



معاونت بهداشت  
دفتر مدیریت بیماری های غیرواگیر  
گروه قلب و عروق

روز جهانی فشارخون بالا، 27 اردیبهشت ماه 94  
(17/5/2015)



**Know your blood pressure**  
**اگر سلامتی برات مهمه، فشارخونتو اندازه گیری کن**

## اطلاعات و اقدامات اجرایی مناسب های سلامت

### مقدمه

بیماری قلبی عروقی و سکته مغزی اولین عامل کشنده در سراسر جهان هستند که در سال سبب مرگ 17/5 میلیون نفر یعنی در هر 2 ثانیه یک مرگ می شوند. با اینحال در صورت کاهش عوامل خطر این بیماری ها به مقدار زیادی قابل پیشگیری هستند. عوامل خطر بیماری قلبی عروقی و سکته مغزی شامل فشارخون بالا، کلسترول خون بالا و قند خون بالا، مصرف دخانیات، عدم مصرف مقدار کافی میوه و سبزی، اضافه وزن و چاقی و کم تحرکی هستند. در مجموع این عوامل مسئول 80٪ مرگ های ناشی از بیماری قلبی و سکته مغزی هستند. بعضی از این عوامل مانند فشارخون بالا، کلسترول خون بالا و مصرف دخانیات قابل تغییر و کنترل و بعضی مانند جنس و سابقه خانوادگی غیر قابل تغییر هستند. به همین علت روز جهانی فشارخون امسال بر روی کمک به افراد برای آگاهی از میزان فشارخون و اقدام برای کنترل آن و عوامل خطر آن تاکید دارد. هدف روز جهانی فشارخون امسال تشویق افراد به اندازه گیری فشارخون خود در منزل یا توسط کارکنان بهداشتی و ایجاد تغییرات ساده در شیوه زندگی است که اثر بسیار مهمی دارد.

روز جهانی فشارخون به علت تاکید خاص بر روی فشارخون بالا به عنوان مهم ترین و اولین عامل خطر سکته مغزی و مهم ترین عامل برای بیماری قلبی مطرح شده است. فشارخون بالا بیش از یک میلیارد نفر در سراسر دنیا را گرفتار کرده است. فشارخون بالا علائم آشکاری ندارد و معمولا" شناخته نمی شود و راهی برای اطلاع از آن وجود ندارد مگر این که توسط یک کارمند بهداشتی اندازه گیری شود. برای کارکنان بهداشتی شناسایی و معمولا" کنترل آن ساده است. چون فشارخون روز به روز تغییر می کند، اندازه گیری باید در چند نوبت و موقعیت انجام شود تا به تایید برسد. علیرغم این که فشارخون بالا علائمی ندارد، اما می تواند آسیب مهمی به قلب و شریان ها بزند. از این جهت از هر فرد باید خواسته شود از مقدار فشارخون خود و وجود عوامل خطر و میزان خطر خود مطلع باشد. شناسایی فشارخون بالا آسان و معمولا" کنترل این بیماری از طریق تغییر در شیوه زندگی مانند کاهش مصرف نمک و افزایش فعالیت بدنی و یا در صورت لزوم دارو درمانی آسان است.

فشارخون بالا-اولین عامل خطر سکته مغزی و عامل مهم تقریبا" نیمی از بیماری قلبی و سکته مغزی است. افراد مبتلا به فشارخون بالا 3 برابر بیشتر از افراد دارای فشارخون طبیعی در معرض خطر هستند. یکی از راه های مهم مبارزه با این بیماری اطلاع رسانی همگانی است که با برگزاری روزها و مناسبت های ملی و جهانی می توان تا حدودی به این هدف دست یافت.

### اهداف این مجموعه :

1. بهره برداری مسئولین و مقامات ارشد دانشگاه در مناسبت مورد نظر
2. بهره برداری روابط عمومی در جهت تقویت انعکاس اخبار مناسبت مورد نظر
3. بهره برداری بخش های مختلف صدا و سیما در جهت انعکاس اخبار مناسبت مورد نظر
4. بهره برداری سایت ها و اصحاب رسانه قبل از فرارسیدن مناسبت مورد نظر

### گروه هدف این مجموعه :

-حوزه معاونت بهداشتی دانشگاه های علوم پزشکی کشور

- عنوان مناسبت: روز جهانی فشارخون بالا، با عنوان

«Know your blood pressure»

«اگر سلامتی برات مهمه، فشارخونتو اندازه گیری کن»

مشارکین در برنامه: دفتر ارتباطات و آموزش سلامت و اداره کل روابط عمومی

## - مقدمه و بیان مساله ( علت طراحی این مناسبت و اهمیت موضوع )

با توجه به گذر اپیدمیولوژیک که در کشورهای در حال توسعه رخ داده است، بیماری‌های مزمن و عوامل خطر مرتبط با آن‌ها از جمله مشکلات عمده بهداشتی این کشورها شده‌است. بیماری‌های مزمن هزینه‌های سرسام‌آور مستقیم و غیر مستقیم را برسیستم بهداشت تحمیل می‌کنند. ارمغان این بیماری‌ها بار بیماری‌ها و ناتوانی‌ها و مرگ بیش از موعد برای میلیون‌ها نفر انسانی است که غالباً در کشورهای در حال توسعه زندگی می‌کنند و قسمت زیادی از بودجه‌های این کشورهای کم درآمد را به خود اختصاص می‌دهند.

