

۱۳۹۹/۰۷/۲۴

۲۸/۳۸/۸۵۷۶۳

دارد

۰۹:۴۰

« فشارخونت را اندازه بگیر، آن را کنترل کن و طولانی‌تر  
زندگی کن»

**مسئول محترم اداره**

**با سلام و احترام**

در راستای بزرگداشت روز جهانی فشارخون بالا، مطالب و پیام های

آموزشی روز جهانی فشارخون بالا جهت استفاده و بهره برداری با هدف ارتقاء سطح دانش

و آگاهی به حضور ارسال می گردد.

**دکتر علیرضا مهرعلیان**

رییس مرکز بهداشت شهید بلندیان و  
رییس کمیته بسیج ملی مبارزه با کرونا شهرستان قزوین

## روز جهانی فشارخون - ۲۶ مهر ۱۳۹۹

### موضوع امسال « فشارخونتان را اندازه گیری و آن را کنترل کنید تا عمر طولانی تری

#### داشته باشید »

#### «Measure your blood Pressure, Control it, live longer»

روز جهانی فشارخون - ۲۶ مهر ۱۳۹۹ (۱۷ اکتبر ۲۰۲۰)

طبق مطالعه 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. در حالی که اقدامات ساده ای برای ادغام ارزیابی معمول فشارخون در ارائه خدمات بهداشتی درمانی، مدارس، دانشگاه ها و محل های کار، جامعه و نیز تمام جوامع، وجود دارد که می تواند نقش مهمی در شناسایی و درمان این بیماری داشته باشد.

این روز در سراسر دنیا 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. 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. امسال به علت پاندمی بیماری کووید ۱۹، اتحادیه جهانی فشارخون بالا اطلاع رسانی کرده است که این روز تا ۱۷ اکتبر ۲۰۲۰ به تعویق خواهد افتاد. موضوع روز جهانی فشارخون ۲۰۲۰ "فشارخونتان را اندازه گیری و آن را کنترل کنید تا عمر طولانی تری داشته باشید" است. این موضوع بر افزایش آگاهی در خصوص فشارخون بالا در تمام جمعیت ها در سراسر دنیا تکیه دارد. هر ساله موضوع متفاوت بوده است.

#### حقایق در خصوص فشارخون بالا

- فشارخون طبیعی کمتر از ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه است. اما فشارخون بالا بیشتر از ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه است.
- فشارخون بالا شرایطی است که بطور دائمی فشار خون در شریان بالا است.
- فشارخون بالا معمولاً هیچ علامتی ندارد.
- زنان و اقلیت ها با خطرات بیشتری مواجه هستند.
- دو نفر از هر ۵ نفر در منطقه مدیترانه شرقی سازمان جهانی بهداشت مبتلا به فشارخون بالا هستند.
- عوامل رفتاری و 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 و عدم تحرک کافی و نیز مصرف دخانیات است.
- فشارخون بالا ممکن است سبب دمانس (کاهش عملکرد شناختی) شود.
- اساساً فشارخون بالا، سبب مشکلات گوناگون مانند حمله قلبی و سکته مغزی می شود.
- فشارخون بالا همچنین به عنوان یک قاتل خاموش، اپیدمی مدرن نامیده می شود.
- بیماری فشارخون بالا سبب 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 نیز مسئول فشارخون بالاست.

-اگر فشارخون بالا اگر 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 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.

### **افزایش فشارخون علت ۹/۴ میلیون مرگ و ۱۶۲ میلیون سال های از دست رفته در سال ۲۰۲۰ است. و علت:**

-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.

-نیمی از بیماری مرتبط با فشارخون بالا، در افراد با مقادیر بالاتر فشارخون حتی در محدوده طبیعی، رخ می دهد.

### **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٪ فشارخون بالا به افزایش مصرف نمک و حدود ۲۰٪ به رژیم غذایی با پتاسیم کم (میوه و سبزی کم) مرتبط است.

-فعالیت بدنی به ۲۰٪ از فشارخون بالا مرتبط است.

-چاقی به ۳۰٪ 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 بالاست، 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٪ بزرگسالان مبتلا به فشارخون بالا از شرایط خود مطلع هستند.

-شیوه زندگی مؤثر و درمان های دارویی وجود دارند که می توانند فشارخون بالا را در اغلب افراد کنترل کنند.



## پیام های روز جهانی فشارخون

- ۱۰ علت اول مرگ در کل جمعیت در سال ۱۳۹۵ به ترتیب: سکته قلبی، سکته مغزی، دیابت، بیماری های قلبی ناشی از فشار خون، حوادث مربوط به حمل و نقل، سایر بیماری های قلبی، سرطان معده، سایر بیماری های دستگاه تنفسی، پنومونی و بیماریهای مزمن ریه و برنش ( قلبی\_ ریوی) بوده است.
- حدود ۴۳,۸۹٪ مرگ ها در سال ۱۳۹۵ به علت بیماری های قلبی عروقی بوده است. (سیمای مرگ ۱۳۹۵)
- حدود ۴۱,۲٪ بیماران مبتلا به فشارخون بالای ۱۸ تا ۶۵ سال (۵۰,۶٪ مردان و ۳۳,۷٪ 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٪ در شهر و ۲۷,۵٪ در روستا). (STEPS 1395)
- فقط ۲۹,۸ درصد افراد مبتلا به بیماری فشارخون بالا درمان دریافت می کنند(۲۳,۵٪ مردان و ۳۵,۵٪ زنان). (STEPS 1395)
- طی سال های ۱۳۸۵ الی ۹۵ روند ناآگاهی و ابتلا به بیماری کاهش یافته است اما همچنان بالای ۴۰٪ مبتلایان از ابتلا خود آگاهی ندارند. (STEPS 1395)
- **عدم آگاهی** از ابتلا به فشارخون بالا در افراد ۱۸ تا ۶۵ سال در شهر و روستا مشابه است. (STEPS 1395)
- عدم آگاهی از ابتلا به فشارخون بالا در افراد کمتر از ۲۵ سال، بیشتر است. (STEPS 1395)
- عدم آگاهی از ابتلا به فشارخون بالا در افراد ۱۸ تا ۶۵ سال، در مردان مبتلا، بیشتر است. (STEPS 1395)
- مصرف روزانه دخانیات در کل افراد ۱۸ تا ۶۴ سال ۱۰,۱٪ (در افراد ۱۸ تا ۲۴ سال ۲,۳٪، در افراد ۲۵ تا ۵۹ سال، ۱۱,۴٪ و در افراد ۶۰ تا ۶۵ سال، ۹,۸٪ بوده است. (STEPS 1395)
- در افراد ۱۸ تا ۶۴ سال، مصرف مناسب میوه ۱۷,۲٪، مصرف مناسب سبزیجات ۴۲,۱٪، مصرف مناسب میوه و سبزیجات ۱۰,۷٪، مصرف مناسب ماهی ۹,۸٪، استفاده از نمک پاش ۴۰,۳٪، مصرف فست فود ها ۱۲,۸٪، کم تحرکی ۵۶,۴٪، بوده است. (STEPS 1395).
- در افراد ۱۸ تا ۶۴ سال، بروز سکته قلبی در سال گذشته ۱,۵٪، بروز سکته مغزی ۰,۷٪، بروز سکته قلبی و مغزی ۱,۹٪ بوده است.
- در ایران، تقریباً "یک نفر از هر پنج نفر افراد ۱۸ سال و بالاتر به فشار خون بالا مبتلا هستند.
- فشار خون سیستول(حداکثر) کمتر از ۱۲۰ و فشارخون دیاستول کمتر از ۸۰ میلی متر جیوه فشار خون طبیعی محسوب می شود.
- فشار خون 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.
- فشار خون بالا به علت ایجاد سکته ها و حملات قلبی، بزرگ ترین 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.
- فشار خون بالا در صورتی که کنترل نشود، به رگ های مغز، قلب، کلیه و چشم آسیب می رساند.
- چاقی و اضافه وزن، فشار خون بالا، فعالیت بدنی ناکافی، چربی خون بالا، چهار عامل خطری هستند که بالاترین نسبت بار بیماری-ها(سالهای از دست رفته به علت مرگ و ناتوانی) را تشکیل می دهند.

