



روز جهانی فشارخون - (۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۱)

شعار سال

« با اندازه گیری دقیق فشارخون و کنترل مطلوب آن، زندگی با کیفیت و عمر طولانی تری داشته

باشید »

«Measure your Blood Pressure Accurately, Control it, Live Longer»

چرا روز جهانی فشارخون بالا برگزار می شود؟

طبق آمار در جهان، از هر ۱۰ نفر بزرگسال، ۳ نفر از فشارخون بالا رنج میبرند. تقریباً ۱,۲۶ میلیارد نفر از مردم جهان از فشارخون بالا رنج می برند و حدود ۵۰٪ آنها کاملاً از وضعیت خود بی خبرند و بعضی از آنها بی هم که مطلع هستند هیچ دارویی دریافت نمی کنند. همچنین در افراد با فشارخون بالا، خطر سکته مغزی چهار برابر بیشتر و خطر سکته قلبی (حمله قلبی) دو برابر بیشتر از افرادی است که دارای فشارخون طبیعی هستند. به این جهت در سال ۲۰۰۲، این بیماری توسط سازمان جهانی بهداشت در گزارش سلامت جهانی به عنوان **قاتل خاموش** نامیده شد.

اطلاع از میزان فشارخون ممکن است زندگی افراد را نجات دهد. فشارخون بالا یک وضعیت تهدید کننده زندگی است که منجر به حمله قلبی یا سکته مغزی می شود. لذا باید آگاهی جامعه در این خصوص را با روش های مختلف بالا برد. برای پیشگیری از این بیماری و مرگ ناشی از آن ها راهبرد ها و راهکارهای زیادی اندیشیده شده است و عقاید و طرح های زیادی برای رفع این مشکل در هر کشور وجود دارد. یکی از این راه ها برگزاری بسیج های اطلاع رسانی و آموزشی است که راهنمایی برای طراحی و اجرای فعالیت هایی در طول سال است.

روز جهانی فشارخون توسط اتحادیه جهانی فشارخون بالا (World Hypertension League(WHL)) که یک سازمان بهداشتی است و با حدود ۱۰۰ انجمن و جامعه مرتبط با فشارخون در سراسر دنیا همکاری دارد، مطرح شده است.

این روز در ابتدا در ۱۴ ماه می سال ۲۰۰۵ میلادی برای گسترش آگاهی در خصوص بیماری فشارخون بالا، راه های پیشگیری از آن، شناسایی و کنترل آن پایه گذاری شد. اما از سال ۲۰۰۶ م در روز ۱۷ ماه می برگزار گردیده است و فرصتی برای تاکید بر ارتقاء و بهبود پیشگیری و کنترل فشارخون بالا فراهم می کند. روز جهانی فشارخون بالا هر سال با استفاده از یک موضوع خاص سال که توسط اتحادیه جهانی فشارخون بالا انتخاب می شود، برگزار می شود تا این بسیج را در سطح بین المللی اثر بخش تر کند.

قصد از مطرح کردن این موضوعات بهداشتی نه تنها افزایش آگاهی از فشارخون بالا بلکه سایر عوامل مرتبط در بروز فشارخون بالا و راه های پیشگیری از آن بوده است.

آگاهی از فشارخون بالا به علت تعداد مرگ های مرتبط با حمله های قلبی، بیماری کلیوی و سکتته های مغزی همراه با آن بنظر بسیار مهم و حیاتی است. که بخش مهمی از آن به فقدان آگاهی در باره فشارخون بالا در میان جامعه عمومی مرتبط است و اتحادیه جهانی امیدوار است آن را تغییر دهد.

این بیماری براحتی با یک اندازه گیری ساده فشارخون در خانه یا مراکز درمانی با استفاده از دستگاه فشارخون، قابل تشخیص و بدنبال آن قابل درمان و کنترل است. مسئله مهم این است که کسانی که فشارخون آن ها اندازه گیری شده است، به روش صحیح و دقیق اندازه گیری و از میزان فشارخون خود و مفهوم آن مطلع شوند، افرادی که فشارخون بالا دارند، برای ارزیابی بیشتر و درمان به مراکز بهداشتی درمانی و پزشکان ارجاع شوند و مراقبت های بموقع دریافت کنند.

فشارخون طبیعی در جمعیت عمومی و جمعیت مبتلا به فشارخون بالای بدون عوارض باید کمتر از ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه باشد.

با توجه به اینکه بیماران مبتلا به فشارخون بالا مخصوصا با فشارخون کنترل نشده هم به علت ابتلای شدیدتر و هم به علت بروز عوارض بیشتر و حادثه، در معرض خطر بیشتری به علت پاندمی بیماری کووید ۱۹ قرار دارند، باید طی سال جاری به بیماری فشارخون بالا توجه بیشتری داشت.

موضوع روز جهانی فشارخون امسال «با اندازه گیری دقیق فشارخون و کنترل مطلوب آن، زندگی با کیفیت و 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 درباره فشارخون بالا افزایش دهند و اقدامات لازم برای درمان و کنترل فشارخون انجام دهند، تا سلامت بمانند و عمر طولانی تری داشته باشند.

اهداف برگزاری روز جهانی فشارخون

- 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 فردی که فشارخون وی اندازه گیری می شود)
- تشویق و ترغیب عموم افراد خصوصا جوانان برای حفظ وزن طبیعی، سطح کلسترول خون طبیعی، فشارخون طبیعی، شیوه زندگی سالم، مصرف غذای سالم، فعالیت بدنی منظم و غیره.
- تشویق افراد به ترک عادات و رفتارهای بد مانند نوشیدن الکل، بی تحرکی و تنبلی، رژیم غذایی چرب ، رژیم غذایی تند و غذاهای سرخ کرده ، مصرف دخانیات، چاقی، اضافه وزن و غیره.
- تشویق افراد برای معاینه منظم سلامتی و فشارخون خود با فراهم کردن شرایط، امکانات و محیط های مناسب برای آنها از طریق بسیج های اندازه گیری فشارخون رایگان.
- آگاه کردن عموم افراد در خصوص فشارخون، فشارخون بالا، عوارض آن، نحوه حفظ فشارخون و وزن طبیعی و شیوه زندگی سالم.
- تشویق تمام پزشکان به اندازه گیری فشارخون در هر مراجعه بیماران با رعایت کلیه نکات مربوط به اندازه گیری 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 جمعیت های آسیب پذیر.

انواع فشارخون بالا

فشارخون بر اساس عوامل ایجاد کننده آن به دو نوع تقسیم می شود فشارخون بالای اولیه و ثانویه:

فشارخون اولیه : فشارخون اولیه شایعتر است گرچه علت آن ناشناخته است. به عنوان فشارخون بالای اساسی هم نامیده میشود. اغلب افراد بزرگسال دارای فشارخون بالا در این گروه قرار می گیرند. به نظر میرسد ترکیبی از عوامل ژنتیک، رژیم غذایی، شیوه زندگی و سن در بروز این بیماری نقش داشته باشند. عوامل شیوه زندگی شامل مصرف دخانیات، مصرف الکل، استرس، اضافه وزن، مصرف زیاد نمک و کم تحرکی است.

فشارخون بالا می تواند ناشی از عوامل چندگانه باشد از جمله حجم پلاسمای خون و فعالیت هورمون هایی که حجم و فشار خون را تنظیم می کنند. هم چنین توسط عوامل محیطی مانند استرس و کم تحرکی تحت تاثیر قرار می گیرد.

فشارخون ثانویه: این نوع فشارخون چند دلیل اختصاصی دارد و عارضه یک مشکل دیگر است. اگر فشارخون بالا به علت سایر شرایط یا بیماری ایجاد شود به آن نوع ثانویه می گویند. علت فشارخون ثانویه آسیب های کلیوی، فعالیت بیش از حد غدد فوق کلیوی، دیابت، فئوکروموسیتوم (سرطان غده آدرنال)، سندروم کوشینگ، اختلال غدد تیروئید و هیپر تیروئیدی، وقفه تنفسی در خواب، تومور ها، داروهای تفریحی، ، کوارکتاسیون آئورت، شرایط مربوط به بارداری، افزایش بیش از حد لازم یا مصرف غلط دارو، مصرف الکل، مصرف غذاهای ناسالم و هستند.

فشارخون بالا در ابتدا بدون علامت است اما زمانی که بتدریج منجر به بروز عوارضی یا چندین بیماری مانند بیماری کلیوی، بیماری قلبی و شود، این بیماری علائم دار می شود که مربوط به تظاهر عوارض فشارخون بالا است.