یافته‌های شگفت‌انگیز و هشداردهنده نشان می‌دهد تحول عظیمی که در رفتارهای انسانی رخ داده‌است و به تغییراتی شگرف در الگوهای زندگی منجر شده است سبب بروز بیماری‌های مهمی از جمله بیماری‌های غیر واگیر شده است. یک سوم مرگ‌ها در دنیا علل قلبی عروقی دارند و دامنه این بلایا هر روز گسترده‌تر می‌شود. حمله قلبی و بیماری‌های عروق مغز سالانه 17 میلیون نفر را به کام مرگ می‌برد.

کم تحرکی فشارخون بالا، مصرف دخانیات، اختلال چربی خون از علل شایع ابتلاء و مرگ زودرس بیماری‌های غیر واگیر از جمله بیماری قلبی عروقی در دنیا هستند. از آنجا که عوامل خطر بیماری قلبی عروقی اثرات تجمعی بر یکدیگر دارند و تقریباً تمامی آن‌ها ریشه در رفتارهای نامناسب دارند: با اصلاح این رفتارها می‌توان از شیوع عوامل خطر کاست و با کاهش این عوامل خطر بروز بیماری‌های قلبی عروقی به صورت تصاعدی کاهش می‌یابند. می‌توان 85٪ بیماری‌های قلبی عروقی، 90٪ دیابت نوع II و 3 / 1 سرطان‌ها را با تغییر شیوه زندگی ( مصرف غذا های مناسب و سالم ، افزایش فعالیت بدنی و مصرف نکردن دخانیات ، کنترل وزن و فشارخون بالا ) کاهش داد.

آینده میزان بروز بالای بیماری‌های قلبی عروقی با نگاهی به سیمای عوامل خطر زمینه ساز آن‌ها به خوبی قابل پیش بینی است. قرار گرفتن کشورهای در حال توسعه در یک گذر اپیدمیولوژیک به همراه تغییرات سریع الگوی غذایی، کاهش فعالیت جسمی و افزایش مصرف دخانیات که سندرم شیوه زندگی و یا سندرم دنیای جدید نامیده می‌شود، این جوامع را در معرض همه گیری بیماری‌های غیر واگیر در طول سال‌های آتی قرار داده است. به موازات این تغییرات در سال‌های اخیر توجه زیادی به پیشگیری ابتدایی و اولیه عوامل خطر رفتاری و بیولوژیک بیماری‌های مزمن بزرگسالی از دوران کودکی معطوف شده است. چون این عوامل از دوران کودکی شکل می‌گیرند و تا بزرگسالی پایدار می‌مانند.

عادات نامطلوب جاری در شیوه زندگی کودکان و نوجوانان جامعه ما علاوه بر اینکه تهدیدی برای سلامتی این گروه سنی آسیب پذیر تلقی می‌شود، کشور ما را در معرض خطر همه گیری بیماری‌های غیر واگیر از جمله بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت، پوکی استخوان و برخی سرطان‌ها کمک کند. بنابراین لزوم مداخلات بنیادی وسیع جهت آشنا نمودن کودکان و نوجوانان جامعه با اصول شیوه زندگی سالم و فراهم آوردن امکانات مناسب عملی در آن راستا مشخص می‌شود. از سوی دیگر با توجه به این که فرزندان بهترین پیام رسان برای والدین هستند، از این طریق می‌توان به اصلاح شیوه زندگی خانواده نیز کمک کرد.

48/5٪ دانش آموزان در بررسی کاسپین دارای سابقه خانوادگی مثبت، 26/7٪ دارای سابقه خانوادگی دیابت، 40/6٪ دارای سابقه خانوادگی اختلال چربی خون، 49/3٪ دارای سابقه خانوادگی فشارخون بالا و 14/1٪ دارای سابقه خانوادگی سکته قلبی یا مغزی در سن کمتر از 55 سالگی بودند.

میزان شیوع فشارخون بالا در افراد 15 سال تا 65 سال حدود 19٪ است. (1390) برای پیشگیری از عوامل خطر و بیماری فشارخون بالا (ارتقای سلامت جامعه) و کاهش بار بیماری باید راهبردهای مؤثر و قابل قبول بکارگرفته شوند تا بتوان در راستای « تغییر رفتارهای خطر ساز » و « اصلاح شیوه های زندگی » گام برداشت. به دلیل این که عوامل متعدد و ادغام یافته‌ای در ایجاد بیماری قلبی عروقی مؤثر است، باید اقداماتی که برای کنترل آن‌ها بکارگرفته می‌شود چند جانبه و متعدد باشد و بخش‌های مختلفی درگیر این مبارزه شوند و هر کدام اقدام متناسبی ارائه نمایند.