- با بالا رفتن سن افراد به دلیل کاهش عملکرد کلیه‌ها، ناتوانی در دفع نمک بدن، سفت شدگی دیواره رگ‌ها و افزایش وزن بدن، فشار خون افزایش می‌یابد.
  - نیمی از جمعیت ایران بیش از میزان مورد نیاز خود غذا می‌خورند.
  - در افراد ۱۸ سال و بالاتر، اگر فشار خون سیستول (حداکثر) ۱۴۰ میلی مترجیوه و بالاتر و فشارخون دیاستول ۹۰ میلی متر جیوه و بالاتر باشد، فشار خون بالا محسوب می‌شود.
  - در افراد مبتلا به بیماری قند یا بیماری مزمن کلیه، فشار خون سیستول (حداکثر) ۱۴۰ میلی مترجیوه و بیشتر و فشارخون دیاستول ۹۰ میلی متر جیوه و بیشتر، فشار خون بالا محسوب می‌شود.
  - 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 مترجیوه، فرد را دو برابر در معرض خطر عوارض ناشی از فشار خون بالا قرار می‌دهد.
  - فشار خون دیاستول (حداقل) مساوی یا بالاتر از ۹۰ میلی متر جیوه علی‌رغم داشتن فشارخون سیستول (حداکثر) طبیعی مثلاً ۱۲۰ میلی متر جیوه، فشارخون بالا محسوب می‌شود.
  - بالا بودن به تنهایی هر یک از میزان‌های فشار خون سیستول (۱۴۰ میلی متر جیوه و بالاتر) و دیاستول (۹۰ میلی متر جیوه و بالاتر)، فشارخون بالا محسوب می‌شود.
  - 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.
  - افرادی که فشار خون سیستول (حداکثر) آن‌ها بین ۱۲۰ تا ۱۳۹ میلی متر جیوه است یا فشار خون دیاستول (حداقل) آن‌ها بین ۸۰ تا ۸۹ میلی متر جیوه است، در معرض خطر ابتلا به فشار خون بالا هستند.
- 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 فعالیت‌های 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.
  - ✓ 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.

- تنها راه تشخیص فشار خون بالا، اندازه‌گیری فشار خون است.
- با یک‌بار اندازه‌گیری فشار خون، نمی‌توان فشار خون بالا را تشخیص داد.
- در افرادی که فشارخون طبیعی دارند حداقل هر سال یکبار باید فشارخون خود را کنترل کنند.
- اگر میزان فشار خون بالاتر از  $180/110$  میلی‌متر جیوه باشد باید هر چه سریعتر به پزشک مراجعه کرد.

برای اندازه‌گیری صحیح فشار خون رعایت نکات زیر ضروری است:

- ✓ ۱۵ دقیقه قبل از اندازه‌گیری فشار خون، سیگار یا چای و یا قهوه استفاده نشود.
- ✓ بهتر است اندازه‌گیری فشار خون از دست راست و در وضعیت نشسته روی صندلی و با تکیه‌گاه مناسب برای پشت و زیر پا انجام شود.

- ✓ زیر دستی که قرار است فشارخون از طریق آن اندازه‌گیری شود، دارای تکیه‌گاه باشد و بطور افقی هم سطح با قلب قرار گیرد.
- ✓ زانوها در حال آویزان قرار نگیرند و زیر پا تکیه‌گاه داشته باشد.
- ✓ از دستگاه فشارسنج دارای بازوبند متناسب با دور بازو، استفاده شود.
- ✓ پهنای بازوبند دستگاه فشارخون باید به اندازه دو سوم درازای بازو باشد. بنابراین دستگاهی که برای اندازه‌گیری فشارخون در کودکان استفاده می‌شود، کوچکتر از دستگاه بزرگسالان است.
- برخی افراد در زمان ملاقات با پزشک فشار خون بالا دارند اما در منزل فشار خون طبیعی دارند بنابراین اندازه‌گیری فشارخون در منزل مفید است.

- افرادی که در خانواده آنان یکی از اعضا مبتلا به فشارخون هستند، باید حداکثر سالی یکبار فشار خون آن‌ها اندازه‌گیری شود.
  - استرس و فشار عصبی بر بالا رفتن فشار خون موثر است.
  - فشار عصبی باعث تنگ شدن عروق می‌شود و در نتیجه موجب بالا رفتن موقتی فشار خون می‌شود.
  - شیوع فشار خون بالا در کودکان کمتر است، اما احتمال ابتلای کودکان نیز به فشارخون بالا وجود دارد.
  - فشار خون بالا معمولاً علامتی ایجاد نمی‌کند؛ حتی اگر شدید باشد. به همین دلیل به فشار خون بالا، قاتل خاموش هم می‌گویند.
- در برخی موارد فشار خون با علائم زیر همراه است:

- سردرد
- تاری دید
- درد قفسه سینه
- ادرار کردن بیش از یک‌بار 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 حمله 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.
- ✓ با تغییرات ساده در روش زندگی خود مانند داشتن رژیم غذایی مناسب و فعالیت بدنی منظم می‌توان از افزایش فشار خون پیشگیری کرد.
- ✓ با کنترل فشار خون می‌توان از بروز عوارض آن 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 می‌کند، بلکه باعث کاهش احتمال بروز بسیاری از بیماری‌ها از جمله بیماری قلبی عروقی و دیابت می‌شود.
- ✓ نمک عامل اصلی افزایش فشار خون است.
- ✓ حذف نمک از رژیم غذایی از افزایش فشار خون و سکنه مغزی به‌طور قابل توجهی پیشگیری می‌کند.
- ✓ اسم علمی نمک، کلرید سدیم است و بر روی برجسب‌های مواد غذایی به جای نمک، سدیم درج شده است.
- ✓ برای پیشگیری از فشار خون بالا به میزان سدیم درج شده بر روی برجسب‌های بسته‌های مواد غذایی دقت کنیم.
- ✓ حداکثر نمک مصرفی روزانه نباید بیش از یک قاشق چایخوری (۲۳۰۰ میلی گرم) 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.
- ✓ به‌جای نمک از ادویه‌جات و سبزیجات معطر و سرکه برای طعم‌دار کردن غذا استفاده کنیم.
- ✓ 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 سفره
- ✓ 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.
- ✓ در صورتی که فشار خون در اثر بیماری خاصی ایجاد شود، اغلب بعد از درمان بیماری، فشار خون بالا نیز کاهش می‌یابد و نیازی به درمان مادام‌العمر فشارخون نخواهد بود.
- ✓ در صورت نداشتن فشار خون خیلی بالا یا عدم وجود عوارض ناشی از فشار خون مانند آسیب بینایی، کلیوی و قلبی، افراد مبتلا به فشارخون می‌توانند انواع فعالیت‌های 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.

#### اقدامات زیر برای برای کنترل فشار خون بالا ضروری است:

- مراجعه منظم به پزشک
  - مصرف دارو به‌طور منظم
  - رعایت رژیم غذایی مناسب (کم نمک و کم چرب و افزایش مصرف حبوبات، میوه و سبزی)
  - داشتن فعالیت بدنی منظم
  - عدم مصرف سیگار و الکل
  - کنترل وزن
  - ✓ مصرف میوه و سبزیجات: در میوه‌ها و سبزیجات وجود ماده ای به نام پتاسیم موجب کاهش فشار خون می شود .
- فعالیت بدنی می‌تواند فشارخون را کاهش دهد.
- ✓ انجام فعالیت بدنی علاوه بر کاهش فشار خون باعث تقویت ماهیچه‌ها، بهبود سوخت و ساز، کنترل وزن و کاهش بیماری‌های مزمن می‌شود.
  - ✓ اگر قبلاً "فعالیت بدنی نداشته‌اید، یک‌باره شروع به انجام فعالیت بدنی نکنید. بلکه به آرامی شروع و بتدریج 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.
  - ✓ فعالیت بدنی داشتن 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 با شدت متوسط انجام شوند اثرات مطلوبی بجا می‌گذارند.
  - ✓ برای بیماران مبتلا به فشار خون انجام فعالیت‌هایی مانند وزنه برداری که به تلاش بیش از حد 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 حرکات کششی انجام دهند.

**اندازه فشارخون خود را بدانید و به خاطر بسپارید!**

**برای آگاهی از فشار خون خود، هر چه زودتر اقدام کنید.**

**قاتل خاموش را شناسایی کنید!**



## نمک و فشار خون

وجود نمک (سدیم) برای بدن ما ضروری است و به طور طبیعی کلیه ها سطح نمک را در بدن را کنترل می کنند اگر سدیم بدن زیاد باشد کلیه ها آنرا از طریق ادرار دفع می کنند. اما وقتی مصرف نمک بسیار زیاد شد و کلیه ها نتوانند آن را مدیریت کنند نمک وارد جریان خون می شود و با جذب آب حجم خون را افزایش داده و فشار خون را بالا می برد. فشار خون، مقدار فشاری است که به دیواره شریان ها وارد می شود. به طور مثال شیلنگی که با آن به گلدان ها آب می دهید در نظر بگیرید، زمانی که هیچ آبی در آن جاری نیست، هیچ فشاری روی دیواره آن وارد نمی شود، اما وقتی که آب در قسمتی از شیلنگ جاری است مقداری فشار به جداره ها وارد می شود و اگر آب در تمام قسمت های آن جاری شود فشار بر دیواره های شیلنگ بسیار بیشتر خواهد بود. درست مثل زمانی است که با زیاد شدن جذب آب به دنبال نمک زیاد در گردش خون، فشار خون بالا رفته و نیروی زیادی به جدار شریان وارد میشود.

### چگونه فشار خون تغییر می کند؟

بدن از یک نظام پیچیده تنظیم کننده فشار خون برای کنترل فشارخون استفاده می کند. این نظام شامل قلب، کلیه ها، آنزیم ها، هورمونها و سیستم عصبی است. تغییرات فشارخون همیشگی و براساس سطح فعالیت، استرس، زمان و حتی موقعیت بدن است. عوامل سبک زندگی مثل مصرف الکل، قهوه، غذا، دخانیات و استرس می تواند به تغییرات فشارخون بیانجامد.

چندین دسته بندی برای فشارخون بالا وجود دارد :

- طبیعی
  - پیش فشارخون بالا
  - مرحله یک فشارخون
  - مرحله دو فشارخون
- اگر فشارخون خود را اندازه گیری کردید و بالاتر از طبیعی بود باید روی پایین آوردن فشارخون از طریق تغییر و اصلاح شیوه های زندگی کار کنید و مراقبت پزشکی خود را پیگیری نمایید.

### حساسیت به نمک

بعضی از مردم نسبت به نمک حساسیت بیشتری دارند و با مصرف مقداری نمک فشار شان به طور چشمگیر افزایش می یابد، در حالی که در افراد دیگر تغییرات به این شدت نیست. در حدود نیمی از مردم نسبت به سدیم (نمک) حساسند. افراد سالمند، بیماران مبتلا به دیابت بیشتر از بقیه به نمک حساسند. اگر مبتلا به فشارخون بالا هستید با کاهش نمک غذا می توانید فشارخون بالا را کنترل کنید.

### پیشنهاد برای مقدار مصرف نمک

عملکرد بدن هر فرد به ۵۰۰ میلی گرم نمک در هر روز نیاز دارد و معمولا افراد ۱۰ برابر مقدار مورد نیاز در روز نمک مصرف می کنند. مقدار پیشنهادی نمک برای افراد مبتلا به فشارخون بالا حدود ۱۵۰۰ میلی گرم در روز است. هر مقدار کاهش نمک می تواند در کنترل فشارخون بالا موثر باشد.

