

بسمه تعالی

۲۷ اردیبهشت ماه روز جهانی فشارخون



تهیه کننده :

واحد پیشگیری و مراقبت بیماریهای
(شبکه و مرکز بهداشت شهرستان لنگرود)

مقدمه :

فشارخون بالا شایعترین بیماری قلبی عروقی و عامل خطر مهم مرگ و ناتوانی دنیاست . فشارخون بالا سبب عوارض زیادی در بدن می شود و ممکن است به خطرات مهمی شامل سکته های قلبی و مغزی ، نارسایی کلیه ، اختلالات بینایی ، کما یا حتی مرگ منجر شود .

روز جهانی فشارخون هر سال در روز ۱۷ می برای افزایش آگاهی عموم جامعه درباره فشارخون بالا از طریق فعالیت های ووقایع متنوع برگزار می شود . یکی از موانع مهم در کنترل موثر فشارخون بالا بی اطلاعی مردم از بالا بودن میزان فشارخون خودشان است . ارزیابی معمول فشارخون در ارائه خدمات بهداشتی درمانی و محل های تجمع از جمله مدارس و دانشگاهها و محل های کار می تواند نقش مهمی در کاهش بار بیماری داشته باشد . هدف این است که کسانی که فشارخون آنها در این روز اندازه گیری شده است از میزان فشارخون خود مطلع شوند و افرادی که فشار خون بالا دارند ، برای ارزیابی بیشتر و درمان از طریق ارجاع به پزشکان و مراقبت های بالینی ارتباط داده شوند .

۱- در خانه خود مواد غذایی سالم و روز جهانی فشار خون امسال مصادف با ۲۷ اردیبهشت است و امسال برای این روز پیام ((از میزان فشارخون خود مطلع شوید : تقریباً " از هر ۱۰ نفر فرد بزرگسال ۳ نفر فشارخون بالا دارند که اغلب از بیماری خ ود مطلع نیستند)) تعیین شده است . چرا روز جهانی فشارخون بالا برگزار می شود ؟

طبق آمار حدود ۳ نفر از هر ده نفر در سراسر دنیا از فشار خونبالا رنج می برند . تقریباً " ۱٫۸ میلیارد نفر در دنیا فشارخون بالا دارند که ۵۰ درصد از آنها کاملاً "از وضعیت خود بی اطلاع هستند و بعضی از آن هایی هم که از وضعیت خود مطلع هستند ، هیچ اقدام درمانی دریافت نمی کنند .

این روز در واقع یک واقعه آموزشی برای ترویج پیشگیری از افزایش فشارخون است و هدف آن افزایش آگاهی در خصوص شرایط و مسایل حول و حوش فشار خون است . آگاهی از فشار خون بالا به علت تعداد مرگ های مرتبط با حمله های قلبی ، بیماری کلیوی و سکته های مغزی همراه با آن بنظر بسیار مهم و حیاتی است . که بخش مهمی از آن به علت فقدان آگاهی درباره فشارخون بالا در میان جامعهعمومی مرتبط است و اتحادیه جهانیامیدوار است آنرا 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 وکنترل است .

عوامل موثر بر ای
پیام های پیشگیری از بیماری
فشارخون :

۱- از میزان فشارخون خود

مطلع شوید :

- تشخیص فشارخون بالا
آسان است

- فشارخون بالا براحتی با
یک اندازه گیری ساده ،
قابل تشخیص است .

- حداقل سالی یکبار
فشارخون خود را اندازه
گیری کنید .

۲- از میزان فشار خون خود
آگاه
باشید :

- با کنترل فشارخون بالا
از بروز ۷۰ درصد از
سکته های مغزی
جلوگیری کنیم .

۳- میزان فشارخونتان را بدانید
:

- اگر بیماری فشارخون بالا
ندارید ، با رعایت رژیم غذایی
و فعالیت بدنی به حفظ فشارخون
در حد طبیعی کمک کنید .

۴-میزان فشارخون را بدان :

فشارخون بالا سبب بروز خطرات
مهمی مانند سکته های قلبی و مغزی
، نارسایی کلیه ، اختلالات بینایی ،
کما یا حتی مرگ می شود .

۵- میزان فشارخونت چقدر است ؟

- فشارخون بالا براحتی با یک
اندازه گیری ساده فشارخون
در خانه یا مراکز درمانی با
استفاده از دستگاه فشارخون
، قابل تشخیص است .

۶- اگر سلامتی برایتان مهمه
ازمیزان فشارخونتان آگاه شوید
:

- فشارخون بالا براحتی با یک
اندازه گیری ساده با استفاده
از دستگاه فشار خون ، قابل
تشخیص و بدنبال آن قابل
درمان و کنترل است .

۷- فشارخونتان را اندازه گیری
کنید

اگر بیماری فشارخون بالا دارید از
کنترل فشارخون خوددر حد طبیعی
، مطمئن شوید .

۸- میزان فشارخونت چقدره ؟

- اگر بیماری فشارخون بالا

۱- در خانه خود مواد غذایی سالم و

۹- از میزان فشارخون خود

مطلع شوید :

- اگر بیماری فشارخون بالا

دارید ، با مصرف بموقع
و منظم داروی خود به

کنترل فشارخون خوددر حد
طبیعی ، کمک کنید .

- اگر بیماری فشارخون بالا

دارید ، با رعایت رژیم
غذایی کم نمک و کم چربی
و مصرف بیشتر سبزی و

میوه و انجام فعالیت بدنی
به کنترل فشار خون در حد
طبیعی ، کمک کنید .

- اگر بیماری فشارخون

بالا دارید ، با انجام فعالیت
بدنی به کاهش فشارخون
خود کمک کنید .

۱۰- میدانی میزان فشارخونت
چقدره ؟

- اگر بیماری فشارخون بالا

ندارید ، برای تشخیص
بموقع حداقل سالی یک
بار فشارخون خودتان را
اندازه گیری کنید .