فشارخون بالا قاتلی بی سروصدا است که به ندرت در قربانیان خود نشانه یا علامت بالینی ایجاد می کند و مردم هم باید از چرایی خطرناک بودن افزایش خون شان و نیز چگونگی خودکنترلی آن آگاهی یابند و بداند که افزایش فشار خون و دیگر عوامل خطر سازی مانند دیابت ممکن است توامان روی دهند. برای نیل به چنین مهمی دولت ها می بایست نظام بهداشت و درمان شان را به گونه ای سامان دهند که پوشش همگانی و یکسان خدمات برای عموم مردم فراهم گردد و در ضمن در محل کار یازندگی در مورد کاهش مصرف نمک، رژیم غذایی سالم که متعادل و متوازن باشد و نیز کاهش مصرف مفرط الکل و ترغیب به ورزش و افزایش تحرک بدنی آموزش های جامع و هماهنگ دریافت کنند. و در عین حال به داروها و اقدامات درمانی با کیفیتی که گران بها نباشند در نظام مراقبت های اولیه بهداشتی (سطح اول ارائه خدمات بهداشتی درمانی) نیز دسترسی داشته باشند. آگاهی افزایشی در مورد دیگر بیماری های غیر واگیر هم میتواند در تشخیص زودرس و مراقبت هر چه بیشتر و منظم تر و در نهایت مراقبت بهتر آن ها سودمند باشد.

فشارخون بالا که پرفشاری خون هم نامیده شده است معضلی بزرگ برای بهداشت عمومی در تمام کشورها به شمار می آید.

فشارخون بالا در فزونی بار بیماری های قلبی، سکنه مغزی و معلولیت و مرگ و میرهای زودرس نقش دارد.

از آن جایی که فشارخون بالا در مراحل اولیه این بیماری ندرتاً از خود نشانه بالینی برجای می گذارد بسیاری از مبتلایان از بیماری شان آگاه نیستند و چه بسا بیمارانی که پس از تشخیص فشارخون بالا از دسترسی به درمان مناسب محروم مانده باشند. و یا این که به هر علت فشارخون شان برای مدت های مدید کنترل نبوده باشد.

تشخیص زودرس و درمان مناسب فشارخون بالا منافع اقتصادی و بهداشتی درمانی متعددی در پی خواهد داشت. در حالی که درمان عوارض فشارخون بالا از جمله جراحی شریان کرونر قلبی، بای پس عروق کرونر و یا دیالیز همچون چاهی پر ناشدنی منابع مالی نظام بهداشت و درمان دولت ها را می بلعد.

تصحیح عوامل خطر سازی چون کم تحرکی، رژیم غذایی ناسالم و مصرف مفرط الکل می تواند از ابتلاء به فشارخون بالا پیشگیری کند. استعمال دخانیات بر احتمال ابتلا به عوارض فشارخون بالا می افزاید. چنان چه هیچ اقدامی برای کاهش یا کنترل عوامل خطر فوق الذکر صورت نگیرد بر شیوع فشارخون بالا و بیماری های قلبی عروقی افزوده می شود.

بیماری های قلبی و عروقی مسول سالانه بیش از 17 میلیون مورد مرگ در جهان هستند که تقریباً معادل یک سوم کل موارد مرگ و میر همه کشورها می باشد. عوارض فشارخون بالا به تنهایی مسبب 9.4 میلیون مرگ از شمار تلفات بیماری های قلبی و عروقی بوده اند. 45% موارد مرگ در اثر بیماری های قلبی و عروقی و 51% مرگ در اثر سکنه های مغزی به علت فشارخون بالا روی می دهند.

در سال 2008 حدود 40% جمعیت بالای 25 سال کره زمین به فشارخون بالا بوده اند. شمار مبتلایان از 600 میلیون نفر در سال 1980 به یک بلیون در سال 2008 افزایش پیدا کرده است. بیشترین شیوع فشار خون بالا در افراد بزرگتر از 25 سال به آفریقای ها 46% و کمترین آن به امریکایی ها (35%) اختصاص داشته است. در مجموع می توان گفت که کمترین سهم به کشورهای صنعتی و پردرآمد تعلق داشته است. شیوع و بروز فشارخون بالا در کشورهای با درآمد کم تا متوسط بیشتر از دیگر کشورها بوده است. البته این نکته هم قابل ذکر است که در این کشورها موارد تشخیص داده نشده هم بسیار بیشتر از کشورهای صنعتی و پردرآمد بوده است.