### مقدار نمک مصرفی خود را کاهش دهید.

غذاهای فرآوری شده نمک زیادی دارند و ۸۰٪ از نمک مصرفی روزانه از غذاهای فرآوری دریافت میشود. اگر غذاهای طبیعی مصرف شود و نمک سر سفره را محدود کنیم می توانیم مقدار اضافی نمک را در بدن کاهش دهیم. غذاهایی که باید اجتناب شود

نمک در بسیاری از غذاهای فرآوری شده وجود دارد. سعی کنید:

- از غذاهای که خودتان تهیه می کنید و میوه و گوشت تازه استفاده کنید

- از اضافه کردن نمک به غذا و خوردن خیار شور، سوسیس، کالباس پنیر شور، زیتون شور و غذاهای کنسرو شده پرهیز کنید.
  - مقدار نمک غذاهای کنسرو شده را بر روی برچسب ها ملاحظه کنید وبعد کنسرو را انتخاب کنید.
- همانطور که اشاره شد عده ای به نمک حساسند و عده ای به اثرات منفی نمک مقاومتند. اما از آن جا که نمی توان افراد حساس به نمک را تشخیص داد محدودیت نمک بخشی از درمان تمام بیماران مبتلا به فشارخون بالا است.

### برچسب غذایی را بخوانید.

مقدار نمک بر روی برچسب به شما نشان می دهد که در این غذاهای فرآوری شده چقدر نمک است و مقدار دریافت روزانه نمک خود را براین اساس تنظیم کنید و از غذاهای که نمک زیاد دارد مثل سوپ های آماده که مقدار نمک آن معادل مقدار مجاز نمکی است که شما باید روزانه مصرف کنید.

### غذاهای تازه بخريد

تمام غذاهای فرآوری شده مقدار زیادی از نمک دارند و بخشی از این نمک برای کمک به حفظ تازگی غذا مورد نیاز است. اما قسمت عمده آن غیر ضروری است

انتخاب میوه های تازه و سبزیجات تازه به جای نوع فریزر شده می تواند مقدار مصرف نمک روزانه را بیش از ۱۵٪ کاهش دهد و قیمت آن ها نیز کمتر از غذاهای فرآوری شده است.

### نمک دان را از سر سفره بردارید

نمک دان سر سفره یکی از مهمترین راههای دریافت نمک است در بسیاری از منازل در حین پخت به غذا، نمک می افزایند. با این وجود وقتی غذا به سر سفره میرسد باز هم مقدار زیادی نمک حتی قبل از چشیدن به غذا افزوده می شود. بهتر است به جای نمک از سبزیجات معطر ادویه های مختلف، طعم دهنده هایی مانند غوره، لیموترش، نارنج و..... استفاده شود. گرد سیر، رزماری، آویشن شوید و فلفل قرمز می توانند جایگزین نمک شود.

### آیا می دانستید؟

رژیم غذایی غنی از نمک یکی از خطرات مهم سلامتی در سطح دنیا است که سبب بیش از ۳ میلیون مرگ زودرس، ۶۱ میلیون سال ناتوانی (YLD) و ۵۷ میلیون سال از دست رفته (YLL) در سال ۲۰۱۰ شده است. تخمین زده می شود بیش از ۳۰۰ میلیون نفر، فشارخون بالای ناشی از رژیم غذایی حاوی نمک زیاد داشته باشند. دریافت نمک زیاد در غذا علاوه بر فشارخون بالا، همراه با سرطان روده، سنگ های کلیه عود کننده، استئوپروز، چاقی و آسیب های کلیوی، قلبی و عروق خونی است. افراد بزرگسال باید کمتر از ۵ گرم نمک (۲۰۰۰ میلی گرم سدیم) در روز مصرف کنند. سازمان جهانی بهداشت نشان داده است کاهش نمک رژیم غذایی بهترین راه برای بهبود سلامتی است

### از میزان فشارخون خود و مفهوم آن مطلع شوید.

#### فشارخون بالا

۱۴۰ و بیشتر

۹۰ و بیشتر

به پزشک مراجعه کنید

#### پیش فشارخون بالا

۱۲۰ تا ۱۳۹

۸۰ تا ۸۹

شیوه زندگی خود را اصلاح کنید

#### طبیعی

کمتر از ۱۲۰

کمتر از ۸۰

به حفظ شرایط ادامه دهید

سیستول (میلی متر جیوه)

دیاستول (میلی متر جیوه)



## روز جهانی فشارخون - ۲۶ مهر ۱۳۹۹

### موضوع امسال « فشارخونتان را اندازه گیری و آن را کنترل کنید تا عمر طولانی تری

#### داشته باشید »

#### «Measure your blood Pressure, Control it, live longer»

### نمک و فشارخون

وجود نمک(سدیم) برای بدن ما ضروری است و به طور طبیعی کلیه ها سطح نمک را در بدن را کنترل می کنند اگر سدیم بدن زیاد باشد کلیه ها آنرا از طریق ادرار دفع می کنند. اما وقتی مصرف نمک بسیار زیاد شد و کلیه ها نتوانند آن را مدیریت کنند نمک وارد جریان خون می شود و با جذب آب حجم خون را افزایش داده و فشار خون را بالا می برد. فشار خون، مقدار فشاری است که به دیواره شریان ها وارد می شود . به طور مثال شیلنگی که با آن به گلدان ها آب می دهید در نظر بگیرید، زمانی که هیچ آبی در آن جاری نیست، هیچ فشاری روی دیواره آن وارد نمی شود، اما وقتی که آب در قسمتی از شیلنگ جاری است مقدار فشار به جداره ها وارد می شود و اگر آب در تمام قسمت های آن جاری شود فشار بر دیواره های شیلنگ بسیار بیشتر خواهد بود. درست مثل زمانی است که با زیاد شدن جذب آب به دنبال نمک زیاد در گردش خون ،فشار خون بالا رفته و نیروی زیادی به جدار شریان وارد میشود.

#### چگونه فشار خون تغییر می کند؟

بدن از یک نظام پیچیده تنظیم کننده فشار خون برای کنترل فشارخون استفاده می کند. این نظام شامل قلب، کلیه ها، آنزیم ها، هورمونها و سیستم عصبی است. تغییرات فشارخون همیشگی و براساس سطح فعالیت، استرس، زمان و حتی موقعیت بدن است. عوامل سبک زندگی مثل مصرف الکل، قهوه، غذا، دخانیات و استرس می تواند به تغییرات فشارخون بیانجامد.

چندین دسته بندی برای فشارخون بالا وجود دارد :

- طبیعی

- پیش فشارخون بالا

- مرحله یک فشارخون

- مرحله دو فشارخون

اگر فشارخون خود را اندازه گیری کردید و بالاتر از طبیعی بود باید روی پایین آوردن فشارخون از طریق تغییر و اصلاح شیوه های زندگی کار کنید و مراقبت پزشکی خود را پیگیری نمایید.