عوارض و درمان فشارخون بالا:

امروزه در اغلب زندگی های پر مشغله افراد برای خودشان وقت نمی گذارند و از استرس و تنش رنج می برند که بعدها منجر به مشکلات بیماری فشارخون بالا می شود. فردی که از بیماری فشارخون بالا رنج می برد به سلامت خود آسیب می رساند و قادر نیست بر روی کارهای روزانه خود بطور صحیح تمرکز کند. افراد در انجام چندین نوع از فعالیت ها بطور همزمان دچار مشکل می شوند.

شیوه زندگی غلط سبب فشارخون بالا می شود. فشارخون می تواند از طریق رژیم غذایی، انجام فعالیت بدنی منظم و مدیریت استرس های قابل پیشگیری، تنظیم شود. طبق راهنماهای پیشنهاد شده توسط پزشکان، افرادی که از بیماری فشارخون بالا رنج می برند باید حداقل ۵ روز در هفته و حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط یا ۷۵ دقیقه فعالیت شدید انجام دهند. افراد مثلا می توانند پیاده روی، دویدن آهسته ، دوچرخه سواری یا شنا کنند. در صورت عدم کاهش فشارخون و عدم پاسخ به اصلاح شیوه زندگی، دارو به کاهش فشارخون بالا کمک می کند.

همانگونه که میدانید این بیماری ممکن است هیچ علامتی نداشته باشد. اما می تواند به دستگاه گردش خون (قلب و عروق) و اعضای داخلی مانند کلیه آسیب برساند. هم چنین گاهی فشارخون بالا در بعضی از افراد سبب عرق کردن، اضطراب، مشکلات خواب می شود و در زمان فشارخون بحرانی ، فرد ممکن است سردرد و خونریزی از بینی را تجربه کند. گرچه در فشارخون بالای شدید علائم سردرد، خواب آلودگی، تپش قلب، تاری دید، خستگی، سرگیجه، گیجی، احساس زنگ زدن در گوش، تنفس مشکل، ضربان قلب نا منظم نشان داده شده است که حتی ممکن است منجر به کما شود.

این بیماری هم چنین یک بیماری ارثی است که می تواند از والدین مبتلا به بیماری فشارخون بالا به ارث برسد. این بیماری در افراد دارای سابقه دیابت، چاقی، مصرف دخانیات، کم تحرکی، مصرف زیاد الکل، مصرف داروهای جلوگیری از بارداری و .. بیشتر شایع است. عوارض افزایش فشارخون شامل آترواسکلروز است که به معنی باریک شدن شریان ها است. فشارخون بالا به مدت طولانی سبب ایجاد آترواسکلروز و تشکیل پلاک در شریان ها و منجر به تنگی عروق می شود. این وضعیت می تواند منجر به نارسایی قلبی، حمله قلبی، آنوریسم (ایجاد یک برآمدگی در دیواره شریان که می تواند پاره و سبب خونریزی شدید شود)، نارسایی کلیه، سکته مغزی، اختلالات بینایی و غیره شود.



به دلایل مختلف در طول روز میزان فشار خون ممکن است تغییر کند این دلایل عبارتند از:

- ✓ در طول خواب فشار خون کاهش می‌یابد.
- ✓ فعالیت فکری توأم با اضطراب و فعالیت های جسمی در فشار خون موثر هستند.
- ✓ در طول شب فشار خون در افراد سالخورده و بیماران مبتلا به دیابت کمتر است.
- ✓ مصرف سیگار در دراز مدت، باعث افزایش فشار خون می‌شود.
- ✓ کم‌خوابی، فشار خون را افزایش می‌دهد.

علت‌های ایجاد فشار خون بالا عبارتند از :

- ✓ ارث: در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده به فشار خون بالا، احتمال ابتلای سایر اعضای خانواده زیاد است.
- ✓ سن: با افزایش سن احتمال بروز فشار خون بالا بیشتر می‌شود.
- ✓ چاقی: افرادی که وزن بالاتر از حد طبیعی دارند، شانس بیشتری برای ابتلا به فشار خون بالا دارند.
- ✓ فعالیت بدنی کم
- ✓ مصرف الکل
- ✓ مصرف زیاد نمک
- ✓ قرص‌های ضدبارداری‌های خوراکی: بانوانی که از قرص ضدبارداری خوراکی استفاده می‌کنند، احتمال بیشتری برای ابتلا به فشار خون بالا دارند مخصوصاً اگر همزمان سیگار بکشند. لذا باید در صورت استفاده تحت نظر باشند.
- ✓ جنس: تا سن ۴۵ سالگی، فشار خون بالا در مردان شایع‌تر است. در ۴۵ تا ۵۴ سالگی خطر در دو جنس برابر است. بعد از ۵۴ سالگی، خطر ابتلا به فشار خون بالا در زنان بیشتر می‌شود.
- ✓ ابتلا به بیماری‌های دیابت، بیماری مزمن کلیه، تیروئید، غدد فوق کلیه یا چربی خون بالا، احتمال بروز فشار خون بالا را بیشتر می‌کند.

در برخی موارد فشار خون با علائم زیر همراه است:

- ✓ سردرد
- ✓ تاری دید
- ✓ درد قفسه سینه
- ✓ ادرار کردن بیش از یک بار در طول شب

در صورت وجود علائم زیر در فرد مبتلا به فشار خون بالا، باید بلافاصله به پزشک مراجعه کرد:

- ✓ درد یا فشار (یا هر دو) روی قفسه سینه
- ✓ احساس سنکوپ و افتادن
- ✓ تنگی نفس
- ✓ احساس ناراحتی روی معده (زیر جناغ)
- ✓ تعریق سرد
- ✓ علائم حمله‌ی مغزی: ضعف ناگهانی یا بی‌حسی صورت، بازو یا پا در یک طرف بدن؛ کاهش ناگهانی بینایی مخصوصاً در یک چشم؛ به سختی صحبت کردن یا تکلم نامفهوم، سردردهای ناگهانی و شدید؛ سبکی سر؛ ناتوانی در حفظ تعادل و افتادن ناگهانی
- ✓ علائم کلیوی مانند درد در پایین کمر، ورم کردن دست و پا، افزایش دفعات ادرار، سوزش و ناراحتی هنگام ادرار کردن و وجود خون در ادرار.
- ✓ اگر میزان فشار خون بالاتر از ۱۸۰/۱۱۰ میلی متر جیوه باشد باید هر چه سریعتر به پزشک مراجعه کرد.

اقدامات زیر برای برای کنترل فشار خون بالا ضروری است:

- ✓ مراجعه منظم به پزشک
- ✓ مصرف دارو به‌طور منظم
- ✓ رعایت رژیم غذایی مناسب (کم نمک ، کم چرب ، افزایش مصرف حبوبات و مصرف میوه و سبزیجات: در میوه‌ها و سبزیجات وجود ماده ای به نام پتاسیم موجب کاهش فشار خون می شود).
- ✓ داشتن فعالیت بدنی منظم
- ✓ عدم مصرف سیگار و الکل
- ✓ کنترل وزن

فعالیت بدنی می تواند فشارخون را کاهش دهد:

- ✓ انجام فعالیت بدنی علاوه بر کاهش فشار خون باعث تقویت ماهیچه ها، بهبود سوخت و ساز، کنترل وزن و کاهش بیماری‌های مزمن می‌شود.
- ✓ اگر قبلا فعالیت بدنی نداشته‌اید، یک باره شروع به انجام فعالیت بدنی نکنید. بلکه به آرامی شروع و به تدریج مدت و شدت آن را افزایش دهید. افراد بالای ۴۰ سال قبل از شروع فعالیت بدنی و ورزش باید با پزشک مشورت کنند.
- ✓ برای کودکان ۲ تا ۱۸ سال داشتن حداقل روزانه ۶۰ دقیقه، فعالیت بدنی ضروری است.
- ✓ برای افراد ۱۸ سال به بالا، داشتن حداقل فعالیت بدنی با شدت متوسط به مدت ۳۰ دقیقه، ۵ روز در هفته و یا ۱۵۰ دقیقه در یک هفته توصیه می‌شود.
- ✓ انجام فعالیت بدنی به معنای انجام تمرینات سخت ورزشی نیست، بلکه فعالیت‌هایی نظیر انجام کارهای منزل، پیاده روی و یا نرمش جزء فعالیت بدنی محسوب می‌شوند و اگر حداقل ۱۰ دقیقه و با شدت متوسط (یعنی افزایش تعداد ضربان قلب و تنفس در حدی که بتوان صحبت کرد) انجام شوند، اثرات مطلوبی بجا می‌گذارند.
- ✓ برای بیماران مبتلا به فشار خون بالا انجام فعالیت‌هایی مانند وزنه برداری که به تلاش بیش از حد و زور زدن نیاز دارند توصیه نمی‌شود.