تشخیص زودرس و درمان فشارخون بالا و دیگر عوامل خطر و نیز اجرای سیاست های بهداشتی در کشورهای صنعتی و پردرآمد موجب کنترل مرگ و میر در اثر فشارخون بالا شده است. به عنوان نمونه در سال 1972 در North Carolina کشور فنلاند مداخلات جامعی که بردیدگاه های جامعه نگر مبتنی بود به اجراء گذاشته شدند. پس از گذشت 35 سال امروزه نرخ مرگ و میر در اثر بیماری های قلبی عروقی در افراد در سنین کارنسبت به شروع برنامه حدود 85% کاهش پیدا کرد. علل رفتاری متعددی در افزایش خطر ابتلا به فشارخون بالانقش دارند؛ که به موارد زیر اشاره شده است:

مصرف مفرط الکل، مصرف غذاهای چرب و پر نمک و نیز عدم مصرف میوه و سبزیجات به مقدار کافی، ورزش نکردن و عدم تحرک بدنی کافی، کنترل و مدیریت ناکافی خشم و استرس، مولفه های اجتماعی بهداشت و سلامت از جمله میزان درآمد، سطح سواد و نوع مسکن می توانند تاثیرات سوئی بر عوامل رفتاری خطر ساز ابتلا به فشارخون بالا داشته باشند.

در برخی بیماران مبتلا به فشار خون بالا پس از بررسی علل ثانوی مانند بیماری های کلیوی و متابولیک و یا مالفورمسیون های (بدشکل گیری های خلقتی) عروق هیچ علتی برای بیماری یافت نمی شود. به نظر می رسد عوامل وراثتی و ژنتیکی در شکل گیری این گونه از فشار خون های بالا نقش داشته باشند.

پیش از قطعی کردن تشخیص فشار خون بالا می بایست در چندین نوبت و به مدت چند روز فشار خون اندازه گیری شده باشد. که بهتراست 2 بار در روز یک نوبت صبح و دیگری در بعداز ظهر اندازه گیری و ثبت انجام شده باشد.

کنترل و پیشگیری فشارخون منوط به تعهد و همراهی دولتمردان و سیاست گزاران جوامع خواهد بود. همه و همه از کارکنان بهداشت و درمان تا موسسات پژوهشی و نهادهای جوامع مدنی و بخش خصوصی تا خانواده ها و تک تک افراد در این مهم نقش دارند. تنها با همکاری تنگاتنگ و هماهنگ این عوامل بایکدیگر است که می توان فشارخون بالا و عوارض آن را کنترل کرد.

### به مناسبت روز جهانی فشارخون بالا

اتحادیه جهانی فشارخون بالا، روز جهانی فشارخون بالا را از سال 2005 به منظور افزایش آگاهی در خصوص فشارخون بالا در سراسر دنیا مطرح کرده است و از آن به بعد این روز به عنوان یک واقعه سالانه هر سال در روز 17 ماه می، توسط اتحادیه جهانی فشارخون بالا، انجمن بین المللی فشارخون بالا و جوامع مربوطه در دنیا جشن گرفته می شود.

## شعار امسال « اگر سلامتی برات مهمه، فشارخونتو اندازه گیری کن »

### «Know Your Blood Pressure»

طبق مطالعه اخیر بار جهانی بیماری ها، فشارخون بالا خطر مهم مرگ و ناتوانی در دنیاست. یکی از موانع مهم در کنترل مؤثر فشارخون بالا عدم اطلاع مردم از بالا بودن میزان فشارخون خودشان است. با این حال مراحل قابل انجام ساده ای برای ادغام ارزیابی معمول فشارخون در برنامه ها و محل های کار جامعه و نیز تمام جوامع، می تواند نقش مهمی داشته باشد.

روز جهانی فشارخون بالا، سالانه فرصتی برای تاکید بر بهبود پیشگیری و کنترل فشارخون بالا فراهم می کند. اتحادیه جهانی فشارخون بالا، جشن ها را در روز 17 می 2015، با اطلاع رسانی در خصوص نتایج بسیج 2013-2014 برای کمک به سازمان های ملی فشارخون بالا برای تهیه برنامه های غربالگری گسترده به منظور شناسایی افراد دارای فشارخون بالا، شروع خواهد کرد. بسیج «Know your blood pressure» سالانه به مدت 5 سال از 2013 تا 2018 برای تسهیل تهیه و توسعه برنامه هایی برای غربالگری فشارخون و شناسایی بیماران مبتلا به فشارخون بالا، تکرار خواهد شد. تمام سازمان های ملی فشارخون بالا و بیماری قلبی عروقی و سلامت عمومی، برای شرکت در برنامه غربالگری فشارخون و ارائه نتایج به اتحادیه تا روز 2 آوریل 2015، دعوت شده اند.