#### حساسیت به نمک

بعضی از مردم نسبت به نمک حساسیت بیشتری دارند و با مصرف مقداری نمک فشارشان به طور چشمگیر افزایش می یابد، در حالی که در افراد دیگر تغییرات به این شدت نیست. در حدود نیمی از مردم نسبت به سدیم(نمک) حساسند. افراد سالمند، بیماران مبتلا به دیابت بیشتر از بقیه به نمک حساسند. اگر مبتلا به فشارخون بالا هستید با کاهش نمک غذا می توانید فشارخون بالا را کنترل کنید.

پیشنهاد برای مقدار مصرف نمک

عملکرد بدن هر فرد به ۵۰۰ میلی گرم نمک در هر روز نیاز دارد و معمولاً افراد ۱۰ برابر مقدار مورد نیاز در روز نمک مصرف می کنند. مقدار پیشنهادی نمک برای افراد مبتلا به فشارخون بالا حدود ۱۵۰۰ میلی گرم در روز است. هر مقدار کاهش نمک می تواند در کنترل فشارخون بالا موثر باشد.

### **مقدار نمک مصرفی خود را کاهش دهید.**

غذاهای فرآوری شده نمک زیادی دارند و ۸۰٪ از نمک مصرفی روزانه از غذاهای فرآوری دریافت میشود. اگر غذاهای طبیعی مصرف شود و نمک سر سفره را محدود کنیم می توانیم مقدار اضافی نمک را در بدن کاهش دهیم. غذاهایی که باید اجتناب شود

نمک در بسیاری از غذاهای فرآوری شده وجود دارد. سعی کنید:

- از غذاهای که خودتان تهیه می کنید و میوه و گوشت تازه استفاده کنید
  - از اضافه کردن نمک به غذا و خوردن خیار شور، سوسیس، کالباس پنیر شور، زیتون شور و غذاهای کنسرو شده پرهیز کنید.
  - مقدار نمک غذاهای کنسرو شده را بر روی برچسب ها ملاحظه کنید و بعد کنسرو را انتخاب کنید.
- همانطور که اشاره شد عده ای به نمک حساسند و عده ای به اثرات منفی نمک مقاومت دارند. اما از آن جا که نمی توان افراد حساس به نمک را تشخیص داد محدودیت نمک بخشی از درمان تمام بیماران مبتلا به فشارخون بالا است.

### **برچسب غذایی را بخوانید.**

مقدار نمک بر روی برچسب به شما نشان می دهد که در این غذاهای فرآوری شده چقدر نمک است و مقدار دریافت روزانه نمک خود را بر این اساس تنظیم کنید و از غذاهای که نمک زیاد دارد مثل سوپ های آماده که مقدار نمک آن معادل مقدار مجاز نمکی است که شما باید روزانه مصرف کنید.

### **غذاهای تازه بخريد**

تمام غذاهای فرآوری شده مقدار زیادی از نمک دارند و بخشی از این نمک برای کمک به حفظ تازگی غذا مورد نیاز است. اما قسمت عمده آن غیر ضروری است

انتخاب میوه های تازه و سبزیجات تازه به جای نوع فریزر شده می تواند مقدار مصرف نمک روزانه را بیش از ۱۵٪ کاهش دهد و قیمت آن ها نیز کمتر از غذاهای فرآوری شده است.

### **نمک دان را از سر سفره بردارید**

نمک دان سر سفره یکی از مهمترین راههای دریافت نمک است در بسیاری از منازل در حین پخت به غذا، نمک می افزایند. با این وجود وقتی غذا به سر سفره میرسد باز هم مقدار زیادی نمک حتی قبل از چشیدن به غذا افزوده می شود. بهتر است به جای نمک از سبزیجات معطر ادویه های مختلف، طعم دهنده هایی مانند غوره، لیموترش، نارنج و..... استفاده شود. گرد سیر، رزماری، آویشن شوید و فلفل قرمز می توانند جایگزین نمک شود.

### **آیا می دانستید؟**

رژیم غذایی غنی از نمک یکی از خطرات مهم سلامتی در سطح دنیا است که سبب بیش از ۳ میلیون مرگ زودرس، ۶۱ میلیون سال ناتوانی (YLD) و ۵۷ میلیون سال از دست رفته (YLL) در سال ۲۰۱۰ شده است. تخمین زده می شود بیش از ۳۰۰ میلیون نفر، فشارخون بالای ناشی از رژیم غذایی حاوی نمک زیاد داشته باشند. دریافت نمک زیاد در غذا علاوه بر فشارخون بالا، همراه با سرطان روده، سنگ های کلیه عود کننده، استئوپروز، چاقی و آسیب های کلیوی، قلبی و عروق خونی است. افراد بزرگسال باید کمتر از ۵ گرم نمک (۲۰۰۰ میلی گرم سدیم) در روز مصرف کنند. سازمان جهانی بهداشت نشان داده است کاهش نمک رژیم غذایی بهترین راه برای بهبود سلامتی است.

از میزان فشار خون خود و مفهوم آن مطلع شوید.

**فشار خون بالا**

۱۴۰ و بیشتر

۹۰ و بیشتر

به پزشک مراجعه کنید

**پیش فشار خون بالا**

۱۳۹ تا ۱۴۰

۸۰ تا ۸۹

شیوه زندگی خود را اصلاح کنید

**طبیعی**

کمتر از ۱۲۰

کمتر از ۸۰

به حفظ شرایط ادامه دهید

سیستول (میلی متر جیوه)

دیاستول (میلی متر جیوه)