- ✓ بهترین نوع فعالیت بدنی برای افراد مبتلا به فشارخون بالا، فعالیت‌هایی مانند پیاده روی، دویدن، قایق سواری، طناب زدن، شنا، اسکی، دوچرخه سواری و استفاده از دوچرخه ثابت است.
- ✓ پیاده روی؛ ارزان‌ترین، مؤثرترین و آسان‌ترین نوع فعالیت بدنی است.
- ✓ افراد مبتلا به فشارخون بالا قبل از شروع پیاده روی، بهتر است حداقل ۵ دقیقه حرکات کششی انجام دهند.

برای اندازه گیری صحیح فشار خون رعایت نکات زیر ضروری است:

- ✓ نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشار خون، سیگار یا چای و یا قهوه استفاده نشود. و فعالیت شدیدی انجام نشده باشد.
- ✓ بهتر است اندازه گیری فشار خون از دست راست و در وضعیت نشسته روی صندلی و با تکیه گاه مناسب انجام شود.
- ✓ زیر دستی که قرار است فشارخون اندازه گیری شود، دارای تکیه گاه باشد(روی میز) و بطور افقی هم سطح با قلب قرار گیرد.
- ✓ زانوها در حال آویزان قرار نگیرند و زیر پا تکیه گاه داشته باشد.
- ✓ یک خطای مهم در اندازه گیری فشارخون استفاده از بازوبند نامتناسب است. باید از دستگاه فشارسنج دارای بازوبند متناسب با دور بازو، استفاده شود. پهنای کیسه هوای لاستیکی داخل بازوبند دستگاه فشارخون باید دو سوم طول بازو از سرشانه تا آرنج(۸۰ درصد طول بازو) و طول کیسه هوای داخل بازوبند ۴۰ درصد دور بازو را بپوشاند. بنابراین دستگاهی که برای اندازه گیری فشارخون در افراد چاق استفاده می‌شود، باید دارای بازوبند با اندازه بزرگتر از دستگاه بزرگسالان باشد.
- ✓ برخی افراد در زمانی که پزشک فشارخون آن‌ها اندازه گیری می‌کند، فشارخون آن‌ها بالاتر از حد طبیعی است، اما اگر در منزل فشارخون آنها اندازه گیری شود، فشار خون طبیعی دارند، بنابراین اندازه گیری فشارخون در منزل برای اطلاع پزشک و تعیین وضعیت بیماری بسیار مفید است.



وضعیت فشارخون بالا در کشور

- چهار علت اول مرگ در کل جمعیت در سال ۱۳۹۶ به ترتیب: بیماری کم خونی عضله قلب (شامل سکته قلبی)، سکته مغزی، دیابت و بیماری های قلبی ناشی از فشار خون بالا، بوده است.
- حدود ۴۲٫۷٪ مرگ ها در سال ۱۳۹۶ به علت بیماری های قلبی عروقی بوده است. (سیمای مرگ ۱۳۹۶)
- شیوع فشارخون بالا حدود ۳۲٪ در افراد ۱۸ سال و بالاتر بوده است. (STEPS 1399)
- شیوع فشارخون بالا: ۳۲ درصد (کمترین در استان هرمزگان ۲۴ درصد و بیشترین در استان گیلان ۴۳ درصد)
- میزان آگاهی از ابتلا به بیماری فشارخون بالا: ۶۲ درصد (کمترین در استان سیستان و بلوچستان ۵۴ درصد) و بیشترین در استان یزد (۷۴ درصد)
- پوشش درمان فشارخون بالا: ۵۲ درصد (کمترین در استان خراسان جنوبی ۳۸ درصد) و بیشترین در استان یزد (۶۹ درصد)
- پوشش درمان موثر فشارخون بالا (کنترل مطلوب فشارخون): ۴۲ درصد (کمترین در استان کردستان ۲۵ درصد) و بیشترین در استان سمنان (۵۳ درصد)
- فقط ۵۲ درصد افراد مبتلا به بیماری فشارخون بالای ۱۸ سال و بالاتر تحت درمان هستند. (STEPS 1399)
- فقط ۴۲ درصد افراد مبتلا به بیماری فشارخون بالای ۱۸ سال و بالاتر درمان موثر دریافت می کنند. (STEPS 1399)
- طی سال های ۱۳۸۵ الی ۱۳۹۹ روند ناآگاهی و ابتلا به بیماری کاهش یافته است، اما همچنان بالای ۳۸٫۵٪ مبتلایان از ابتلا خود به بیماری فشارخون بالا، آگاهی ندارند. (STEPS 1399)
- مصرف روزانه دخانیات در کل افراد ۱۸ سال و بالاتر ۱۴٫۰۱٪ بوده است. (STEPS 1399)
- در افراد ۱۸ سال و بالاتر، مصرف مناسب میوه و سبزی (۵ وعده در روز) ۶٫۲۱٪ بوده است. (STEPS 1399)

حقایقی در خصوص فشارخون بالا

- فشارخون بالا سبب ۱۰٫۸ میلیون مرگ (تقریباً ۱۹ درصد کل مرگ ها) شده و در ایجاد ۲۳۵ میلیون دالی (۳٫۹ درصد کل دالی) سهیم بوده است.
- فشارخون بالا سبب بیش از ۵۰ درصد بیماری قلبی، سکته مغزی، و نارسایی قلبی می شود. در مقایسه با کشورهای با درآمد بالا، در کشورهای با درآمد متوسط کم، بیماری قلبی و سکته مغزی اغلب در افراد جوانتر در دوران بهره وری زندگی رخ می دهد.
- بیماری فشارخون بالا سبب بیش از ۴۰ درصد مرگ ها در افراد مبتلا به دیابت می شود و نیز عامل خطر اصلی برای مرگ های جنینی و مادری در دوران بارداری، دمانس، نارسایی کلیوی (خصوصاً در افراد با اجداد آفریقایی)، و کوری است.
- بار اقتصادی فشارخون بالا نیز مهم است: تخمین زده می شود ۱۰ درصد هزینه مراقبت های بهداشتی جهانی مستقیماً مربوط به فشارخون بالا و عوارض آن مانند بیماری قلبی ایسکمیک، نارسایی قلبی، و سکته مغزی است. این نسبت تقریباً به ۲۵٪ هزینه مراقبت های بهداشتی در اروپای شرقی و آسیای مرکزی می رسد.
- فشارخون طبیعی کمتر از ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه و فشارخون بالا ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه و بالاتر است. فشارخون مابین این دو عدد، یعنی فشار خون سیستول(حداکثر) آن ها بین ۱۲۰ تا ۱۳۹ میلی متر جیوه یا فشار خون دیاستول(حداقل) آن ها بین ۸۰ تا ۸۹ میلی متر جیوه باشد، پیش فشارخون بالا محسوب می شود و این افراد در معرض خطر ابتلا به فشار خون بالا در آینده هستند.
- در افراد ۱۸ سال و بالاتر، اگر فشار خون سیستول(حداکثر) ۱۴۰ میلی متر جیوه و بالاتر و فشارخون دیاستول ۹۰ میلی متر جیوه و بالاتر باشد، فشار خون بالا محسوب می شود.
- در سنین بین ۴۰ تا ۷۰ سال، بالا رفتن فشار خون 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 فشار خون بالا قرار می دهد.
- فشارخون بالا شرایطی است که بطور دائمی فشارخون در شریان بالا است.

- فشارخون بالا معمولا 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 احتمال بروز دمانس(کاهش عملکرد شناختی) را افزایش می دهد.
- اساسا فشارخون بالا، سبب بروز مشکلات و عوارض مهم گوناگونی مانند حمله قلبی و سکته مغزی می 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.
- علت های حاد فشارخون بالا شامل استرس است اما می تواند بدون علت هم رخ دهد یا به علت بیماری های زمینه ای مثل بیماری کلیوی ایجاد شود. شیوه زندگی ناسالم نیز مسئول بروز فشارخون بالاست.
- اگر فشارخون بالا بدون درمان باقی بماند یا کنترل نشود، حمله قلبی، سکته مغزی و سایر مشکلات بوجود می آید.
- طبق اعلان سازمان جهانی بهداشت، رشد صنایع غذاهای فرآوری شده، بر روی افزایش میزان نمک مصرفی در رژیم غذایی سراسر دنیا تاثیر گذاشته و این مسئله در بیماری فشارخون بالا نقش دارد.
- طبق مطالعه بار بیماری های سازمان جهانی بهداشت ، فشارخون بالا عامل خطر عمده مرگ و ناتوانی در سطح جهان است .
- 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.
- احتمال ابتلا به بیماری فشار خون بعد از ۵۵ سالگی حتی در افرادی که تا قبل آن سن، فشار خون بالا نداشته‌اند، خیلی زیاد است.
- نیمی از عوارض و بیماری های مرتبط با فشارخون بالا، در افراد با میزان فشارخون حتی در محدوده طبیعی، رخ می دهد.
- فشارخون بالا سومین عامل کشنده در دنیا است.
- عوامل رفتاری نقش مهمی در افزایش فشارخون بازی می کنند.
- درمان دارویی به همراه شیوه زندگی سالم در کنترل فشارخون بالا موثر است.