هدف از برنامه های غربالگری مرتبط با اتحادیه اطمینان از این است که کسانی که غربالگری شده اند از فشارخون خود و معنی آن مطلع شده اند و افرادی که فشارخون بالا دارند، برای ارزیابی بیشتر به مراقبت بالینی ارتباط یا ارجاع داده شده اند. کشورهایی که بیشترین موفقیت را داشته باشند، برای به اشتراک گذاشتن تجربیات خود با سایر سازمان ها از طریق اتحادیه، دعوت خواهند شد. اتحادیه یک گروه کاری برای کمک به توسعه برنامه های غربالگری فشارخون در جوامع با منابع کم تر دارد، که در سال 2015 گزارش خواهد شد.

اجرای برنامه های پیشگیری از بیماری فشارخون بالا در کشورها از اولویت های بهداشتی می باشند. امسال روز جهانی فشارخون مصادف با 27 اردیبهشت 94 می باشد. شعار امسال با تاکید بر شیوه زندگی سالم تحت عنوان « اگر سلامتی برات مهمه، فشارخونتو اندازه گیری کن » انتخاب شده است که در طول سال باید برنامه هایی در این راستا تهیه و به اجراء گذاشته شود. به همین منظور از دانشگاه های علوم پزشکی درخواست می شود تا برنامه هایی برای توانمند سازی جامعه برای پیشگیری از بیماری فشارخون بالا در جهت اصلاح شیوه های زندگی که ریشه در رفتارهای خطرناک مردم دارد در زمینه های زیر پایه ریزی کنند :

- تعیین یک کارشناس رابط (ترجیحا" کارشناسان رابط برنامه آموزش ضمن خدمت کارکنان در خصوص راه های پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی ) برای هماهنگی با سایر نهادها و سازمان ها  
- تعیین کارشناسان رابط در هر سازمان برای برنامه ریزی راه اندازی غرفه اندازه گیری فشارخون در سازمان ها و نهادها و ادارات کل

- جلب مشارکت سازمان های دولتی و غیردولتی و بخش خصوصی برای اجرای برنامه غربالگری کارکنان  
- راه اندازی غرفه های اندازه گیری و بررسی فشارخون در محل کار و آموزش و مشاوره کارکنان و بکار گیری کارکنان بهداشتی درمانی با تجربه برای غربالگری

- برگزاری دوره آموزشی برای کارکنان بهداشتی درمانی با تجربه برای غربالگری طبق راهنمای کتاب اندازه گیری فشارخون  
- آموزش همگانی و گروهی از جمله دانش آموزان، رابطین بهداشتی و سایر کارکنان بهداشتی  
- جلب مشارکت و حمایت شوراها (شهر، روستا ) از جمله شورای سلامت استان برای اجرای برنامه غربالگری و تاکید بر نقش آن ها در ارتقاء سلامت و تغییر محیط به منظور اصلاح شیوه زندگی

- جلب مشارکت رسانه های همگانی برای اطلاع رسانی در مورد عوامل خطر و عوارض فشارخون بالا و راه های پیشگیری از آن  
- جلب مشارکت نهاد های عمومی نظیر شهرداری و ورزش های همگانی  
- تهیه پوستر روز جهانی فشارخون (از طریق ستاد دفتر مدیریت بیماری های غیرواگیر طراحی و چاپ و خواهد شد)  
- تهیه بروشورهای آموزشی برای اطلاع رسانی کارکنان ( بروشور شرایط اندازه گیری فشارخون قبل و حین اندازه گیری)، بروشور شرایط و نحوه اندازه گیری فشارخون برای کارکنان بهداشتی درمانی (گیرنده فشارخون)

#### - اهداف بزرگداشت این مناسبت :

**هدف کلی:** آگاهی و آشنایی هر چه بیشتر عموم جامعه و مسئولین بخش های مختلف در مورد اهمیت عوامل خطر و نقش آن در افزایش فشارخون در تمام سنین

#### اهداف اختصاصی :

- 1) اطلاع از میزان فشارخون ( به همین علت غربالگری فشارخون برای کارکنان به علت در دسترس بودن و در معرض خطر بودن در نظر گرفته می شود)
- 2) افزایش آگاهی جامعه و مسئولین در باره فشارخون بالا، عوامل خطر و نقش آن در بیماری فشارخون بالا و شیوه زندگی سالم و
- 3) افزایش آگاهی جامعه و مسئولین در مورد دانستن عوامل خطر خود و تعیین میزان فشارخون
- 4) تشویق جامعه به اندازه گیری فشارخون خود و خود مراقبتی ( تشویق جامعه به تغذیه مناسب و سالم، ترک یا عدم مصرف دخانیات ، انجام فعالیت بدنی، کنترل فشارخون ، کنترل قندخون، کنترل چربی های خون، کنترل وزن )
- 5) جلب همراهی و حمایت مسئولین برای دستیابی به اهداف برنامه

### - گروه های هدف:

- کارکنان نهادها و سازمان ها و ادارات کل ( به علت در دسترس بودن و در معرض خطر بودن در نظر گرفته شده اند) برای اجرای برنامه غربالگری فشارخون  
-جامعه ( برای اطلاع رسانی و برگزاری مناسبت ها و مسابقات ورزشی، آشپزی، سخنرانی،.....)