## روز جهانی فشارخون - ۲۶ مهر ۱۳۹۹

### موضوع امسال « فشارخونتان را اندازه گیری و آن را کنترل کنید تا عمر طولانی تری

#### داشته باشید »

#### «Measure your blood Pressure, Control it, live longer»

#### پیام های روز جهانی فشارخون

- ۱۰ علت اول مرگ در کل جمعیت در سال ۱۳۹۵ به ترتیب: سکته قلبی، سکته مغزی، دیابت، بیماری های قلبی ناشی از فشار خون، حوادث مربوط به حمل و نقل، سایر بیماری های قلبی، سرطان معده، سایر بیماری های دستگاه تنفسی، پنومونی و بیماریهای مزمن ریه و برنش ( قلبی\_ ریوی) بوده است.
- حدود ۴۳,۸۹٪ مرگ ها در سال ۱۳۹۵ به علت بیماری های قلبی عروقی بوده است. (سیمای مرگ ۱۳۹۵)
- حدود ۴۱,۲٪ بیماران مبتلا به فشارخون بالای ۱۸ تا ۶۵ سال (۵۰,۶٪ مردان و ۳۳,۷٪ 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٪ در شهر و ۲۷,۵٪ در روستا). (STEPS 1395)
- فقط ۲۹,۸ درصد افراد مبتلا به بیماری فشارخون بالا درمان دریافت می کنند(۲۳,۵٪ مردان و ۳۵,۵٪ زنان). (STEPS 1395)
- طی سال های ۱۳۸۵ الی ۹۵ روند ناآگاهی و ابتلا به بیماری کاهش یافته است اما همچنان بالای ۴۰٪ مبتلایان از ابتلا خود آگاهی ندارند. (STEPS 1395)
- **عدم آگاهی** از ابتلا به فشارخون بالا در افراد ۱۸ تا ۶۵ سال در شهر و روستا مشابه است. (STEPS 1395)
- عدم آگاهی از ابتلا به فشارخون بالا در افراد کمتر از ۲۵ سال، بیشتر است. (STEPS 1395)
- عدم آگاهی از ابتلا به فشارخون بالا در افراد ۱۸ تا ۶۵ سال، در مردان مبتلا، بیشتر است. (STEPS 1395)
- مصرف روزانه دخانیات در کل افراد ۱۸ تا ۶۴ سال ۱۰,۱٪ (در افراد ۱۸ تا ۲۴ سال ۲,۳٪، در افراد ۲۵ تا ۵۹ سال، ۱۱,۴٪ و در افراد ۶۰ تا ۶۵ سال، ۹,۸٪ بوده است. (STEPS 1395)
- در افراد ۱۸ تا ۶۴ سال، مصرف مناسب میوه ۱۷,۲٪، مصرف مناسب سبزیجات ۴۲,۱٪، مصرف مناسب میوه و سبزیجات ۱۰,۷٪، مصرف مناسب ماهی ۹,۸٪، استفاده از نمک پاش ۴۰,۳٪، مصرف فست فود ها ۱۲,۸٪، کم تحرکی ۵۶,۴٪، بوده است. (STEPS 1395)
- در افراد ۱۸ تا ۶۴ سال، بروز سکته قلبی در سال گذشته ۱,۵٪، بروز سکته مغزی ۰,۷٪، بروز سکته قلبی و مغزی ۱,۹٪ بوده است.
- در ایران، تقریباً "یک نفر از هر پنج نفر افراد ۱۸ سال و بالاتر به فشار خون بالا مبتلا هستند.
- فشار خون سیستول (حداکثر) کمتر از ۱۲۰ و فشارخون دیاستول کمتر از ۸۰ میلی متر جیوه فشار خون طبیعی محسوب می شود.
- فشار خون 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.
- فشار خون بالا به علت ایجاد سکته ها و حملات قلبی، بزرگترین علت مرگ در دنیاست.

- از هر ۸ مرگ در دنیا یک مرگ مربوط به فشارخون بالا است.
- فشارخون بالا سومین عامل کشنده در دنیا است.
- فشار خون 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 بیماری-ها (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 شدگی دیواره رگ‌ها و افزایش وزن بدن، فشار خون افزایش می‌یابد.
- نیمی از جمعیت ایران بیش از میزان مورد نیاز خود غذا می‌خورند.
- در افراد ۱۸ سال و بالاتر، اگر فشار خون سیستول (حداکثر) ۱۴۰ میلی مترجیوه و بالاتر و فشارخون دیاستول ۹۰ میلی متر جیوه و بالاتر باشد، فشار خون بالا محسوب می‌شود.
- در افراد مبتلا به بیماری قند یا بیماری مزمن کلیه، فشار خون سیستول (حداکثر) ۱۴۰ میلی مترجیوه و بیشتر و فشارخون دیاستول ۹۰ میلی متر جیوه و بیشتر، فشار خون بالا محسوب می‌شود.
- 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 مترجیوه، فرد را دو برابر در معرض خطر عوارض ناشی از فشار خون بالا قرار می‌دهد.
- فشار خون دیاستول (حداقل) مساوی یا بالاتر از ۹۰ میلی متر جیوه علی‌رغم داشتن فشارخون سیستول (حداکثر) طبیعی مثلاً ۱۲۰ میلی متر جیوه، فشارخون بالا محسوب می‌شود.
- بالا بودن به تنهایی هر یک از میزان های فشار خون سیستول (۱۴۰ میلی متر جیوه و بالاتر) و دیاستول (۹۰ میلی متر جیوه و بالاتر)، فشارخون بالا محسوب می‌شود.
- 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.
- افرادی که فشار خون سیستول (حداکثر) آن‌ها بین ۱۲۰ تا ۱۳۹ میلی متر جیوه است یا فشار خون دیاستول (حداقل) آن‌ها بین ۸۰ تا ۸۹ میلی متر جیوه است، در معرض خطر ابتلا به فشار خون بالا هستند.
- 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.
- ✓ 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.
- تنها راه تشخیص فشار خون بالا، اندازه‌گیری فشار خون است.
- با یک‌بار اندازه‌گیری فشار خون، نمی‌توان فشار خون بالا را تشخیص داد.
- در افرادی که فشارخون طبیعی دارند حداقل هر سال یکبار باید فشارخون خود را کنترل کنند.
- اگر میزان فشار خون بالاتر از  $180/110$  میلی‌متر جیوه باشد باید هر چه سریعتر به پزشک مراجعه کرد.

برای اندازه‌گیری صحیح فشار خون رعایت نکات زیر ضروری است:

- ✓ ۱۵ دقیقه قبل از اندازه‌گیری فشار خون، سیگار یا چای و یا قهوه استفاده نشود.
- ✓ بهتر است اندازه‌گیری فشار خون از دست راست و در وضعیت نشسته روی صندلی و با تکیه‌گاه مناسب برای پشت و زیر پا انجام شود.
- ✓ زیر دستی که قرار است فشارخون از طریق آن اندازه‌گیری شود، دارای تکیه‌گاه باشد و بطور افقی هم سطح با قلب قرار گیرد.
- ✓ زانوها در حال آویزان قرار نگیرند و زیر پا تکیه‌گاه داشته باشد.
- ✓ از دستگاه فشارسنج دارای بازوبند متناسب با دور بازو، استفاده شود.
- ✓ پهنای بازوبند دستگاه فشارخون باید به اندازه دو سوم درازای بازو باشد. بنابراین دستگاهی که برای اندازه‌گیری فشارخون در کودکان استفاده می‌شود، کوچکتر از دستگاه بزرگسالان است.
- برخی افراد در زمان ملاقات با پزشک فشار خون بالا دارند اما در منزل فشار خون طبیعی دارند بنابراین اندازه‌گیری فشارخون در منزل مفید است.
- افرادی که در خانواده آنان یکی از اعضا مبتلا به فشارخون هستند، باید حداکثر سالی یکبار فشار خون آن‌ها اندازه‌گیری شود.
- استرس و فشار عصبی بر بالا رفتن فشار خون موثر است.
- فشار عصبی باعث تنگ شدن عروق می‌شود و در نتیجه موجب بالا رفتن موقتی فشار خون می‌شود.
- شیوع فشار خون بالا در کودکان کمتر است، اما احتمال ابتلای کودکان نیز به فشارخون بالا وجود دارد.
- فشار خون بالا معمولاً علامتی ایجاد نمی‌کند؛ حتی اگر شدید باشد. به‌همین دلیل به فشار خون بالا، قاتل خاموش هم می‌گویند.

