالا محسوب می‌شود.

• در سنین بین ۴۰ تا ۷۰ سال، بالا رفتن فشار خون ماکزیمم (حداکثر) به اندازه ۲۰ میلی‌متر جیوه یا افزایش فشارخون مینیمم (حداقل) به اندازه ۱۰ میلی‌متر جیوه، فرد را ۲ برابر بیشتر در معرض خطر عوارض ناشی از فشار خون بالا قرار می‌دهد.

• این یک باور نادرست است که افزایش فشارخون با بالا رفتن سن، یک امر طبیعی است.

• وجود فشار خون مینیمم (حداقل) مساوی یا بالاتر از ۹۰ میلی‌متر جیوه علی‌رغم داشتن فشارخون ماکزیمم (حداکثر) طبیعی مثلاً "۱۲۰، فشارخون بالا محسوب می‌شود

• بالا بودن به تنهایی هر یک از عدد های ماکزیمم و مینیمم فشارخون، فشارخون بالا محسوب می‌شود.

• احتمال ابتلا به بیماری فشارخون بالا در افرادی که تا سن ۵۵ سالگی فشارخون بالا نداشته‌اند، خیلی زیاد است.

• افرادی که فشار خون ماکزیمم (حداکثر) آن‌ها بین ۱۲۰ تا ۱۳۹ میلی‌متر جیوه است یا فشار خون مینیمم حداقل آن‌ها بین ۸۰ تا ۸۹ (است) در معرض خطر ابتلا به فشار خون بالا هستند.

منبع: <https://phc.umsu.ac.ir/uploads/feshar-khun2.pdf>

تدوین: رقیه کوهستانی- سوپروایزر آموزش سلامت

اردیبهشت ۱۴۰۱