روز جهانی فشارخون-**(دوشنبه 27 اردیبهشت 1400)**

موضوع امسال:

 « با اندازه گیری دقیق **فشارخون و کنترل آن، عمر طولانی تری داشته باشید »**

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

****

اتحادیه جهانی فشارخون سالانه روز جهانی فشارخون را ترویج می کند. موضوع امسال **» با اندازه گیری دقیق** **فشارخون و کنترل آن ، زندگی طولانی تری داشته باشید. «** با هدف افزایش آگاهی از فشارخون بالا در کل جمعیت در سراسر دنیا است و بر اندازه گیری دقیق فشارخون تاکید دارد.

انتخاب این موضوع بر اساس آمار جهانی است- 50 درصد بالغین با فشارخون بالا (فشارخون سیستول 140 میلی متر جیوه و بیشتر ، دیاستول 90 میلی متر جیوه و بیشتر)در دنیا، از فشارخون بالای خود اطلاع داشتند(40 درصد در کشورهای با درآمد کم و متوسط). در بعضی از جمعیت ها ، آگاهی بسیار پایین کمتر از 10 درصد است، برای افزایش آگاهی از فشارخون بالا، دو جزء حیاتی وجود دارد:

 1)برپایی برنامه های غربالگری اجتماعی با ظرفیت بالا برای تشخیص فشارخون بالا در افراد در معرض خطر و 2) ترویج اندازه گیری معمول فشارخون توسط کارکنان حرفه ای بهداشتی در تمام برخوردهای بالینی.

**روز جهانی فشارخون -27 اردیبهشت 1400(17 می 2021)**

طبق مطالعه بار جهاني بيماري ها، فشارخون بالا خطر مهم مرگ و ناتواني در دنياست. يكي از موانع مهم در كنترل مؤثر فشارخون بالا عدم اطلاع مردم از بالا بودن ميزان فشارخون خودشان است. در حالی که اقدامات ساده اي براي ادغام ارزيابي معمول فشارخون در ارائه خدمات بهداشتی درمانی، مدارس، دانشگاه ها، محل هاي كار، جامعه و نيز تمام جوامع وجود دارد که مي تواند نقش مهمي در شناسایی و درمان این بیماری داشته باشد..

با توجه به اینکه بیماران مبتلا به فشارخون بالا در معرض خطر بیشتری به علت پاندمی بیماری کووید 19 قرار دارند، باید طی سال جاری به بیماری فشارخون بالا توجه بیشتری داشت. موضوع روز جهانی فشارخون 2021 "فشارخونتان را به درستی 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.

**روز جهانی فشارخون بالا**

**27 اردیبهشت 1400**



**» با اندازه گیری دقیق فشارخون و کنترل آن، عمر طولانی تری داشته باشید «**

**چرا روز جهانی فشارخون بالا برگزار می شود؟**

طبق آمار، حدود 3 نفر از هر ده نفر بزرگسال در سراسر دنیا از فشارخون بالا رنج می برند. تقریبا" 1.8 میلیارد نفر در دنیا فشارخون بالا دارند که 50 % از آن ها کاملا" از وضعیت خود بی اطلاع هستند و بعضی از آن هایی هم که از وضعیت خود مطلع هستند، هیچ اقدام درمانی دریافت نمی کنند. همچنین اعلام می کند که 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 2002، این بیماری توسط سازمان جهانی بهداشت در گزارش سلامت جهانی به عنوان **قاتل خاموش** نامیده شد.

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 كساني كه 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 كه فشارخون بالا دارند، برای ارزیابی بیشتر و درمان به مراکز بهداشتی درمانی و پزشکان ارجاع شوند و مراقبت های بموقع دریافت کنند.

اتحادیه جهانی فشارخون بالا توصیه کرده است که فشارخون در جمعیت عمومی و جمعیت مبتلا به فشارخون بالای بدون عوارض باید کمتر از 90/140 میلی متر جیوه باشد. (قابل ذکر است که در اصلاحیه بیانیه JNC8 برای افراد دیایتی و بیماران کلیوی هدف کنترل فشارخون مانند سایر افراد کمتر از 90/140 میلی متر جیوه و در سالمندان 60 سال و بالاتر کمتر از 90/150 میلی متر جیوه در نظر گرفته شده است.)

**موضوع(تم) روز جهانی فشارخون**

**از سال 2014 تا 2018 میلادی** سالانه به مدت 5 سال این پویش با **موضوع یکسان** **«از مقدار فشارخون خود مطلع شوید»**،برای توسعه برنامه هايي براي غربالگري فشارخون و شناسايي بيماران مبتلا به فشارخون بالا، تكرار شد.