در برخی موارد فشار خون با علائم زیر همراه است:

- سردرد
- تاری دید
- درد قفسه سینه
- ادرار کردن بیش از یک‌بار 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 حمله 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.
- ✓ با تغییرات ساده در روش زندگی خود مانند داشتن رژیم غذایی مناسب و فعالیت بدنی منظم می‌توان از افزایش فشار خون پیشگیری کرد.
- ✓ با کنترل فشار خون می‌توان از بروز عوارض آن 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 می‌کند، بلکه باعث کاهش احتمال بروز بسیاری از بیماری‌ها از جمله بیماری قلبی عروقی و دیابت می‌شود.
- ✓ نمک عامل اصلی افزایش فشار خون است.
- ✓ حذف نمک از رژیم غذایی از افزایش فشار خون و سکنه مغزی به‌طور قابل توجهی پیشگیری می‌کند.
- ✓ 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.
- ✓ به‌جای نمک از ادویه‌جات و سبزیجات معطر و سرکه برای طعم‌دار کردن غذا استفاده کنیم.
- ✓ 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 پرنمک 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
- ✓ 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.

- ✓ در صورتی که فشار خون در اثر بیماری خاصی ایجاد شود، اغلب بعد از درمان بیماری، فشار خون بالا نیز کاهش می‌یابد و نیازی به درمان مادام‌العمر فشارخون نخواهد بود.
- ✓ در صورت نداشتن فشار خون خیلی بالا یا عدم وجود عوارض ناشی از فشار خون مانند آسیب بینایی، کلیوی و قلبی، افراد مبتلا به فشارخون می‌توانند انواع فعالیت‌های 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.

#### اقدامات زیر برای برای کنترل فشار خون بالا ضروری است:

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

#### فعالیت بدنی می‌تواند فشارخون را کاهش دهد.

- ✓ انجام فعالیت بدنی علاوه بر کاهش فشار خون باعث تقویت ماهیچه‌ها، بهبود سوخت و ساز، کنترل وزن و کاهش بیماری‌های مزمن می‌شود.
- ✓ اگر قبلاً "فعالیت بدنی نداشته‌اید، یک‌باره شروع به انجام فعالیت بدنی نکنید. بلکه به آرامی شروع و بتدریج 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.
- ✓ فعالیت بدنی داشتن 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 با شدت متوسط انجام شوند اثرات مطلوبی بجا می‌گذارند.
- ✓ برای بیماران مبتلا به فشار خون انجام فعالیت‌هایی مانند وزنه برداری که به تلاش بیش از حد 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 حرکات کششی انجام دهند.

**اندازه فشارخون خود را بدانید و به خاطر بسپارید!**

**برای آگاهی از فشار خون خود، هر چه زودتر اقدام کنید.**

**قاتل خاموش را شناسایی کنید!**

## نمک و فشار خون

وجود نمک(سدیم) برای بدن ما ضروری است و به طور طبیعی کلیه ها سطح نمک را در بدن را کنترل می کنند اگر سدیم بدن زیاد باشد کلیه ها آنرا از طریق ادرار دفع می کنند. اما وقتی مصرف نمک بسیار زیاد شد و کلیه ها نتوانند آن را مدیریت کنند نمک وارد جریان خون می شود و با جذب آب حجم خون را افزایش داده و فشار خون را بالا می برد. فشار خون، مقدار فشاری است که به دیواره شریان ها وارد می شود . به طور مثال شیلنگی که با آن به گلدان ها آب می دهید در نظر بگیرید، زمانی که هیچ آبی در آن جاری نیست، هیچ فشاری روی دیواره آن وارد نمی شود، اما وقتی که آب در قسمتی از شیلنگ جاری است مقداری فشار به جداره ها وارد می شود و اگر آب در تمام قسمت های آن جاری شود فشار بر دیواره های شیلنگ بسیار بیشتر خواهد بود. درست مثل زمانی است که با زیاد شدن جذب آب به دنبال نمک زیاد در گردش خون ،فشار خون بالا رفته و نیروی زیادی به جدار شریان وارد میشود.

### چگونه فشار خون تغییر می کند؟

بدن از یک نظام پیچیده تنظیم کننده فشار خون برای کنترل فشارخون استفاده می کند. این نظام شامل قلب، کلیه ها، آنزیم ها، هورمونها و سیستم عصبی است. تغییرات فشارخون همیشگی و براساس سطح فعالیت، استرس، زمان و حتی موقعیت بدن است. عوامل سبک زندگی مثل مصرف الکل، قهوه، غذا، دخانیات و استرس می تواند به تغییرات فشارخون بیانجامد. چندین دسته بندی برای فشارخون بالا وجود دارد :

- طبیعی

- پیش فشارخون بالا

- مرحله یک فشارخون

- مرحله دو فشارخون

اگر فشارخون خود را اندازه گیری کردید و بالاتر از طبیعی بود باید روی پایین آوردن فشارخون از طریق تغییر و اصلاح شیوه های زندگی کار کنید و مراقبت پزشکی خود را پیگیری نمایید.

### حساسیت به نمک

بعضی از مردم نسبت به نمک حساسیت بیشتری دارند و با مصرف مقداری نمک فشار شان به طور چشمگیر افزایش می یابد، در حالی که در افراد دیگر تغییرات به این شدت نیست. در حدود نیمی از مردم نسبت به سدیم(نمک) حساسند. افراد سالمند، بیماران مبتلا به دیابت بیشتر از بقیه به نمک حساسند. اگر مبتلا به فشارخون بالا هستید با کاهش نمک غذا می توانید فشارخون بالا را کنترل کنید.

### پیشنهاد برای مقدار مصرف نمک

عملکرد بدن هر فرد به ۵۰۰ میلی گرم نمک در هر روز نیاز دارد و معمولا افراد ۱۰ برابر مقدار مورد نیاز در روز نمک مصرف می کنند. مقدار پیشنهادی نمک برای افراد مبتلا به فشارخون بالا حدود ۱۵۰۰ میلی گرم در روز است. هر مقدار کاهش نمک می تواند در کنترل فشارخون بالا موثر باشد.

مقدار نمک مصرفی خود را کاهش دهید.