### - شاخص های موجود این برنامه در سطح ملی :

شاخص بیماری فشارخون بالا: 19/02٪ در افراد 15 تا 64 سال ( مطالعه نظام مراقبت عوامل خطر بیماری های غیر واگیر )

### -اطلاعات و شاخص های مورد انتظار از اجرای برنامه غربالگری برای گزارش به اتحادیه جهانی فشارخون بالا

-محل اجرای غربالگری

-لوگوی برنامه

-تعداد افراد غربالگری شده

-نسبت افراد غربالگری شده دارای فشارخون بالا یا تحت درمان دارویی (شیوع فشارخون بالا)

(بیماران شناخته شده قبلی تقسیم بر جمعیت غربالگری شده ضربدر 100 )

- نسبت افراد غربالگری شده دارای فشارخون بالا یا تحت درمان دارویی یا شناخته شده به عنوان بیمار فشارخونی توسط کارکنان بهداشتی درمانی (شیوع بعد از غربالگری)

(تعداد بیماران فشارخونی شناخته شده قبلی +به علاوه تعداد بیماران فشارخونی شناخته شده جدید) تقسیم بر جمعیت غربالگری شده ضربدر 100

-نسبت افراد فشارخونی که از وضعیت خود آگاه نبودند.

(تعداد بیماران فشارخونی شناخته شده جدید بدون اطلاع از بیماری خود تقسیم بر جمعیت غربالگری شده ضربدر 100)

-نسبت افراد مبتلا به فشارخون بالا که تحت درمان دارویی بودند.

(تعداد بیماران فشارخونی شناخته شده قبلی که در زمان غربالگری اظهار کرده اند تحت درمان دارویی هستند) تقسیم بر جمعیت غربالگری شده ضربدر 100

-نسبت افراد مبتلا به فشارخون بالا که فشارخون آن ها کمتر از 140/90 میلی متر جیوه بوده است.

(تعداد بیماران فشارخونی شناخته شده قبلی که در زمان غربالگری فشارخون آن ها کمتر از 140/90 میلی متر جیوه بوده است) تقسیم بر جمعیت غربالگری شده ضربدر 100

- اهداف آموزشی این مناسبت (حیطه های آموزشی - نگرشی و رفتاری ) به تفکیک گروه های هدف این مداخله :

### اهداف آموزشی:

گروه های هدف	افزایش آگاهی □	تغییرات نگرش □	تشویق به عملکرد □
	لیست اهداف آموزشی در حیطه آگاهی	لیست اهداف آموزشی در حیطه نگرشی	لیست اهداف آموزشی در حیطه مهارتی
1- مستقیم	1-علل و عوامل موثر بر بیماری فشارخون بالارا بشناسند. 2-انتظار بر آن است که گروه هدف	-اعتقاد به این که اصلاح شیوه زندگی یکی از راه های مهم دستیابی به سلامت است.	کسب مهارت در زمینه: - چگونگی اصلاح شیوه زندگی با توجه به موضوع سلامتی و برنامه