امسال برای روز جهانی فشارخون که مصادف با **27 مهر 1400** است، این موضوع شامل **« با اندازه گیری دقیق فشارخون و کنترل آن، عمر طولانی تری داشته باشید»** تعیین شده است. لذا در این روز توصیه می شود، همه فشارخون خود را اندازه گیری کنند و اطلاعات خود را در باره فشارخون بالا افزایش دهند و اقدامات لازم برای درمان و کنترل فشارخون انجام دهند، تا سلامت بمانند و عمر طولانی تری داشته باشند.

بیماری فشارخون بالا به علت بی علامت بودن یک قاتل خاموش است. فشارخون بالا یا پرفشاری خون سبب عوارض مختلفی در بدن می شود و ممکن است به خطر بزرگتری مانند سکته قلبی و مغزی، بیماری کلیوی، اختلالات چشمی، کماء، یا حتی مرگ منجر شود. در مجموع این شرایط اولین علت بار بیماری در کشورهای توسعه یافته در دنیا است. این بدین معنی است که فشارخون بالا اثر زیادی بر هزینه مراقبت های بهداشتی و میزان مرگ در دنیا دارد. در حالی که فشارخون می تواند به سادگی در جامعه یا در مراکز بهداشتی درمانی با استفاده از دستگاه فشارسنج اندازه گیری و بموقع شناسایی شود.

طبق آمار در دنیا، از هر 10 نفر، 3 نفر از فشارخون بالا رنج میبرند. تقریبا" 1.8 بیلیون نفر از مردم جهان از فشارخون بالا رنج می برند و حدود 50 % آنها کاملا از وضعیت خود بی خبرند و بعضی از آنهایی هم که مطلع هستند هیچ دارویی دریافت نمی کنند. 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. براي پيشگيري از اين بيماري و مرگ ناشی از آن ها راهبرد ها و راهکارهای زيادي 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.

**بعضی از اهداف برگزاری بسیج سالانه این روز:**

-برانگیختن عموم جامعه برای اندازه گیری منظم فشارخون خود حداقل سالی یک بار

-تشویق افراد دارای فشارخون بالا در سطح جامعه برای مراجعه به پزشک خود برای اندازه گیری منظم فشارخون و درمان صحیح آن

-تاکید بر رعایت شرایط لازم برای اندازه گیری دقیق فشارخون(رعایت شرایط اندازه گیری توسط گیرنده فشارخون، رعایت شرایط دستگاه فشار سنج و رعایت شرایط توسط فردی که فشارخون وی اندازه گیری می شود)

-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 کلسه 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.

**با اندازه گیری دقیق فشارخون، از میزان صحیح فشارخون خود و مفهوم آن مطلع شوید.**

 **طبیعی پیش فشارخون بالا فشارخون بالا**

140 و بیشتر

90 و بیشتر 

کمتر از 120

کمتر از80 

120 تا 139

80 تا 89

 **سیستول(میلی مترجیوه)**

 **دیاستول(میلی مترجیوه)**

 **به حفظ شرایط ادامه دهید شیوه زندگی خود را اصلاح کنید به پزشک مراجعه کنید**

**انواع فشارخون بالا**

فشارخون بر اساس عوامل ایجاد کننده آن به دو نوع تقسیم می شود فشارخون بالا ی 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 5 روز در هفته و حداقل 150 دقیقه فعالیت بدنی متوسط یا 75 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 فشارخون بالا 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، طپش 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 کماء 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 و غیره شود.

****

**به دلايل مختلف در طول روز ميزان فشار خون ممكن است تغيير كند اين دلايل عبارتند از:**

* در طول خواب فشار خون کاهش مي‌يابد.
* فعالیت فکری توام با اضطراب و فعالیت های جسمی در فشار خون موثر هستند.
* در طول شب فشار خون در افراد سالخورده و بیماران مبتلا به ديابت کمتر است.
* مصرف سیگار در دراز مدت، باعث افزایش فشار خون می‌شود.
* كم‌خوابي، فشار خون را افزایش می‌دهد.

**علت‌هاي ایجاد فشار خون بالا عبارتند از :**

* ارث: در صورت ابتلاي يكي از اعضاي خانواده به فشار خون بالا، احتمال ابتلای ساير اعضای خانواده زياد است.
* سن: با افزايش 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 زياد نمک
* قرص‌هاي 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 45 سالگی، فشار خون بالا در مردان شایع­تر است. در 45 تا 54 سالگی خطر در دو جنس برابر است. بعد از 54 سالگی، خطر ابتلا به فشار خون بالا در زنان بیشتر می­شود.
* ابتلا به بيماري‌هاي دیابت، بيماري مزمن کلیه، تیروئید، غدد فوق­کلیه یا چربی خون بالا، احتمال بروز فشار خون بالا را بیشتر می­کند.

