



روز جهانی فشارخون
موضوع امسال « از مقدار فشارخون خود مطلع شوید »
«Know Your Blood Pressure»

طبق مطالعه اخیر بار جهانی بیماری ها، فشارخون بالا خطر مهم مرگ و ناتوانی در دنیاست. یکی از موانع مهم در کنترل مؤثر فشارخون بالا عدم اطلاع مردم از بالا بودن میزان فشارخون خودشان است. 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..

طبق آمار، حدود ۳ نفر از هر ده نفر در سراسر دنیا از فشارخون بالا رنج می برند. تقریباً ۱٫۸ میلیارد نفر در دنیا فشارخون بالا دارند که ۵۰٪ از آن ها 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.

آیا می دانید؟

- بیماری پرفشاری خون قاتل خاموش نامیده می شود، زیرا بی سروصدا و بدون علامت شخص مبتلا را به مرگ و پایان زندگی نزدیک می کند و اگر پرفشاری خون در مراحل اولیه کنترل نشود، نهایتاً فعالیت دستگاه قلب و عروق، بلکه سایر اعضای بدن نیز دچار مشکل می شود.
- فشار خون بالا شایع ترین شکل بیماری قلبی عروقی است که تقریباً از هر سه نفر یک فرد به آن مبتلا می شود.
- فشار خون بالا تهدید جدی محسوب می شود زیرا باعث می شود قلب شدید تر کار کند که نیاز آن به اکسیژن را افزایش داده در ایجاد آنژین دخالت دارد.
- در صورتی که این مشکل تحت کنترل قرار نگیرد خطر حمله قلبی، سکته مغزی و بیماری کلیوی را افزایش می دهد.
- برخی افراد می توانند با شیوه زندگی سالم، کاهش وزن اضافی، ترک سیگار، محدود کردن مصرف کافئین و الکل، کاهش مصرف نمک و انجام روشهای تمدد اعصاب فشار خون بالا را کنترل کرده آن را کاهش دهند.

تاریخچه روز جهانی فشارخون

روز جهانی فشارخون بالا از سال ۲۰۰۵ هر سال برگزار می شود تا پیام هایی را در خصوص حفظ فشارخون در سطح طبیعی در میان جامعه عمومی منتشر کند. این روز در واقع یک واقعه آموزشی برای ترویج پیشگیری از افزایش

فشارخون است و هدف آن افزایش آگاهی در خصوص شرایط و مسائل حول و حوش فشارخون 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 علت 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 خدمات جامع سلامت یا پایگاههای سلامت و با استفاده از دستگاه فشارخون، قابل تشخیص و بدنبال آن قابل درمان و کنترل است. مهم بین است که کسانی که فشارخون آن ها در این روز اندازه گیری شده است از میزان فشارخون خود و مفهوم آن مطلع شوند و افرادی که فشارخون بالا دارند، برای ارزیابی بیشتر و درمان از طریق ارجاع به پزشکان و مراقبت های بالینی ارتباط داده شوند.

این روز در سراسر دنیا توسط اتحادیه جهانی فشارخون بالا (World Hypertension Day (WHD)) که یک سازمان بهداشتی است و با حدود ۸۵ انجمن و جامعه مرتبط با فشارخون در سراسر دنیا همکاری دارد، مطرح شده است. اتحادیه برگزاری مراسم بسیج این روز را برای افزایش آگاهی جامعه عمومی در خصوص فشارخون بالا، برگزار می کند. هدف آن پر کردن شکاف بین فقدان دانش مناسب در میان مردم درباره فشارخون بالا و بیماری که از آن رنج می برند، است. این روز در ابتدا برای روز ۱۴ ماه می سال ۲۰۰۵ میلادی سازماندهی شده بود، اما بعد از آن از سال ۲۰۰۶ میلادی این مراسم هر سال در روز ۱۷ ماه می همزمان با ۲۷ اردیبهشت ماه برای افزایش آگاهی در باره فشارخون بالا و اقدامات پیشگیرانه و عوارض آن برگزار می شود و فرصتی برای تاکید بر ارتقاء و بهبود پیشگیری و کنترل فشارخون بالا فراهم می کند.

موضوع روز جهانی فشارخون بالا

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.

اتحادیه جهانی فشارخون بالا توصیه کرده است که فشارخون در جمعیت عمومی و جمعیت مبتلا به فشارخون بالای بدون عوارض باید کمتر از ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه باشد، و برای بیماران دیابتی و کلیوی مزمن باید کمتر از ۱۳۰/۸۰ میلی متر جیوه باشد. (قابل ذکر است که در اصلاحیه بیانیه JNC ۸ برای افراد دیابتی و بیماران کلیوی هدف کنترل فشارخون مانند سایر افراد کمتر از ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه و در سالمندان ۶۰ سال و بالاتر کمتر از ۱۵۰/۹۰ میلی متر جیوه در نظر گرفته 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 سلامت بمانند.

از سال ۲۰۱۴ تا ۲۰۱۸ میلادی سالانه به مدت ۵ سال این بسیج با موضوع یکسان «از مقدار فشارخون خود مطلع شوید»، برای توسعه برنامه هایی برای غربالگری فشارخون و شناسایی بیماران مبتلا به فشارخون بالا، تکرار خواهد شد.

امسال برای روز جهانی فشارخون که مصادف با ۲۷ اردیبهشت ۹۶ است، پیام «از میزان فشارخون خود مطلع شوید: تقریباً از هر ۱۰ نفر فرد بزرگسال ۳ نفر فشار خون بالا دارند که اغلب از بیماری خود مطلع نیستند» تعیین شده است.

بعضی از اهداف برگزاری بسیج سالانه این روز به قرار زیر می باشد:

- برانگیختن عموم جامعه برای اندازه گیری منظم فشارخون خود حداقل سالی یک بار
- تشویق افراد دارای فشارخون بالا در سطح جهانی برای مراجعه به پزشک خود برای اندازه گیری منظم

- فشارخون و درمان صحیح آن
- تشویق و ترغیب عموم افراد خصوصاً " 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 بیمار و ارائه خدمات درمانی صحیح و پیگیری و مراقبت منظم بیمار آن 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.
- ایجاد بیمارستان ها و مراکز بهداشتی بیشتر در مناطق آسیب پذیر برای دسترسی راحت تر افراد جامعه عمومی.
- ترویج و ترغیب برای شناسایی بموقع، پیشگیری و کنترل فشارخون شریانی در جمعیت های آسیب پذیر.

پیامهای آموزشی

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 یک بار فشار خون خود را اندازه گیری کنید

۲- از میزان فشارخون خود آگاه باشید:

- با کنترل فشارخون بالا از بروز ۷۰٪ 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 فشارخونت را بدان:

- فشار خون 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. «