<p>ریزی برای:</p> <p>- تخصیص ساعاتی از روز به انجام فعالیت بدنی</p> <p>- انجام فعالیت بدنی با توجه به شرایط جسمی</p> <p>-انجام فعالیت بدنی با شدت متوسط به مدت حداقل 30 دقیقه در اکثر روزهای هفته و ترجیحا" هر روز هفته توسط همه افراد</p> <p>- کاهش وزن در صورت اضافه وزن و حفظ وزن مطلوب</p> <p>-ترک مصرف دخانیات در صورت مصرف</p> <p>-مصرف حداقل 5 وعده میوه و سبزی در روز</p> <p>-کاهش مصرف نمک به کمتر از 5 گرم در روز (حدود یک قاشق چایخوری) و در بیماران فشارخونی به کمتر از 2 گرم در روز</p> <p>-مصرف کمتر غذاهای فرآوری شده و پر نمک</p> <p>-اندازه گیری فشارخون</p>	<p>-اعتقاد به اینکه از هر فرصتی می توان برای انجام فعالیت استفاده نمود و فعالیت بدنی محدود به زمان و مکان خاصی نیست.</p> <p>- اعتقاد به این که در هر شرایطی باید مواظب رژیم غذایی بود.</p> <p>-اعتقاد به این که هیچ وقت برای ترک مصرف دخانیات دیر نیست.</p> <p>-اعتقاد به این که فشارخون بالا بدون علامت است و حتما" باید با فواصل مناسب بر حسب شرایط جسمی اندازه گیری شود.</p> <p>-اعتقاد به این که رعایت رژیم غذایی مناسب و فعالیت بدنی از عوامل مهم در کنترل فشارخون ،قند خون و چربی های خون و چاقی هستند. لذا برای کنترل این عوامل همیشه نیاز به مصرف دارو نیست.</p>	<p>برنامه (خانواده) به اهمیت عوامل خطر و تاثیر آن ها بر قلب و عروق واقف شوند.</p> <p>3- ضرورت اصلاح شیوه زندگی را درک نمایند و با راه کارهای مناسب آشنا شوند.</p> <p>4-اطلاع از مقدار عوامل خطر (میزان فشارخون، کلسترول خون(تام، ال دی ال،اچ دی ال)، تری گلیسیرید، قند خون، وزن و قد، دور کمر ،دور باسن، نمایه توده بدنی)</p>
<p>کسب مهارت در زمینه:</p> <p>-توجه به دستور العمل های وزارت بهداشت در زمینه های تخصصی</p> <p>-شناسایی مشکلات فرهنگی و اجتماعی و اقتصادی منطقه برای انجام رفتارهای بهداشتی مربوطه</p> <p>-برنامه ریزی آموزشی بر مبنای شناخت شرایط اقتصادی ، اجتماعی و فرهنگی منطقه</p> <p>-انتقال دانش و مهارت به سایرین</p> <p>-جلب حمایت مسئولین منطقه ای و محلی</p> <p>-جلب مشارکت جامعه در برنامه ریزی</p>	<p>-اعتقاد به اینکه اصلاح شیوه زندگی یکی از راه های مهم دستیابی به سلامت است.</p> <p>-اعتقاد به اینکه عوامل فرهنگی،اجتماعی و اقتصادی نقش مهمی در شیوه زندگی دارند و اصلاح شیوه زندگی باید با توجه به این موارد توصیه شود.</p> <p>- اعضای خانواده در اصلاح و حفظ شیوه زندگی مناسب تاثیر زیادی دارند. لذا تغییر رفتار در فرد باید با درگیر نمودن و مشارکت سایر اعضای خانواده انجام شود.</p> <p>-حمایت دوستان و آشنایان از تغییر</p>	<p>-اهمیت عوامل خطر و نقش آن ها در سلامتی</p> <p>-توجه به تمام ابعاد سلامتی جسمی روانی و اجتماعی</p> <p><b>2- غیر مستقیم</b></p>



رفتار بسیار اهمیت دارد. لذا آموزش همگانی ضروری است.

- عناوین رفرانس های آموزشی این مناسبت بر اساس اهداف ذکر شده  
 - کتابچه راه های پیشگیری و کنترل بیماری قلبی عروقی از انتشارات دفتر مدیریت بیماری های غیرواگیر  
 - راهنمای اندازه گیری فشارخون از انتشارات دفتر مدیریت بیماری های غیرواگیر

- جدول گروه های هدف و پیام های مورد انتظار :

ردیف	نام گروه هدف	پیام ترویجی مورد نظر	کانال اطلاع رسانی
1	مدیران و سیاستگذاران	- شیوه زندگی مناسب یک شرط مهم برای حفظ و ارتقای سطح سلامتی است. - حمایت و ایجاد فرصت برای انجام غربالگری فشارخون در محل کار، اثر بسیار خوبی بر سلامت قلب و عروق دارد.	برگزاری جلسات توجیهی (درمحل های کار)
2	کارکنان بهداشتی درمانی	- از هر فرصتی برای غربالگری فشارخون استفاده کنید. - کارکنان پرخطر ترین گروه در معرض خطر ابتلاء به فشارخون بالا و بهترین جمعیت در دسترس برای غربالگری فشارخون هستند. - از هر فرصتی برای حمایت و تشویق جامعه به رعایت رژیم غذایی مناسب، ترک مصرف دخانیات، انجام فعالیت بدنی، اندازه گیری فشارخون، قند و چربی های خون و اندازه گیری وزن استفاده کنید. - شناسایی بموقع عوامل خطر برای حفظ و ارتقای سطح سلامتی مهم است.	- رسانه های ارتباط جمعی - توزیع نشریات آموزشی (در مراکز بهداشتی درمانی)
3	جامعه	- اگر سلامتی برایت مهم است، فشارخونت را بطور منظم اندازه گیری کن. - برای اطلاع از میزان فشارخون خود، در اولین فرصت فشارخونت را اندازه گیری کن. - شیوه زندگی مناسب و اصلاح عوامل خطر بیماری فشارخون بالا، عامل مهم برای حفظ و ارتقای سطح سلامتی است.	- رسانه های ارتباط جمعی (در مراکز بهداشتی درمانی و محل های تجمعی و محل کار) - برگزاری نمایشگاه
		- فعالیت بدنی نیاز به وسیله خاصی ندارد. هر روز و با استفاده از هر روشی فعالیت بدنی بیشتری داشته باشیم. - در مجموع حداقل 30 دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در بیشتر روزهای هفته و ترجیحا " هر روز، اثر بسیار خوبی بر کاهش فشارخون دارد.	- رسانه های ارتباط جمعی - برگزاری مسابقات ورزشی (در مراکز بهداشتی درمانی و محل های تجمعی و محل کار)