**در برخي موارد فشار خون با علائم زير همراه است:**

* سردرد
* تاری دید
* درد قفسه سینه
* ادرار کردن بیش از یک‌بار در طول شب

**در صورت وجود علائم زير در فرد مبتلا به فشار خون بالا، بايد بلافاصله به پزشك مراجعه كرد:**

* درد یا فشار (یا هر دو) روی قفسه سینه،
* احساس سنکوپ و افتادن،
* تنگی نفس،
* احساس ناراحتی روی معده (زیر جناغ)
* تعریق سرد
* علایم 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 كليوي 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 ميزان فشار خون بالاتر از 110/180 ميلي متر جيوه باشد باید هر چه سریعتر به پزشک مراجعه کرد.

**اقدامات زير براي برای کنترل فشار خون بالا ضروري است:**

* مراجعه منظم به پزشک
* مصرف دارو به‌طور منظم
* رعايت رژيم غذايي مناسب (كم نمك و كم چرب و افزايش مصرف حبوبات، ميوه و سبزي)
* داشتن فعاليت بدني منظم
* عدم مصرف سيگار و الكل
* كنترل وزن
* مصرف ميوه و سبزيجات: در میوه‌ها و سبزیجات وجود ماده اي به‌نام پتاسيم موجب كاهش فشار خون مي شود .

**فعالیت بدنی می‌تواند فشارخون را کاهش دهد**

* انجام فعاليت بدني علاوه بر كاهش فشار خون باعث تقويت ماهيچه ها، بهبود سوخت و ساز، كنترل وزن و كاهش بيماري‌هاي مزمن مي‌شود.
* اگر قبلا" فعاليت بدني نداشته‌ايد، یک‌باره شروع به انجام فعاليت بدني نكنيد. بلكه به آرامي شروع و بتدريج مدت و شدت آن را افزايش دهيد. افراد بالاي 40 سال قبل از شروع فعاليت بدني و ورزش بايد با پزشك مشورت كنند.
* براي كودكان 2 تا 18 سال داشتن حداقل روزانه 60 دقيقه، فعاليت بدني ضروري است.
* براي افراد 18سال به بالا، داشتن حداقل فعالیت بدني با شدت متوسط به‌مدت 30 دقیقه، 5 روز در هفته و یا 150 دقیقه در یک هفته توصيه مي‌شود.
* فعالیت بدنی داشتن به معنای انجام تمرینات سخت ورزشی نیست، بلكه فعاليت‌هايي نظير انجام كارهاي منزل، پياده روي و يا نرمش جزء فعاليت بدني محسوب مي‌شوند و اگر با شدت متوسط انجام شوند اثرات مطلوبی بجا می گذارند.
* براي بيماران مبتلا به فشار خون انجام فعاليت‌هايي مانند وزنه برداری که به تلاش بیش از حد نیاز دارند توصيه نمي‌شود.
* بهترین نوع فعاليت بدني برای افراد مبتلا به فشارخون بالا، فعاليت‌هايي مانند پیاده روی، دویدن، قایق سواری، طناب زدن ، شنا، اسکی، دوچرخه سواری و استفاده از دوچرخه ثابت است.
* پیاده روی؛ ارزان‌ترین، مؤثرترین و آسان‌ترين نوع فعاليت بدني است.
* افراد مبتلا به فشارخون بالا قبل از شروع پیاده روی، بهتر است حركات كششي انجام دهند.

 **برای اندازه گیری صحیح فشار خون رعايت نكات زير ضروري 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 گيري فشار خون از دست راست و در وضعیت نشسته روي صندلي و با تكيه گاه مناسب انجام شود.
* زير دستي كه قرار است فشارخون اندازه گيري شود، داراي تكيه گاه باشد(روی میز) و بطور افقي هم سطح با قلب قرار گيرد.
* زانوها در حال آویزان قرار نگيرند و زير پا تكيه گاه داشته باشد.
* يك خطاي مهم در اندازه گيري فشارخون استفاده از بازوبند نامتناسب است.باید از دستگاه فشارسنج داراي بازوبند متناسب با دور بازو، استفاده شود. پهناي بازوبند(کیسه هوای داخل بازوبند) دستگاه فشارخون بايد دوسوم طول بازو از سرشانه تا آرنج(80 درصد طول بازو) و طول کیسه هوای داخل بازوبند 40 درصد دور بازو را بپوشاند. بنابراين دستگاهي كه براي اندازه گيري فشارخون در افراد چاق استفاده مي‌شود، باید دارای بازوبند با اندازه بزرگتر از دستگاه بزرگسالان باشد.