- اغلب افراد از این که فشارخون آن‌ها بالاست، از بیماری خود مطلع نیستند.
- نسبت مهمی از افرادی که از بیماری فشارخون خود مطلع هستند، بدون درمان باقی می‌مانند و حتی اگر تحت درمان باشند، نسبت زیادی تحت کنترل نیستند.
- غربالگری فشارخون بالا راحت است، اما فقط حدود ۵۰٪ بزرگسالان مبتلا به فشارخون بالا از شرایط خود مطلع هستند.
- فشار خون بالا یکی از دلایل اصلی بروز بیماری قلبی-عروقی است.
- بیش از نیمی از سکته‌ها و نیمی از بیماری‌های قلبی-عروقی بدلیل فشارخون بالا است.
- فشار خون بالا به علت ایجاد سکته‌ها و حملات قلبی، بزرگ‌ترین علت مرگ در دنیاست.
- فشارخون بالا در صورتی که کنترل نشود، به رگ‌های مغز، قلب، کلیه و چشم آسیب می‌رساند.
- چاقی و اضافه وزن، فشار خون بالا، فعالیت بدنی ناکافی، چربی خون بالا، چهار عامل خطری هستند که بالاترین نسبت بار بیماری‌ها (سالهای از دست رفته به علت مرگ و ناتوانی) را تشکیل می‌دهند.
- با بالا رفتن سن افراد به دلیل کاهش عملکرد کلیه‌ها، ناتوانی در دفع نمک بدن، سفت شدن دیواره رگ‌ها و افزایش وزن بدن، فشار خون افزایش می‌یابد.
- تنها راه تشخیص فشار خون بالا، اندازه‌گیری فشار خون است.
- با یک بار اندازه‌گیری فشار خون، نمی‌توان فشار خون بالا را تشخیص داد.

پیام های روز جهانی فشارخون

- 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 آن ها 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 معمولاً 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 فشارخون 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 فشارخون بالا می توانند انواع فعالیت های بدنی را انجام دهند.
- مصرف دارو برای کنترل فشارخون بالا به معنای مجوزی برای خوردن مواد غذایی پرنمک و پرچرب نیست.
- مصرف دارو در کنار رژیم غذایی مناسب، برای کنترل فشارخون 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 و بالا بماند، طبق تجویز پزشک مصرف دارو ضروری است.

- کاهش چربی و نمک رژیم غذایی، نه تنها به کاهش فشار خون کمک می‌کند، بلکه باعث کاهش احتمال بروز بسیاری از عوارض و بیماری‌ها از جمله بیماری قلبی عروقی و دیابت می‌شود.
- مصرف نمک از عوامل اصلی افزایش فشار خون است.
- حذف نمک از رژیم غذایی از افزایش فشار خون و سکته مغزی به‌طور قابل توجهی پیشگیری می‌کند.
- در خواندن برچسب‌های غذایی توجه کنید، اسم علمی نمک، کلرید سدیم است و بر روی برچسب‌های مواد غذایی به جای نمک، سدیم درج شده است.
- برای پیشگیری از فشار خون بالا به میزان سدیم درج شده بر روی برچسب‌های بسته‌های مواد غذایی دقت کنیم.
- حداکثر نمک مصرفی روزانه نباید بیش از یک قاشق چایخوری (۲۳۰۰ میلی‌گرم) باشد.
- معمولاً نصف نمک مجاز از طریق غذاهای آماده و یا بسته بندی تامین می‌شود.
- مواد غذایی تهیه کنید که سدیم موجود در آن‌ها کمتر از ۱۵۰ میلی‌گرم در ۱۰۰ گرم باشد.
- تغییراتی که می‌توان در رژیم غذایی خود (علاوه بر کاهش چربی و نمک رژیم غذایی) ایجاد کرد:
 - ✓ خوردن غذاهای حاوی کلسیم بالا مثل لبنیات کم‌چرب
 - ✓ مصرف غذاهای حاوی پتاسیم بالا مثل موز، پرتقال، گوجه فرنگی، سیب زمینی و کیوی
 - ✓ مصرف روزانه پنج نوبت میوه و سبزی
 - ✓ مصرف حداقل دو بار در هفته ماهی و غذاهای دریایی
 - ✓ مصرف گوشت بدون چربی
 - ✓ کاهش مصرف قهوه، چای، نسکافه
 - ✓ عدم مصرف و یا محدود کردن مصرف مواد غذایی آماده‌ی پر نمک مانند فست فودها، سوسیس، کالباس ترشیجات، چیپس
- ✓ زمانی که بیرون از منزل غذا می‌خورید حتما درخواست کنید که نمک کمتری در غذایتان بریزند و بخواهید که ریختن نمک غذا به عهده خودتان باشد؛ در این صورت می‌توانید نمک غذایتان را کنترل کنید.
- ✓ برداشتن نمکدان از سر سفره

- ✓ به جای نمک از ادویه‌جات و سبزیجات معطر و سرکه برای طعم‌دار کردن غذا استفاده کنید.
- ✓ پیروی از یک رژیم غذایی سالم برای همه‌ی اعضای خانواده ضروری است؛ بنابراین نیاز نیست برای فرد مبتلا به فشار خون بالا غذای جداگانه طبخ شود.

فشارخون بالا و بیماری کووید ۱۹

- ✓ در بیماران مبتلا به فشارخون بالا با فشارخون کنترل نشده یا بدون درمان، احتمال ابتلا به بیماری کرونا و بروز عوارض شدیدتر بیشتر است.
- ✓ بیماران مبتلا به فشارخون بالا با فشارخون کنترل نشده بیشتر در معرض عوارض ناشی از بیماری کووید ۱۹ نسبت به افراد با فشارخون کنترل شده هستند.
- ✓ اگر مبتلا به بیماری فشارخون بالا هستید، مهمترین قدمی که باید بردارید مدیریت فشارخون بالا است.
- ✓ از برنامه درمانی خود پیروی کنید (دنبال کنید). حفاظت از خودتان در مقابل مسائل بهداشتی جدی که افزایش فشارخون سبب بروز آن‌ها می‌شود، بطور خاص در ارتباط با کووید ۱۹ بسیار مهم است.
- ✓ دارو درمانی و اصلاح شیوه زندگی یک ترکیب بسیار قوی برای پیشگیری یا کاهش مشکلات بهداشتی ناشی از فشارخون بالاست.
- ✓ انتخاب‌های شیوه زندگی سالم که به کنترل فشارخون بالا کمک می‌کنند شامل انتخاب غذاهای دوستدار سلامت قلب مانند رژیم غذایی دش DASH هستند که بر مصرف میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات کامل (سبوس دار)، گوشت مرغ، ماهی و غذاهای کم چربی و کاهش مصرف نمک در رژیم غذایی تاکید دارد.
- ✓ فشارخون سالمندان با سابقه بیماری فشارخون بالا و یا با سابقه بیماری‌های همراه قلبی عروقی، قبل و بعد از واکسیناسیون باید تحت کنترل و علائم فشارخون بالا تحت غربالگری قرار گیرد.
- ✓ فشارخون بالای کنترل نشده سبب احتمال بیشتر ابتلا به عفونت شدید کووید ۱۹ می‌شود.
- ✓ واکسیناسیون در بیماران مبتلا به فشارخون بالا با فشارخون کنترل نشده را به تاخیر نیندازید. زیرا ممکن است هفته‌ها یا ماه‌ها طول بکشد تا فشارخون تحت کنترل قرار گیرد.