- رسانه های ارتباط جمعی - مراکز بهداشتی درمانی	به علت متغیر بودن وزن حداقل 6 ماه یک بار وزن را اندازه گیری کنید. افزایش وزن با رعایت رژیم غذایی مناسب و فعالیت بدنی قابل کنترل است.
- رسانه های ارتباط جمعی - مراکز بهداشتی درمانی	ترک مصرف دخانیات هیچوقت دیر نیست. با کمی اراده می توان همین الان اقدام نمود.
- رسانه های ارتباط جمعی - مراکز بهداشتی درمانی	در صورت طبیعی بودن، 2 سال یک بار فشارخون و 3 سال یک بار قندخون و چربی های خون خود را اندازه گیری کنید.
مراکز بهداشتی درمانی	برای آگاهی از وضعیت سلامتی از مقادیر فشارخون، قند خون، چربی های خون (کلسترول) و وزن خود اطلاع داشته باشید.
- رسانه های ارتباط جمعی مراکز بهداشتی درمانی	در صورتی که از مقادیر فشارخون، قند خون، چربی های خون (کلسترول) و وزن خود اطلاع نداشته باشید، حتماً با مراجعه به پزشک و انجام آزمایشات لازم از وضعیت خود مطلع شوید.

- فعالیت هائی که در ایام مرتبط با این مناسبت در نظر گرفته شده است را با توجه به گروه های هدف ، مکان و زمان اجرا در جدول زیر قید نمایید :

ردیف	نوع فعالیت	گروه هدف	مکان یا کانال	زمان اجرا
1	توزیع نشریات	جامعه	مراکز تجمعی مانند فرهنگ سراها، مدارس،	هفته فشارخون ( 27 اردیبهشت تا 2 خرداد 94) -
2	میزگرد تلویزیونی (فوروم های علمی، سخنرانی، گفتگوی عمومی، فیلم) با حضور کارشناسان	جامعه	صدا و سیما	//
3	میزگرد رادیویی	//	//	//
4	شرکت متخصصین تغذیه، قلب و عروق، طب ورزشی و تربیت بدنی در برنامه های خانواده	جامعه	صدا و سیما	//
5	آموزش اندازه گیری فشارخون	جامعه	کانال آموزشی، کانال استانی سیما با اطلاع رسانی از سایر رسانه ها	//
6	برگزاری دوره های ترک مصرف دخانیات	جامعه، پزشکان	کانال آموزشی، کانال استانی سیما با اطلاع رسانی از سایر رسانه ها	//
7	چاپ مقالات مرتبط	جامعه، پزشکان و	روزنامه ها و مجلات عمومی و تخصصی	//

		کارکنان بهداشتی درمانی		
9	غربالگری فشارخون کارکنان نهادهای و سازمان ها	کارکنان	نهادهای و سازمان ها	هفته فشارخون (27 اردیبهشت تا 2 خرداد 94)
10	برگزاری نمایشگاه	جامعه	اماکن عمومی	روز جهانی فشارخون
11	برگزاری مسابقات ورزشی، آشپزی، هنری	جامعه	اماکن عمومی	روز جهانی فشارخون

### پیام های مهم

- 1- فشارخون خود را بطور منظم اندازه گیری کنید. در صورتی که مقدار آن از حد طبیعی بالاتر است به پزشک مراجعه کنید.
- 2- در هر ملاقات با کارکنان بهداشتی و یا پزشک از آن ها درخواست کنید، فشارخون شما را اندازه گیری کنند.
- 3- از مقدار فشارخون خود مطلع شوید.
- 4- 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.
- 5- با اصلاح شیوه زندگی نامناسب، فشارخون خود را کمتر از 140/90 میلی متر جیوه و در حد طبیعی حفظ کنید.
- 6- فشارخون بالا عامل خطر اول بیماری های قلبی عروقی است.
- 7- فشارخون بالا "قاتل بی صدا" است، چون معمولاً علائم و نشانه های هشدار دهنده ندارد و بسیاری از افراد نمی دانند که به آن مبتلا هستند.
- 8- در اولین فرصت فشارخون خود را اندازه گیری کنید و از میزان آن مطلع شوید.
- 9- در صورتی که میزان فشارخون شما طبیعی است، 2 سال یک بار فشارخون خود را اندازه گیری کنید.
- 10- فشارخون بالا بدون علامت است و حتماً باید با فواصل مناسب بر حسب شرایط جسمی اندازه گیری شود.
- 11- با تشخیص بموقع بیماری فشارخون بالا، از بروز عوارض خطرناک آن از جمله سکته های قلبی و مغزی پیشگیری کنیم.