    

* برخي افراد در زمان ملاقات با پزشک فشار خون بالا دارند اما در منزل فشار خون طبیعی دارند، بنابراين اندازه گيري فشارخون در منزل مفيد است.

****

**وضعیت فشارخون بالا در کشور**

* ده علت اول مرگ در کل جمعیت در سال 1395به ترتیب: سکته قلبي، سکته مغزي، دیابت، بيماري هاي قلبي ناشي از فشار خون، حوادث مربوط به حمل و نقل، ساير بيماري هاي قلبي، سرطان معده، ساير بيماري هاي دستگاه تنفسي، پنوموني و بيماريهاي مزمن ريه و برنش ( قلبي\_ ريوي) بوده است.
* حدود 43.89 % مرگ ها در سال 1395 به علت بیماری های قلبی عروقی بوده است.(سیمای مرگ1395)
* حدود41.2 % بیماران مبتلا به فشارخون بالای 18 تا 65 سال (50.6 % مردان و 33.7 % زنان)از ابتلاء به بیماری فشارخون خود آگاهی ندارند.(STEPs 1395)
* فقط 29.8 درصد افراد مبتلا به بیماری فشارخون بالا درمان دریافت می کنند(30.7 % در شهر و 27.5 % در روستا) .(STEPs 1395)
* فقط 29.8 درصد افراد مبتلا به بیماری فشارخون بالا درمان دریافت می کنند(23.5 % مردان و 35.5 % زنان) .(STEPs 1395)
* طی سال های 1385 الی 95 روند ناآگاهی و ابتلا به بیماری کاهش یافته است اما همچنان بالای 40 % مبتلایان از ابتلا خود آگاهی ندارند. .(STEPs 1395)
* عدم آگاهی از ابتلا به فشارخون بالا در افراد 18 تا 65 سال در شهر و روستا مشابه است. .(STEPs 1395)
* عدم آگاهی از ابتلا به فشارخون بالا در افراد کمتر از 25 سال، بیشتر است. .(STEPs 1395)
* عدم آگاهی از ابتلا به فشارخون بالا در افراد 18 تا 65 سال، در مردان مبتلا، بیشتر است. .(STEPs 1395)
* مصرف روزانه دخانیات در کل افراد 18 تا 64 سال 10.1 %( در افراد 18 تا 24 سال 2.3 % ، در افراد 25 تا 59 سال ، 11.4 % و در افراد 60 تا 65 سال، 9.8 % بوده است. .(STEPs 1395)
* در افراد 18 تا 64 سال، مصرف مناسب میوه 17.2 %، مصرف مناسب سبزیجات 42.1 %، مصرف مناسب میوه و سبزیجات 10.7 %، مصرف مناسب ماهی 9.8 %، استفاده از نمک پاش 40.3 %، مصرف فست فود ها 12.8 %، کم تحرکی 56.4 %، بوده است. .(STEPs 1395)
* در افراد 18 تا 64 سال، بروز سکته قلبی در سال گذشته 1.5 %، بروز سکته مغزی 0.7 % ، بروز سکته قلبی و مغزی 1.9 % بوده است.
* در ایران، تقریبا" یک نفر از هر پنج نفر افراد 18 سال و بالاتر به فشار خون بالا مبتلا هستند.
* نیمی از جمعیت ایران بیش از میزان مورد نیاز خود غذا می­خورند.