تحقیقات نشان داده است که فشارخون کنترل نشده:

- ✓ سطح ایمنی بدن را پایین تر می آورد: فشارخون بالا می تواند دفاع سیستم ایمنی بدن را پایین تر بیاورد، در نتیجه خطر ابتلا به کووید ۱۹ را افزایش می دهد.
- ✓ خطر آسیب ریوی را افزایش می دهد: فشارخون کنترل نشده آسیب ریه و مرگ در افراد مبتلا به کووید ۱۹ را افزایش می دهد.
- ✓ شانس بستری در بیمارستان را افزایش می دهد: حوادث افزایش شدید فشارخون بالا می تواند سبب بستری شود، و شما را در معرض تماس بیشتر با ویروس و احتمال بیشتر ابتلا به بیماری کووید ۱۹ قرار دهد.
- ✓ افراد دارای فشارخون بالا در خطر بالاتری برای ابتلا به بیماری کووید ۱۹ هستند. این افراد همانند بیماری قلبی عروقی، بیماری مزمن کلیوی و دیابت در یک گروه خطر مشابه قرار می گیرند.
- ✓ فشارخون بالا در افراد مسن و افراد دارای اضافه وزن که دو گروه پرخطری هستند که در خطر خاص ابتلا به کووید ۱۹ هستند، شایع است.
- ✓ می توان فشارخون و وزن را با مصرف رژیم غذایی کم نمک/سدیم، اجتناب از مصرف الکل و انجام فعالیت بدنی منظم کاهش داد. این کار می تواند خطر ابتلا به بیماری کووید ۱۹ شدید/حاد را کاهش دهد.
- ✓ چون کووید ۱۹ به بسیاری از همان بافت ها و سیستم اعضای بدن که تحت تاثیر فشارخون بالا قرار گرفته اند، حمله می کند، مشکل بتوان بین اثر این دو بیماری افتراق قائل شد.
- ✓ تحقیقات نشان میدهد که کووید ۱۹ می تواند شرایطی را برای انعقاد خون در بدن ایجاد کند که منجر به ایجاد لخته های خون و پارگی عروق می شود. فشارخون بالا نیز منجر به پارگی عروق در قلب و مغز می شود. زیرا زمانی که عروق بطور مزمن آسیب دیده اند، نمی توانند از فشارخون جاری در شریان ها حمایت کنند.
- ✓ چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟
- ✓ بیماران مبتلا به فشارخون بالا اگر هر یک از این علائم تنگی نفس، کاهش ظرفیت فعالیت بدنی، درد قفسه سینه و کاهش شناختی سریع را احساس کردند، باید به پزشک مراجعه کنند. این علائم می تواند ناشی از فشارخون کنترل شده ضعیف و یا کووید ۱۹ باشد.

- ✓ برای کاهش ابتلا به کووید ۱۹ یا ابتلای شدیدتر به کووید ۱۹، نباید مصرف داروی فشارخون خود را قطع کرد، چون علائم بیماری را بدتر می کند، خصوصا اگر به کووید ۱۹ هم مبتلا شوید.
- ✓ داروهای فشارخون بالا به پیشگیری از حمله های قلبی، ضربان قلب خطرناک، سکنه های مغزی و سایر عوارض کمک می کند، لذا طی بیماری کووید ۱۹ مصرف داروهای فشارخون را نباید ترک کرد.
- ✓ در افرادی که داروهای ضد انعقاد مصرف می کنند، مانند وارفارین و کلوپیدوگرل ممکن است خونریزی بعد از تزریق مدت کمی بیشتر ادامه داشته باشد و کبودی ایجاد کند.
- ✓ فشار خون در افرادی که واکسن کووید ۱۹ دریافت می کنند، ممکن است به علت ترس از روپوش سفید کارکنان بهداشتی درمانی و درد ناشی از تزریق، افزایش یابد.
- ✓ آیا بیماران مبتلا به فشارخون بالا می توانند واکسن کووید دریافت کنند؟
- ✓ بله، هر نوع واکسنی را می توانند دریافت کنند. منافع واکسیناسیون بیشتر از خطرات آن برای بیماران قلبی عروقی است. البته توصیه می شود قبل از زمان واکسیناسیون داروهای فشارخون مانند مهارکننده های ACE، بتا بلوکرها یا رقیق کننده های خون را مصرف کنند، خصوصا اگر عوارض قلبی عروقی مانند دردهای قفسه سینه یا آنژین دارند.

راهنمای اندازه گیری فشارخون

*افرادی که فشارخون آن ها اندازه گیری می شود قبل از اندازه گیری فشارخون باید شرایط زیر را رعایت کنند:

۱- نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشار خون:

- از مصرف کافئین(قهوه و چای) و الکل و مصرف محصولات دخانی خودداری کنند.
- فعالیت بدنی شدید انجام ندهند.

۲- ناشتا نباشند.

۳- قبل از اندازه گیری فشارخون مثانه آن ها خالی باشد.

۴- به مدت ۵ دقیقه قبل از اندازه گیری فشارخون استراحت کنند و با هیجان صحبت نکنند.

۵- ترجیحا لباس دارای آستین گشاد به تن داشته باشند.

*فشارخون در طول روز تحت تاثیر عوامل مختلفی از جمله وضعیت بدن، فعالیت مغز، فعالیت گوارشی، فعالیت

عضلانی، تحریکات عصبی، تحریکات دردناک، مئانه پر، عوامل محیطی مثل دمای هوا و میزان صدا، مصرف دخانیات، الکل، قهوه و دارو تغییر می کند.

*در منزل بهتر است از فشارسنج الکترونیک (دیجیتالی) با کاف متوسط یا بزرگ استفاده شود.

*بطور معمول فشارخون باید از دست راست اندازه گیری شود در صورت وجود مشکلات جسمی از دست چپ استفاده می شود.

*فشارخون طبیعی در یک فرد سالم در حال استراحت فشارخون کمتر از $120/80$ میلی متر جیوه است. یعنی فشار سیستول کمتر از 120 و دیاستول کمتر از 80 میلی متر جیوه است.

*فشار خون بالا یعنی فشار سیستول 140 میلی متر جیوه و یا فشار دیاستول 90 میلی متر جیوه است. اگر فقط فشار سیستول یا فقط فشار دیاستول در این حد باشد، باز هم فشارخون بالا محسوب می شوند.

*در بعضی افراد ممکن است فقط فشارخون سیستولی بالاتر از حد طبیعی باشد (140 میلیمتر جیوه یا بیشتر) مانند فشارخون $148/82$ میلی متر جیوه که به آن فشارخون بالای سیستولی تنها می گویند. فشارخون بالای سیستولی تنها بیشتر در افراد سالمند دیده می شود.

*در بعضی افراد ممکن است فقط فشارخون دیاستولی بالاتر از حد طبیعی باشد (90 میلیمتر جیوه یا بیشتر) مانند فشارخون $96/134$ میلی متر جیوه که به آن فشارخون بالای دیاستولی تنها می گویند.

*در افراد سالمند و افراد مبتلا به بیماری قلبی، کلیوی، سکتة مغزی و دیابت اگر میانگین دو نوبت اندازه گیری فشارخون $140/90$ میلی متر جیوه و بالاتر باشد، به عنوان فشارخون بالا محسوب می شود و باید تحت بررسی بیشتر توسط پزشک قرار گیرند و در طی چندین نوبت اندازه گیری در صورت بالا بودن فشارخون ($140/90$ میلی متر جیوه و بالاتر)، بیماری آن ها تایید و تحت درمان قرار گیرند.

*در افراد مبتلا به بیماری قند یا بیماری مزمن کلیه، فشار خون سیستول (حداکثر) 140 میلی متر جیوه و بیشتر و فشارخون دیاستول 90 میلی متر جیوه و بیشتر، فشار خون بالا محسوب می شود.

*فشار خون دیاستول (حداقل) مساوی یا بالاتر از 90 میلی متر جیوه علی رغم داشتن فشارخون سیستول (حداکثر) طبیعی مثلا 120 میلی متر جیوه، فشارخون بالا محسوب می شود.

*فشارخون بالا باید بر اساس چند اندازه گیری که در موقعیت های جداگانه و در طول یک دوره اندازه گیری شده است، تشخیص داده شود.

*فقط پزشک می تواند تایید کند فرد به بیماری فشارخون بالا مبتلا است. اغلب پزشکان قبل از این که در مورد بالا بودن فشارخون تصمیم بگیرند، چندین بار در روزهای مختلف فشار خون فرد را کنترل می کنند. اگر فرد فشارخون بالا داشته باشد، لازم است بطور منظم فشارخون خود را اندازه گیری کند و زیر نظر پزشک تحت درمان قرار گیرد.

*در همه افراد مبتلا به بیماری فشارخون بالا که تحت درمان قرار دارند، فشارخون کنترل شده به معنی فشارخون کمتر از ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه است، اما در سالمندان مبتلا به فشارخون بالای تحت درمان، میزان فشارخون کنترل شده، باید کمتر از ۱۵۰/۹۰ میلی متر جیوه باشد.

*فشارخون پائین: زمانی رخ می دهد که فشار سیستول کمتر از ۹۰ میلی متر جیوه باشد و فشار دیاستول هم پایین تر از ۶۰ میلی متر جیوه یا ۲۵ میلی متر جیوه کمتر از مقدار فشارخون طبیعی هر فرد باشد.

*اگر فرد مبتلا به بیماری فشارخون بالا باشد، فشارخون وی باید کمتر از ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه (فشارخون کنترل شده) باشد.