غذاهای فرآوری شده نمک زیادی دارند و ۸۰٪ از نمک مصرفی روزانه از غذاهای فرآوری دریافت میشود. اگر غذاهای طبیعی مصرف شود و نمک سر سفره را محدود کنیم می توانیم مقدار اضافی نمک را در بدن کاهش دهیم. غذاهایی که باید اجتناب شود

نمک در بسیاری از غذاهای فرآوری شده وجود دارد. سعی کنید:

- از غذاهای که خودتان تهیه می کنید و میوه و گوشت تازه استفاده کنید
  - از اضافه کردن نمک به غذا و خوردن خیار شور، سوسیس، کالباس پنیر شور، زیتون شور و غذاهای کنسرو شده پرهیز کنید.
  - مقدار نمک غذاهای کنسرو شده را بر روی برچسب ها ملاحظه کنید و بعد کنسرو را انتخاب کنید.
- همانطور که اشاره شد عده ای به نمک حساسند و عده ای به اثرات منفی نمک مقاومت دارند. اما از آن جا که نمی توان افراد حساس به نمک را تشخیص داد محدودیت نمک بخشی از درمان تمام بیماران مبتلا به فشارخون بالا است.

### برچسب غذایی را بخوانید.

مقدار نمک بر روی برچسب به شما نشان می دهد که در این غذاهای فرآوری شده چقدر نمک است و مقدار دریافت روزانه نمک خود را براین اساس تنظیم کنید و از غذاهای که نمک زیاد دارد مثل سوپ های آماده که مقدار نمک آن معادل مقدار مجاز نمکی است که شما باید روزانه مصرف کنید.

### غذاهای تازه بخريد

تمام غذاهای فرآوری شده مقدار زیادی از نمک دارند و بخشی از این نمک برای کمک به حفظ تازگی غذا مورد نیاز است. اما قسمت عمده آن غیر ضروری است

انتخاب میوه های تازه و سبزیجات تازه به جای نوع فریزر شده می تواند مقدار مصرف نمک روزانه را بیش از ۱۵٪ کاهش دهد و قیمت آن ها نیز کمتر از غذاهای فرآوری شده است.

### نمک دان را از سر سفره بردارید

نمک دان سر سفره یکی از مهمترین راههای دریافت نمک است در بسیاری از منازل در حین پخت به غذا، نمک می افزایند. با این وجود وقتی غذا به سر سفره میرسد باز هم مقدار زیادی نمک حتی قبل از چشیدن به غذا افزوده می شود. بهتر است به جای نمک از سبزیجات معطر ادویه های مختلف، طعم دهنده هایی مانند غوره، لیموترش، نارنج و..... استفاده شود. گرد سیر، رزماری، آویشن شوید و فلفل قرمز می توانند جایگزین نمک شود.

### آیا می دانستید؟

رژیم غذایی غنی از نمک یکی از خطرات مهم سلامتی در سطح دنیا است که سبب بیش از ۳ میلیون مرگ زودرس، ۶۱ میلیون سال ناتوانی (YLD) و ۵۷ میلیون سال از دست رفته (YLL) در سال ۲۰۱۰ شده است. تخمین زده می شود بیش از ۳۰۰ میلیون نفر، فشارخون بالای ناشی از رژیم غذایی حاوی نمک زیاد داشته باشند. دریافت نمک زیاد در غذا علاوه بر فشارخون بالا، همراه با سرطان روده، سنگ های کلیه عود کننده، استئوپروز، چاقی و آسیب های کلیوی، قلبی و عروق خونی است. افراد بزرگسال باید کمتر از ۵ گرم نمک (۲۰۰۰ میلی گرم سدیم) در روز مصرف کنند. سازمان جهانی بهداشت نشان داده است کاهش نمک رژیم غذایی بهترین راه برای بهبود سلامتی است

**تقریبا" از هر ۱۰ نفر فرد بزرگسال ۴ نفر  
فشار خون بالا دارند که اغلب تشخیص داده  
نمی شود و بیماران از آن مطلع نیستند**

- فشار خون بالا براحتی با اندازه گیری فشارخون، تشخیص داده می شود و درمان های دارویی و توصیه های موثری در خصوص شیوه زندگی سالم برای کاهش آن در دنیا وجود دارد.
- با این وجود در دنیا فقط نیمی از افراد بزرگسال مبتلا به فشارخون بالا از وضعیت خود مطلع هستند.

## روز جهانی فشارخون بالا

۲۶ مهر ۱۳۹۹



« فشارخونتان را اندازه گیری و آن را کنترل کنید تا عمر

طولانی تری داشته باشید »

## **فشار خون بالا اولین علت سکته مغزی و نارسایی**

### **قلبی در دنیا است**

- اولین عامل بار بیماری در کشورهای توسعه یافته است.
- دومین علت بار بیماری (بعد از دخانیات) در کشورهای در حال توسعه است.
- اولین علت سکته مغزی و نارسایی قلبی است.
- دومین علت حمله قلبی است.



از میزان فشار خون خود و مفهوم آن مطلع شوید.

**فشار خون بالا**

**۱۴۰ و بیشتر**

**۹۰ و بیشتر**

به پزشک مراجعه کنید

**پیش فشار خون بالا**

**۱۳۹ تا ۱۴۰**

**۸۰ تا ۸۹**

شیوه زندگی خود را اصلاح کنید

**طبیعی**

**کمتر از ۱۴۰**

**کمتر از ۸۰**

به حفظ شرایط ادامه دهید

سیستول (میلی متریجیوه)

دیاستول (میلی متریجیوه)

# روز جهانی فشارخون بالا

۲۶ مهر ۱۳۹۹



« فشارخونتان را اندازه گیری و آن را کنترل کنید تا عمر طولانی تری داشته باشید »

تقریباً " از هر ۱۰ نفر فرد بزرگسال ۴ نفر

فشارخون بالا دارند که اغلب تشخیص داده

نمی شود و بیماران از آن مطلع نیستند

- فشارخون بالا براحتی با اندازه گیری فشارخون، تشخیص داده می شود و درمان های دارویی و توصیه های موثری در خصوص شیوه زندگی سالم برای کاهش آن در دنیا وجود دارد.
- با این وجود در دنیا فقط نیمی از افراد بزرگسال مبتلا به فشارخون بالا از وضعیت خود مطلع هستند.

## فشار خون بالا اولین علت سکته مغزی و نارسایی قلبی در دنیا است

- اولین عامل بار بیماری در کشورهای توسعه یافته است.
- دومین علت بار بیماری (بعد از دخانیات) در کشورهای در حال توسعه است.
- اولین علت سکته مغزی و نارسایی قلبی است.

از میزان فشار خون خود و مفهوم آن مطلع شوید.

### فشار خون بالا

۱۴۰ و بیشتر

۹۰ و بیشتر

به پزشک مراجعه کنید

### پیش فشار خون بالا

۱۲۰ تا ۱۳۹

۸۰ تا ۸۹

شیوه زندگی خود را اصلاح کنید

### طبیعی

کمتر از ۱۲۰

کمتر از ۸۰

به حفظ شرایط ادامه دهید

سیستول (میلی متر جیوه)

دیاستول (میلی متر جیوه)