**حقایقی در خصوص فشارخون بالا**

* فشارخون طبیعی کمتر از 80/120 میلی متر جیوه و فشارخون بالا 90/140 میلی متر جیوه و بالاتر است. فشارخون مابین این دو پیش فشارخون بالا(80/120 تا 898/139میلی متر جیوه ) و هشداری برای ابتلا به این بیماری در آِینده است.
* 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 ممکن است سبب دمانس(کاهش عملکرد شناختی) شود.
* 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 نیز مسئول فشارخون بالاست.
* اگر فشارخون بالا بدون درمان باقی بماند یا کنترل نشود، حمله قلبی، سکته مغزی و سایر مشکلات بوجود می آیِد.
* طبق اعلان سازمان جهانی بهداشت، رشد صنایع غذاهای فرآروی 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 بيماري هاي سازمان جهاني بهداشت ، فشارخون بالا عامل خطر عمده مرگ و ناتواني در سطح جهان است .
* افزايش فشارخون علت 4/9 ميليون مرگ و 162 ميليون سال هاي از دست رفته در سال 2020 است.
* تقريبا" 4 نفر از هر 10 نفر فرد بزرگسال بالاي 25 سال مبتلا به فشارخون بالا هستند و در بسياري از كشورها يك نفر از هر 5 نفر پيش فشارخون بالا دارند.
* تخمين زده مي شود در افرادي كه تا سن 80 سال زندگي مي كنند، از هر 10 نفر 9 نفر مبتلا به فشارخون بالا مي شوند.
* نيمي از بيماري های مرتبط با فشارخون بالا، در افراد با میزان فشارخون حتي در محدوده طبيعي، رخ مي دهد.
* دو نفر از هر 5 نفر در منطقه مدیترانه شرقی سازمان جهانی بهداشت، مبتلا به فشارخون بالا هستند.
* از هر 8 مرگ در دنيا يك مرگ مربوط به فشارخون بالا است.
* فشارخون بالا سومين عامل كشنده در دنيا است.
* عوامل رفتاري نقش مهمي در افزايش فشارخون بازي مي كنند:
* تخمين زده مي شود رژيم غذايي ناسالم به نيمي از فشارخون بالا مرتبط است:
* حدود 30 % فشارخون بالا به افزايش مصرف نمك و حدود 20 % به رژيم غذايي با پتاسيم كم(ميوه و سبزي كم)مرتبط است.
* فعاليت بدني به 20 % از فشارخون بالا مرتبط است.
* چاقي به 30 % از فشارخون بالا مرتبط است.
* مصرف زياد الكل نيز سبب فشارخون بالا مي شود.
* عدم مصرف دخانيات خصوصا" براي افراد داراي فشارخون بالا مهم است.
* اغلب افراد از اين كه فشارخون آن ها بالا ست ،از بيماري خود مطلع نيستند.
* نسبت مهمي از افرادي كه از بيماري فشارخون خود مطلع هستند، بدون درمان باقي مي مانند و حتي اگر تحت درمان باشند ،نسبت زيادي تحت كنترل نيستند.
* غربالگري فشارخون بالا راحت است، اما فقط حدود 50 % بزرگسالان مبتلا به فشارخون بالا از شرايط خود مطلع هستند.
* درمان دارويي به همراه شيوه زندگي سالم در کنترل فشارخون بالا موثر است.
* فشار خون سيستول کمتر از 120 و فشارخون دياستول كمتر از 80 ميلي متر جيوه، فشار خون طبيعي محسوب مي‌شود.
* فشار خون بالا يكي از دلايل اصلی بروز بیماری­ قلبی-عروقی است.
* بیش از نيمي از سکته­ها و نیمی از بیماری­های قلبی-عروقی بدليل فشارخون بالا است.
* فشار خون بالا به‌علت ایجاد سکته­ها و حملات قلبی، بزرگ­ترین علت مرگ در دنیاست.
* فشار خون بالا در صورتی‌که 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 دليل كاهش عملكرد كليه‌ها، ناتواني در دفع نمك بدن، سفت شدگي ديواره رگ‌ها و افزايش وزن بدن، فشار خون افزايش مي‌يابد.
* در افراد 18 سال و بالاتر، اگر فشار خون سيستول(حداكثر) 140 ميلي مترجيوه و بالاتر و فشارخون دياستول 90 ميلي متر جيوه و بالاتر باشد، فشار خون بالا محسوب مي‌شود.
* در افراد مبتلا به بيماري قند يا بیماری مزمن کلیه، فشار خون سيستول(حداكثر) 140 ميلي مترجيوه و بيشتر و فشارخون دياستول 90 ميلي متر جيوه و بيشتر، فشار خون بالا محسوب می­شود.
* در سنین بین 40 تا 70 سال، بالا رفتن فشار خون سيستول (حداكثر) به اندازه 20 میلی متر جیوه یا افزایش فشارخون دياستول(حداقل) به اندازه 10 میلی مترجیوه، فرد را دو برابر در معرض خطر عوارض ناشي از فشار خون بالا قرار می دهد.