۲- اگر فشارخون سیستول ۱۸۰ میلی متر جیوه و بیشتر و یا فشارخون دیاستول ۱۱۰ میلی متر جیوه و بیشتر باشد، حتما طی همان روز به پزشک یا بیمارستان مراجعه کنند.

۳- اگر فشارخون سیستول ۲۲۰ میلی متر جیوه و بیشتر و یا فشارخون دیاستول ۱۳۰ میلی متر جیوه و بیشتر باشد، با اورژانس تماس بگیرند.

*افرادی که فشارخون طبیعی دارند (کمتر از ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه) لازم است هر سال یک بار فشارخون آن ها اندازه گیری شود.

*در صورتی که فشارخون ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه تا ۱۷۹/۱۰۹ میلی متر جیوه باشد، برای بررسی بیشتر و تعیین ابتلاء به بیماری فشارخون بالا، حتما طی هفت روز آینده به پزشک مراجعه کنند.

*افرادی که پیش فشارخون بالا دارند (۸۹-۱۳۹/۸۰-۱۲۰ میلی متر جیوه) لازم است در طول حداقل ۴ الی ۶ هفته چندین بار در شرایط مختلف فشار خون آن ها اندازه گیری شود و متوسط فشارخون های اندازه گیری شده بدست آید و در صورتی

که فشارخون سیستول ۱۴۰ میلی متر جیوه و بیشتر و یا فشارخون دیاستول ۹۰ میلی متر جیوه و بیشتر بود به پزشک مراجعه کنند.

-افرادی که فشارخون سیستول ۱۴۰ میلی متر جیوه و یا فشارخون دیاستول ۹۰ میلی متر جیوه و بیشتر دارند، باید تحت نظر پزشک قرار گیرند.

-برای منازل بهتر است از فشارسنج های دیجیتال بازویی مورد تایید و دارای استاندارد FDA استفاده شود و از سایر دستگاه ها که برای تعیین فشارخون به گوشی پزشکی نیاز است، استفاده نشود.

-اگر می خواهید اندازه گیری فشارخون را تکرار کنید، حداقل ۱ تا ۲ دقیقه صبر کنید و مجدداً بازوبند را باد کنید.
-از باد کردن مکرر بازوبند خودداری کنید، زیرا موجب احتقان وریدی های بازویی فرد شده و بر روی مقدار فشارخون او تاثیر می گذارد و بطور کاذب فشارخون دیاستولی را بالاتر و فشار سیستولی را کمتر نشان می دهد.

"بیماری فشارخون بالا یک قاتل خاموش است، چون هیچ علامتی ندارد و فقط با اندازه گیری فشارخون شناسایی می شود. پس برای اطلاع از میزان فشارخون خود سریعتر اقدام کنید. مطالب فوق مروری است بر نکاتی که برای اندازه گیری صحیح فشارخون مورد نیاز است. این آموزش پیامی برای اقدام بموقع و فرصتی برای شناسایی زودرس بیماری، بهبود کیفیت زندگی و افزایش طول عمر شماست."

نقش فعالیت بدنی در پیشگیری از فشار خون بالا

با توجه به افزایش شیوع پرفشاری خون در سراسر جهان، پیشگیری اولیه فشار خون بالا به عنوان یکی از مهمترین اقدامات نظام سلامت مورد توجه قرار گرفته است. کم تحرکی، چاقی و اضافه وزن از جمله عوامل خطر ساز ابتلا به فشار خون بالا شناخته شده است. فعالیت بدنی منظم به عنوان یک راهبرد شیوه زندگی سالم برای پیشگیری از فشار خون بالا، همیشه توصیه شده است. همچنین فعالیت بدنی منظم به عنوان یکی از اولین اقدامات برای کاهش و کنترل فشار خون و بهبود سلامت قلب و عروق، در افراد سالم و یا دارای فشار خون بالا توصیه شده است. مطالعات نشان می دهد که کاهش ۵ میلی متر جیوه ای فشار خون سیستولیک، می تواند ۱۴ درصد خطر مرگ و میر ناشی از سکته مغزی و ۹ درصد و مرگ و میر

ناشی از بیماری قلبی -عروقی را کاهش دهد. به طور متوسط، فعالیت ورزشی هوازی، فشار خون سیتولیک را حدود ۶-۷ میلی متر جیوه و دیاستولیک را ۴ میلی متر جیوه کاهش می دهد. کاهش فشار سیستولیک تا ۲۰ میلیمتر جیوه خطر مرگ و میر قلبی را به نصف کاهش می دهد. هم چنین خطر ابتلا به فشار خون بالا در افراد دارای آمادگی قلبی-تنفسی بالا در مقایسه با کسانی که آمادگی پایین دارند، حدود ۲۶ تا ۲۸ درصد کم تر است. هرچقدر میزان فعالیت بدنی در هفته بیش تر باشد، اثرات سودمندتری در پیشگیری از ابتلا به فشار خون بالا دارد. فارغ از شدت فعالیت، هر چقدر میزان انرژی مصرفی ناشی از فعالیت بیش تر باشد، اثرات بهتری در پیشگیری از فشار خون بالا دارد. بنابراین به افراد توصیه می شود که مدت زمان و تعداد جلسات فعالیت بدنی خود را در طول هفته افزایش دهند. دویدن نسبت به پیاده روی، انرژی مصرفی بیش تری دارد، در نتیجه برای پیشگیری از فشار خون بالا می تواند موثر تر باشد. فعالیت بدنی منظم موجب کاهش خطر ابتلا به بیماری فشار خون بالا در افراد بیمار خواهد شد. فعالیت بدنی منظم از طریق افزایش آمادگی قلبی- تنفسی موجب کاهش خطر ابتلا به فشار خون بالا در افراد دارای سابقه خانوادگی، بیماری فشار خون می شود. فعالیت بدنی موجب کاهش ۶۰ درصدی خطر فشار خون بالا در بیماران دیابت نوع ۲ می شود. سبک زندگی غیر فعال از جمله رانندگی و نشستن طولانی مدت برای کار با رایانه یا تماشای تلویزیون خطر ابتلا به فشار خون بالا را افزایش می دهد. پیاده روی (۱۰۰۰۰ گام در روز) نقش موثری در پیشگیری از فشار خون بالا و کنترل آن دارد.

اثرات سودمند فعالیت بدنی در پیش گیری و کنترل فشار خون:

کاهش ۴ میلی متر جیوه فشار خون سیستولیک پس از تمرین، ، خطر ابتلا به بیماری های فشار خون بالا و قلبی-عروقی را کاهش می دهد. در افراد مبتلا به فشار خون بالا که دچار ضخامت دیواره بطن چپ شده اند، فعالیت ورزشی هوازی منظم می تواند به بازگشت به حالت طبیعی بطن چپ کمک کند.

توصیه فعالیت ورزشی برای افراد مبتلا به فشار خون بالا

در افراد مبتلا به فشار خون بالا، تمرین ورزشی هوازی منظم باعث کاهش ۷-۵ میلی متر جیوه ای فشارخون در زمان استراحت می شود. در افراد با فشار خون بالا باید بر انجام فعالیت های هوازی تاکید شود؛ با وجود این، تمرین مقاومتی با شدت متوسط می تواند به صورت مکمل در کنار تمرین ورزشی هوازی برای کاهش فشارخون استفاده شود. فعالیت های ورزشی انعطاف پذیری باید پس از گرم کردن کلی و / یا در دوره سرد کردن، انجام شود. افراد مبتلا به فشار خون بالا باید حداقل

۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی با شدت متوسط در هفته داشته باشند. فعالیت بدنی بهتر است که در ۳ تا ۵ روز هفته انجام شود. پیاده روی سبک روزانه از جمله توصیه های سودمند برای افراد مبتلا به بیماری فشار خون خیلی بالا است.

توصیه های FITT (تواتر، شدت، مدت، نوع) ویژه افراد مبتلا به فشار خون بالا

فعالیت ورزشی هوازی و مقاومتی

تواتر: فعالیت ورزشی هوازی (پیاده روی تند و دوچرخه سواری) در بیشتر روزهای هفته، ترجیحا در همه روزها؛ فعالیت ورزشی مقاومتی (شنای سوئدی و تمرین با وزنه) ۲-۳ روز در هفته.

شدت: فعالیت ورزشی هوازی با شدت متوسط برای مثال، ۵۵ تا ۶۵ درصد ضربان قلب بیشینه (سن-۲۲۰) و تمرین مقاومتی با شدت ۶۰ تا ۸۰ درصد یک تکرار بیشینه

مدت: ۳۰-۶۰ دقیقه فعالیت ورزشی هوازی تداومی یا تناوبی.