* فشار خون دياستول(حداقل) مساوی یا بالاتر از 90 ميلي متر جيوه علي‌رغم داشتن فشارخون سيستول(حداكثر)طبيعي مثلا 120 ميلي متر جيوه ، فشارخون بالا محسوب مي‌شود.
* بالا بودن به تنهايي هريك از میزان هاي فشار خون سيستول(140 میلی متر جیوه و بالاتر)و دياستول(90 میلی متر جیوه و بالاتر)، فشارخون بالا محسوب مي‌شود .
* احتمال ابتلا به بيماري فشار خون بعد از 55 سالگی حتي در افرادي كه تا قبل آن سن، فشار خون بالا نداشته‌اند، خيلي زياد است.
* افرادي كه فشار خون سيستول(حداكثر) آن‌ها بین 120 تا 139 ميلي متر جيوه است یا فشار خون دياستول(حداقل) آن‌ها بین 80 تا 89 ميلي متر جيوه است ، در معرض خطر ابتلا به فشار خون بالا هستند.
* تنها راه تشخيص فشار خون بالا، اندازه گيري فشار خون است.
* با يك‌بار اندازه گيري فشار خون، نمي‌توان فشار خون بالا را تشخيص داد.
* در افرادي‌كه فشارخون طبيعي دارند حداقل هرسال يكبار بايد فشارخون خود را كنترل كنند.
* افرادي كه در خانواده آنان يكي از اعضا مبتلا به فشارخون بالا هستند، بايد حداکثر سالی یکبار فشار خون آن ها اندازه گيري 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 موقتي 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.
* با كنترل فشار خون مي‌توان از بروز عوارض آن پيشگيري كرد.
* در صورتي كه فشار خون در اثر بيماري خاصي ايجاد شود، اغلب بعد از درمان بیماری ، فشار خون بالا نیز کاهش می‌یابد و نیازی به درمان مادام العمر فشارخون نخواهد بود.
* « با تشخيص بموقع بيماري فشارخون بالا ، از بروز عوارض خطرناك آن از جمله سكته هاي قلبي و مغزي پيشگيري كنيم. »
* در صورت نداشتن فشارخون خیلی بالا يا عدم وجود عوارض ناشي از فشار خون بالا مانند آسيب بينايي، كليوي و قلبي، افراد مبتلا به فشارخون مي‌توانند انواع فعاليت‌هاي بدني را انجام دهند.
* مصرف دارو براي كنترل فشارخون بالا به معنای مجوزی برای خوردن مواد غذایی پرنمک و پرچرب نیست.
* مصرف دارو در كنار رژیم غذايي مناسب، براي كنترل فشارخون ضروري است.
* با تغییرات ساده در روش زندگی خود مانند داشتن رژیم غذایی مناسب و فعاليت بدني منظم می‌توان از افزایش فشار خون پيشگيري كرد.
* در صورتی که علیرغم رعایت رژيم غذايي سالم و فعاليت بدني فشارخون بالا کنترل نشود بالا بماند، طبق تجويز پزشك مصرف دارو ضروري 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 بيماري قلبي عروقي و ديابت می­شود.
* نمك از عوامل اصلي افزايش فشار خون است.
* حذف نمک از رژيم غذايي از افزایش فشار خون و سكته مغزی به‌طور قابل توجهی پيشگيري مي‌کند.
* در خواندن برچسب های غذایی توجه کنید، اسم علمی نمک، کلرید سدیم است و بر روي برچسب‌هاي مواد غذايي به جاي نمك، سديم درج شده است.
* براي پيشگيري از فشار خون بالا به ميزان سديم درج شده بر روي برچسب‌هاي بسته‌هاي مواد غذايي دقت كنيم.
* حداکثر نمك مصرفي روزانه نبايد بيش از یک قاشق چایخوری (2300 ميلي گرم) باشد.
* معمولا" نصف نمك مجاز از طريق غذاهاي آماده و يا بسته بندي تامين مي‌شود.
* مواد غذایی تهیه کنید که سدیم موجود در آن‌ها کمتر از 150 میلی­گرم در 100 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 دوبار در هفته ماهی و غذاهای دریایی
* مصرف گوشت بدون چربی
* کاهش مصرف قهوه، چاي، نسكافه
* عدم مصرف و يا محدود كردن مصرف مواد غذایی آماده­ی پرنمک مانند فست فودها، سوسيس، كالباس ترشيجات، چيپس
* زمانی‌که 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 نمكدان از سر سفره
* به‌جاي نمك از ادویه­جات و سبزیجات معطر و سركه برای طعم­دار کردن غذا استفاده کنید.
* پیروی از یک رژیم غذایی سالم برای همه­ی اعضای خانواده ضروری است؛ بنابراین نياز نيست برای فرد مبتلا به فشار خون بالا غذای جداگانه طبخ شود.

**پیام های اساسی در ارائه مراقبت های بیماری فشارخون بالا در زمان بحران بیماری کووید 19**

**نحوه ارائه مراقبت ها بر حسب وضعیت بیماری کووید 19**

بیمارانی که به هر دلیل برای مراجعه حضوری دعوت می شوند لازم است از پوشش مناسب (ماسک) استفاده کنند و کارکنان بهداشتی نیز باید طبق دستورالعمل های ابلاغ شده از وسایل حفاظت فردی مناسب بهره ببرند.

**نکات مورد توجه در ارائه خدمات به بیماران مبتلا به بیماری فشارخون بالا یا دیابت در معرض ابتلاء به بیماری کووید 19**

-رعایت اصول پیشگیری از کرونا همیشه و در همه جا و برای همگان الزامی است.

-پیشگیری از انتقال بیماری به بیماران و کارکنان بهداشتی مهمترین اصل در ارائه خدمات است.

- بیماران مبتلا به فشارخون بالا یا دیابت، افراد مسن(مخصوصاً افراد مسن که تنها زندگی می کنند) و افراد در معرض خطر(دارای بیماری های زمینه ای مانند بیماری قلبی عروقی، سرطان، آسم، مشکل سیستم ایمنی، .............) باید بموقع خدمات مراقبت بیماری را دریافت کنند.

-در هر مراقبت یا پیگیری تلفنی بیماران مبتلا به فشارخون بالا یا دیابت در ابتدا با چند سوال در خصوص وجود علائم بیماری کرونا و تماس با افراد مشکوک و یا مبتلا به بیماری کرونا در اطرافیان نزدیک و حضور در محیط های آلوده به ویروس کرونا، غربالگری انجام شود.

-همه کارکنان بهداشتی شامل بهورز و مراقب سلامت و پزشک و بیمار یا مراجعه کننده باید از وسایل حفاظت فردی(ماسک جراحی، دستکش و عینک ایمنی و گان) استفاده کنند.

-از حضور بیش از یک بیمار در اتاق جلوگیری شود. در شرایط ضروری مانند سالمندانی که نیاز به همراه دارند، حضور یک همراه در اتاق بلامانع است.

- قبل از ارائه خدمت مراقبت بیماری دیابت یا فشارخون بالا، باید غربالگری بیماری کووید 19 انجام شود.

-اگر 14 روز از تماس با بیماران مشکوک یا مبتلا به کرونا گذشته باشد یا در صورتی که خود فرد مبتلا شده باشد اگر از 3 روز پیش تب(بدون مصرف تب بر) نداشته باشد و حداقل 3 روز علائم تنفسی(سرفه و تنگی نفس) نداشته باشد و یا 7 روز از شروع علائم بیماری گذشته باشد یا دو تست PCR منفی داشته باشد، با رعایت حفاظت فردی، منعی برای ارائه خدمات نیست).

-با توجه به تماس مکرر کارکنان بهداشتی(بهورز و مراقب سلامت و پزشک) با بیماران و نزدیک بودن فاصله بیماران به کارکنان بهداشتی در حین اندازه گیری فشارخون، احتیاطات زیر باید رعایت گردد:

* در زمان گرفتن شرح حال و پرسش سوالات، فاصله حداقل یک متر از بیمار، رعایت شود.
* در زمان اندازه گیری فشارخون، فاصله حداکثر 1 متر از بیمار رعایت گردد و حتی الامکان روبروی بیمار قرار نگیرند.
* ارائه دهنده خدمت باید از دستکش استفاده نماید و در صورت تماس با بیمار دستکش ها تعویض گردند.
* دستکش های یکبار مصرف نباید شستشو شوند.
* بعد از هر بار معاینه بیمار، در صورت عدم استفاده از دستکش شستشوی دست ها با آب و صابون یا محلول ضدعفونی انجام شود.
* کاف یا بازوبند دستگاه اندازه گیری فشارخون و گوشی پزشکی بعد از هر بار استفاده با محلول الکل 70 % ضد عفونی شود.
* ازکاورهای یکبار مصرف بر روی ترازو استفاده شود و بعد از هر بار اندازه گیری وزن تعویض گردد.
* در صورت استفاده از تخت معاینه کاور آن تعویض گردد.
* صندلی معاینه برای هر بیمار ضد عفونی شود.

-اگر بیمار دستگاه اندازه گیری فشارخون در منزل دارد، می توان از وی خواست که روز مراجعه به مرکز بهداشتی(خانه بهداشت/پایگاه سلامت/مرکز خدمات جامع سلامت) دستگاه خود را به همراه داشته باشد تا احتمال انتقال آلودگی به بیمار کاهش یابد. در این شرایط نکات بهداشتی برای پیشگیری از آلودگی دستگاه در مرکز ارائه خدمت نیز مد نظر قرار گیرد و پس از اندازه گیری فشار خون دستگاه ضدعفونی شود. هم چنین می توان در خصوص نحوه اندازه گیری صحیح فشارخون نیز آموزش لازم را ارائه کرد.