در مورد فعالیت ورزشی تناوبی، انجام وهله های فعالیت ورزشی کوتاه مدت در مجموع ۳۰-۶۰ دقیقه در روز. تمرین مقاومتی باید شامل یک نوبت و دست کم ۱۲-۸ تکرار برای هر یک از گروه های عضلانی اصلی باشد.

نوع: بر انجام فعالیت های هوازی مانند پیاده روی تند، دویدن نرم، دوچرخه سواری و شنا باید تاکید شود. تمرین مقاومتی باید با استفاده از دستگاه یا وزنه های آزاد و به صورت تکمیلی در کنار فعالیت ورزشی هوازی انجام شود. چنین برنامه تمرینی باید شامل ۸ تا ۱۰ حرکت و با تاکید بر گروه های عضلانی اصلی انجام شود.

پیشرفت: به طور کلی، پیشرفت (تواتر، شدت، مدت، نوع) تجویز فعالیت ورزشی در افراد سالم، می تواند در افراد مبتلا به فشار خون بالا نیز استفاده شود. با وجود این، باید به کنترل میزان فشار خون، تغییرات اخیر داروهای درمانی فشار خون بالا، عوارض جانبی داروها و وجود بیماری در اندام های هدف و یا سایر مشکلات وابسته باید توجه شود و فعالیت ورزشی با توجه به این موارد تعدیل شود. پیشرفت باید تدریجی باشد؛ در افراد مبتلا به فشار خون بالا، از افزایش زیاد هر یک از اجزای تواتر، شدت، مدت، نوع در هنگام تجویز فعالیت ورزشی به ویژه شدت خودداری شود.

ملاحظات ویژه

- افراد مبتلا به فشار خون بالا شدید و کنترل نشده (برای مثال، فشار خون سیستولی مساوی یا بیشتر از ۱۸۰ میلی متر جیوه و / یا فشار خون دیاستولی مساوی یا بیشتر از ۱۱۰ میلی متر جیوه در شرایط استراحتی)، باید تمرین ورزشی را تنها پس از ارزیابی پزشک و تجویز داروهای ضد پرفشاری خون مناسب، به برنامه درمانی خود اضافه کنند.
- در افراد مبتلا به بیماری قلبی - عروقی تایید شده مانند بیماری ایسکمی میوکارد، نارسایی قلبی، یا سکته مغزی، فعالیت ورزشی شدید در بهترین حالت باید در مراکز توانبخشی و تحت نظارت پزشک انجام شود. اما فعالیت های ورزشی سبک و متوسط را طبق دستور پزشک در محیط های ورزشی می توانند انجام دهند.
- بتابلاکرها (پروپرانولول) و دیورتیک ها (تیازید) ممکن است تأثیر معکوسی بر عملکرد تنظیم دمای بدن داشته باشند. همچنین، مصرف بتابلاکرها ممکن است باعث شود تا افراد خاص (به ویژه بیماران مبتلا به دیابت که انسولین یا عوامل تحریک کننده ترشح انسولین مصرف می کنند) و افرادی که برخی نشانه های هیپوگلیسمی در آنها دیده می شود (به ویژه تاکی کاردی)، در معرض افزایش افت قند خون (هیپوگلیسمی) قرار گیرند. در این مواقع، علائم و نشانگان عدم تحمل گرما و هیپوگلیسمی باید به فرد آموزش داده شود و به احتیاط های لازم برای اجتناب از این وضعیت توجه شود.
- بتابلاکرها به ویژه انواع غیرانتخابی آن (آتنولول و متوپرولول) می توانند ظرفیت فعالیت ورزشی حداقل و حداکثر را عمدتاً در بیماران مبتلا به ایسکمی میوکارد (سکته قلبی) کاهش دهد. برای پایش شدت فعالیت ورزشی به ویژه در این افراد، استفاده از میزان درک تلاش، سودمند تر است.
- داروهای کاهنده فشارخون بالا مانند آلفا بلاکرها، بلاکرای کانال کلسیم، و گشاد کننده های عروقی (دیلتازم و وراپامیل ، آمیلودیپین) می توانند به کاهش زیاد و ناگهانی فشار خون پس از فعالیت ورزشی منجر شوند. در این افراد، دوره سرد کردن را طولانی تر ادامه دهید و به دقت او را پایش کنید.

- افراد مبتلا به فشارخون بالا، اغلب اضافه وزن دارند یا چاق‌اند. تجویز فعالیت ورزشی در این افراد باید با توجه به افزایش مصرف انرژی و همزمان با کاهش کالری مصرفی، تنظیم شود تا کاهش وزن را تسهیل کند.
- با توجه به اینکه میزان ابتلای سالمندان به فشار خون بالا بیش تر است. کاهش فشار خون ناشی از فعالیت بدنی در سالمندان مثل افراد جوان می‌باشد.
- آثار فعالیت بدنی هوازی بر کاهش فشارخون فوری است که افت فشار خون پس از فعالیت ورزشی نامیده می‌شود. برای افزایش پایداری افراد به فعالیت بدنی، تاثیر حاد یا فوری فعالیت بدنی بر کاهش فشار خون به آنها آموزش داده شود.
- در افرادی که دوره‌های ایسکمی آنها تایید شده است، شدت فعالیت ورزشی هنگام فعالیت ورزشی باید کمتر از آستانه ایسکمی تنظیم شود (مساوی یا کمتر از ۱۰ ضربه در دقیقه).
- هنگام تمرین مقاومتی با وزنه باید از حبس نفس (مانور والسالوا) خودداری شود.
- افراد مبتلا به فشار خون بالا از انجام فعالیت های مقاومتی که حرکات ایستا و ایزومتریک دارند، حتی الامکان اجتناب کنند.
- آموزش و آگاهی در زمینه فعالیت بدنی می تواند به کنترل فشار خون و پیشگیری از ابتلا به بیماری فشار خون بالا موثر باشد.
- بالا بردن سطح دانش و آگاهی و تشویق افراد به فعالیت بدنی باید بخشی از راهبرد تغییر رفتار برای پیشگیری و کنترل فشارخون بالا باشد زیرا فواید متعددی را در پی خواهد داشت.

موارد احتیاط برای افراد مبتلا به بیماری فشار خون بالا

اگر هر یک از این علائم را تجربه کرده اید ورزش را متوقف کنید. ممکن است فعالیت در این سطح برای شما بسیار بالا باشد و نیاز به کاهش شدت یا مدت زمان تمرین داشته باشید. اگر علائم همچنان ادامه داشته باشد یا بدتر شود، لطفاً به پزشک مراجعه کنید.

موارد منع نسبی:

- سرگیجه
- گیجی
- سر درد ملایم
- تنگی نفس غیر عادی
- شروع درد قفسه سینه (آنژین صدری)
- تپش قلب غیرعادی

در صورت مشاهده هریک از علایم زیر، فرد مجاز به انجام فعالیت ورزشی نیست. قبل از شروع فعالیت بدنی باید با پزشک معالج خود مشورت کند.

- سردرد شدید
- اضطراب شدید
- تاری دید
- درد قفسه سینه
- تنگی نفس در حالت استراحت
- ضربان قلب بسیار بالا در حالت استراحت (بیش از ۱۲۰ بار در دقیقه)
- فشار خون ۱۸۰/۱۱۰ میلیمتر جیوه
- تپش قلب کنترل نشده
- دمای بدن بالای ۳۸ درجه