-دستگاه ها و تجهیزاتی که برای بیماران استفاده می شود باید حتما قبل و بعد از استفاده ضدعفونی شوند.

-بیمارانی که داروهایی برای درمان سرطان یا برای بیماری های مغزی و یا کورتن مصرف می کنند باید فشارخون آن ها با فاصله کمتری (هر دو هفته یکبار یا حداکثر ماهانه) اندازه گیری و پایش شود.

-در زمان بحران بیماری کووید 19 تغذیه بیماران مبتلا به فشارخون بالا باید با دقت بیشتری پایش شود و برای پیشگیری از بیماری کووید 19، از مصرف مواد غذایی و داروهایی که بالا برنده فشارخون هستند خوداری کنند. مانند داروهای گیاهی ازجمله زنجبیل (دستورالعمل تغذیه ابلاغ شده است)

- با توجه به احتمال بیشتر خطر ابتلا به بیماری کووید19 در بیماران دیابت و اهمیت کنترل مطلوب قند خون توصیه میشود افراد دیابتی به دفعات بیشتری قند خون خود را اندازه گیری کنند. بخصوص در کسانی که انسولین مصرف میکنند روزانه حداقل 4 نوبت اندازه گیری قند خون توصیه میشود. (با گلوکومتر)

- بیماران مبتلا به بیماری قلبی عروقی، فشارخون بالا و دیابت باید از فشارهای روانی دور باشند و استرس را مدیریت کنند.

- در دوران قرنطینه فردی برای بیمار یکرونا، مراقب سلامت روان افراد مبتلا به بیماری قلبی عروقی، فشارخون بالا و دیابت باشیم.

-بیماران مبتلا به بیماری قلبی عروقی، فشارخون بالا و دیابت در دوران قرنطینه بیماری کرونا، اضطراب بیشتری را متحمل می شوند. مراقب سلامت روان آن ها باشیم.

- خود مراقبتی از جمله انجام فعالیت بدنی و رعایت دستورات تغذیه ای در بیماری فشارخون بالا و دیابت در شرایط بحران بیماری کرونا، بسیار اهمیت دارد.

- در شرایط بحرانی بیماری کرونا خود مراقبتی و اصلاح شیوه زندگی در خصوص فعالیت بدنی، تغذیه و مصرف دخانیات و الکل به منظور بهبود کنترل قند و فشارخون، از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

-به بیماران در خصوص رعایت موارد زیر آموزش داده شود:

* رعایت فاصله گذاری ایمن با دیگر مراجعه کنندگان.
* دور انداختن ماسک و دستکش در سطل زباله و تعویض لباس های خود بعد از ورود به منزل.
* شستشوی صورت و دست ها(حداقل 20 ثانیه با آب و صابون) و ضد عفونی کردن وسایلی که همراه بیمار بوده است مانند کیف دستی با محلول های ضدعفونی کننده حاوی الکل 70 درصد).
* نحوه دفع وسایل آلوده حفاظت فردی.

-در زمان قرنطینه خانگی بیماری کرونا، بیماران مبتلا به بیماری قلبی عروقی و فشارخون بالا باید به میزان کافی دارو ذخیره داشته باشند، تا مجبور به قطع دارو نشوند.

-در شرایط بحرانی کرونا، عوارض بیماری دیابت و فشارخون بالا در این بیماران باید با دقت بیشتری پایش شود. چون ممکن است به علت ابتلای بدون علامت به بیماری کووید 19، دچار عوارض شوند.

-بیماران نباید از داروهایی که سبب افزایش فشارخون می گردد مانند NSAID(بروفن، ناپروکسین، ایندومتاسین و ....) استفاده کنند.

-دریافت واکسن آنفلوانزا و پنومنونی توسط بیماران مبتلا به فشارخون بالا و دیابت توصیه می شود.

-در بیماران دیابتی مبتلا به کووید 19 که احتمال دهیدراتاسیون وجود دارد، قطع مصرف متفورمین و SGLT2 توصیه شده است.

-فعالیت بدنی منظم برای عموم افراد جامعه و حتی بیش از آن برای افراد مبتلا به دیابت فواید زیادی دارد.

-افراد مبتلا به دیابت بیشتر در معرض خطر ابتلا به عفونت با COVID-19 هستند.

-وجود همزمان بیماری های قلبی، بیماری های کلیوی، سالمندی، شدت بیماری را افزایش می دهند.