- بیماری های غیرواگیر سبب ۴۱ میلیون مرگ در سال (معادل ۷۱٪ تمام مرگ ها) در جهان می شوند.
- چهار بیماری قلبی عروقی، دیابت، سرطان ریه، و مزمن تنفسی مسئول حدود ۱۰۰ میلیون سال های از دست رفته عمر اضافی در سال ۲۰۱۹ در مقایسه با سال ۲۰۰۰ هستند.
- هر سال بیش از ۱۵ میلیون نفر ۳۰ تا ۶۹ سال به علت بیماری های غیرواگیر فوت می کنند که ۸۵٪ این مرگ های زودرس در کشورهای با درآمد کم و متوسط زندگی می کنند.
- حدود ۷۷٪ مرگ های غیرواگیر در کشورهای با درآمد کم و متوسط رخ می دهد.
- ده علت اول مرگ بالغ بر ۵۵٪ از ۵۵,۴ میلیون مرگ در جهان است.
- ۷ علت از ۱۰ علت اول مرگ ها در جهان در سال ۲۰۱۹ ناشی از بیماری های غیرواگیر است. این ۷ علت ۴۴٪ کل مرگ ها یا ۸۰٪ کل مرگ های غیرواگیر را تشکیل می دهند.
- کل مرگ های غیرواگیر بالغ بر ۷۴٪ کل مرگ ها در جهان هستند. (۲۰۱۹)
- در سال ۲۰۰۰ چهار علت از ده علت اصلی مرگ ناشی از بیماری های غیرواگیر بوده است. بیماری قلبی عروقی طی ۲۰ سال اخیر اولین علت مرگ بوده است.
- بیماری دیابت طی سال های ۲۰۰ تا ۲۰۱۹ حدود ۷۰٪ افزایش یافته است.
- بیماری ایسکمیک قلب و فشارخون بالا جزء ۱۰ علت اول مرگ در جهان هستند.
- در حال حاضر بیماری قلبی عروقی اولین علت مرگ در دنیا و همچنین در کشور است. سالانه، ۱۸,۶ میلیون نفر در سراسر دنیا به علت بیماری قلبی عروقی فوت می کنند که ۳۱٪ کل مرگ های جهانی و نیمی از مرگ های ناشی از بیماری های غیرواگیر است. اکثریت این مرگ ها ناشی از بیماری کرونر قلب یا سکته مغزی است. عوامل خطر اصلی بیماری قلبی عروقی و سکته مغزی شامل فشارخون بالا، کلسترول خون بالا، قند خون بالا (بیماری دیابت)، مصرف دخانیات و الکل، رژیم غذایی ناسالم، چاقی و آلودگی هوا هستند.
- دو سوم مرگ های قلبی عروقی (۷۵٪) در کشورهای با درآمد کم و متوسط رخ می دهد.

- از ۱۷ میلیون مرگ زودرس (زیر ۷۰ سال) به علت بیماری های غیرواگیر در جهان و در سال ۲۰۱۹، ۳۸٪ به علت بیماری های قلبی عروقی رخ می دهد.
- مرگ های ناشی از بیماری ایسکمیک قلب عامل ۱۶٪ کل مرگها و اولین علت مرگ در جهان هستند که از ۲ میلیون مرگ در سال ۲۰۰۰ به ۸,۹ میلیون مرگ در سال ۲۰۱۹ رسیده است.
- سگته های مغزی عامل ۱۱٪ کل مرگ ها و دومین علت مرگ در جهان در سال ۲۰۱۹ هستند.
- بیماری های قلبی عروقی عامل اصلی مرگ در جهان هستند.
- از سال ۱۹۹۰ تا ۲۰۱۹ تعداد بیماران مبتلا به فشارخون بالا دو برابر شده است و به ۱,۲۸ میلیارد نفر رسیده است.
- تعداد افراد مبتلا به فشارخون بالا از ۵۹۴ میلیون نفر در سال ۱۹۷۵ به ۱,۱۳ میلیارد نفر در سال ۲۰۱۵ رسیده است. که بیشتر این افراد در کشورهای با درآمد کم و متوسط به علت افزایش عوامل خطر، زندگی می کنند.
- بیش از یک میلیارد نفر از مبتلایان به فشارخون بالا، در کشورهای با درآمد کم و متوسط زندگی می کنند.
- تعداد افراد ۳۰ تا ۷۹ سال مبتلا به فشارخون بالا از ۶۵۰ میلیون نفر به ۱,۲۶ میلیارد نفر طی ۳۰ سال اخیر رسیده است (۲۰۱۹) و دو سوم این افراد در کشورهای با درآمد کم و متوسط زندگی می کنند.
- تعداد افراد مبتلا به فشارخون بالا از سال ۱۹۹۰ دوبرابر شده است و به ۱,۲۶ میلیارد نفر رسیده است.
- تقریباً ۵۰٪ از بیماران مبتلا به فشارخون بالا از بیماری خود اطلاع ندارند (۲۰۱۹). حدود ۵۸۰ میلیون نفر مبتلا به فشارخون بالا (۴۱٪ زنان و ۵۱٪ مردان) از بیماری خود بی اطلاع بودند و تشخیص داده نشده بودند (۲۰۱۹).
- حدود ۴۶٪ افراد بزرگسال مبتلا به فشارخون بالا از بیماری خود اطلاع نداشته اند.
- کمتر از ۴۲٪ افراد مبتلا به فشارخون بالا تشخیص داده می شوند و تحت درمان قرار می گیرند.
- بیش از ۷۰۰ میلیون نفر از مبتلایان به بیماری فشارخون بالا، تحت درمان نیستند.
- بیش از نیمی از افراد (۵۳٪ زنان و ۶۲٪ مردان) مبتلا به فشارخون بالا یا ۷۲۰ میلیون نفر آن ها تحت درمان بوده اند.
- یک نفر از هر ۴ زن و ۱ نفر از هر ۵ مرد مبتلا به فشارخون بالا، درمان موثر دریافت کرده اند.

- تقریباً ۱ نفر از هر ۵ نفر بزرگسال (۲۱٪) مبتلا به فشارخون بالا تحت کنترل فشارخون هستند.
- فشارخون بالا مهمترین عامل مرگ زودرس در جهان است.
- منطقه آفریقای سازمان جهانی بهداشت بیشترین شیوع (۲۷٪) و منطقه آمریکا کمترین شیوع فشارخون بالا را دارد (۱۸٪).
- مصرف دخانیات سبب بیش از ۷,۲ میلیون مرگ در سال است.
- افزایش مصرف نمک/سدیم سبب ۴,۱ میلیون مرگ در سال است.
- فعالیت بدنی ناکافی سبب ۱,۶ میلیون مرگ در سال است.
- بیش از نیمی از مرگ های مرتبط به مصرف الکل ناشی از بیماری های غیرواگیر از جمله سرطان بوده است.
- عامل اصلی عوامل خطر متابولیک در جهان فشارخون بالا است (۱۹٪ کل مرگ های جهان) که بدنبال آن اضافه وزن و چاقی و قند خون هستند.
- تعداد مبتلایان به فشارخون بالا در جهان: ۵۹۷ میلیون مرد و ۵۳۹ میلیون زن دچار فشار خون بالا هستند (مجموع یک میلیارد و ۱۲۶ میلیون نفر) و شمار مبتلایان طی ۴۰ سال گذشته بیش از دو برابر شده است. این افزایش طی ۴۰ سال اخیر ناشی از افزایش تعداد جمعیت و پیر شدن جوامع است.
- تعداد افراد مبتلا به فشار خون در ایران: از ۴ میلیون نفر (۲ میلیون و ۱۰۰ هزار مرد و یک میلیون و ۹۰۰ هزار زن) در سال ۱۹۷۵ به بیش از ۹,۷ میلیون در سال ۲۰۱۵ رسیده است (بیش از ۵ میلیون و ۲۰۰ هزار نفر مرد و بیش از ۴ میلیون و ۵۰۰ هزار نفر زن). بخش عمده این افزایش ناشی از افزایش جمعیت و افزایش امید به زندگی و پیر شدن جامعه ایران بوده است.
- شیوع تطبیق شده سنی فشارخون بالا: در زنان از بیش از ۳۰ درصد در سال ۱۹۷۵ به کمتر از ۲۶ درصد در سال ۲۰۰۰ و به ۱۸,۹ درصد در سال ۲۰۱۵ کاهش پیدا کرده است. این آمار در مردان از ۲۹,۶ درصد در سال ۱۹۷۵ به ۲۵ درصد در سال ۲۰۰۰ و به ۲۰,۴ درصد در سال ۲۰۱۵ کاهش پیدا کرده است.

- فشار خون مهمترین علت بیماریهای قلبی عروقی است که باعث ایست قلبی و سکتة مغزی می شود و به مرگ بیش از ۷,۵ میلیون نفر در سال در سراسر جهان منتهی می شود.
- میانگین فشار خون سیستولیک: در زنان ایرانی از سال ۱۹۷۵ تاکنون از ۱۲۴,۳ به ۱۱۸,۲ میلیمتر جیوه کاهش پیدا کرده است. این کاهش در مردان ایرانی از ۱۲۴,۳ به ۱۲۳ میلیمتر جیوه بوده است.
- میانگین فشار خون دیاستولیک: در زنان ایرانی از سال ۱۹۷۵ تاکنون از ۷۶,۹ به ۷۵,۶ میلیمتر جیوه کاهش پیدا کرده است. این کاهش در مردان ایرانی از ۷۸,۱ به ۷۷,۶ میلیمتر جیوه رسیده است.
- در ایران کاهش شیوع و میزان فشارخون به عوامل متعددی قابل انتساب است ؛ از جمله افزایش آگاهی مردم نسبت به مضرات و عوارض فشارخون بالا، کاهش مصرف نمک چه در میزان نمک اضافه شده به مواد غذایی و چه در میزان نمک مصرفی در سفره، و دسترسی به خدمات و درمان بهتر فشارخون بالا.