

روز جهانی فشارخون بالا

شنبه ۲۷ اردیبهشت ماه ۱۳۹۳

فشارخون چیست؟

فشارخون نیرویی است که به علت پمپ خون در سراسر بدن توسط قلب، بر دیواره شریان ها ایجاد می شود.

مقدار فشارخون خود را بدانید.

اولین عدد که فشارخون سیستولی است، حداکثر فشاری است که به علت انقباض قلب بر دیواره شریان ها ایجاد می شود. معمولاً مقدار فشارخون سیستول بالای ۹۰ میلی متر جیوه و کمتر از ۱۴۰ میلی متر جیوه، به عنوان فشارخون طبیعی در بزرگسالان در نظر گرفته می شود.

عدد پایین تر که فشارخون دیاستولی است، مقداری است که فشارخون بین ضربان قلب و زمان استراحت قلب را نشان می دهد. معمولاً مقدار فشارخون دیاستول بالای ۶۰ میلی متر جیوه و کمتر از ۹۰ میلی متر جیوه، به عنوان فشارخون طبیعی در بزرگسالان در نظر گرفته می شود.

جدول زیر اعداد طبیعی برای بزرگسالان را نشان می دهد. این جدول هم چنین نشان می دهد کدام اعداد شما را در معرض خطر بزرگی برای مشکلات سلامتی قرار می دهند. حتی در افرادی که فشارخون طبیعی دارند، در طول روز فشارخون تمایل به بالا و پایین رفتن دارد. اما اگر اعداد فشارخون شما در اکثر اوقات بالای مقدار فشارخون طبیعی باشد، در معرض خطر هستید.

در صورتی که به بیماری دیابت یا بیماری مزمن کلیوی مبتلا باشید، اگر مقدار فشارخون سیستول ۱۳۰ میلی متر جیوه و بیشتر و دیاستول ۸۵ میلی متر جیوه و بیشتر باشد، به عنوان فشارخون بالا در نظر گرفته می شود.

طبقه بندی فشارخون

طبقه	سیستول (عدد بالا) mmHg	دیاستول (عدد پایین) mmHg
مطلوب/طبیعی	کمتر از ۱۲۰ و	کمتر از ۸۰
پیش فشارخون بالا	۱۲۰-۱۳۹ یا	۸۰-۸۹
فشارخون بالا:		
مرحله ۱	۱۴۰-۱۵۹ یا	۹۰-۹۹
مرحله ۲	۱۶۰ و بیشتر یا	۱۰۰ و بیشتر



فشارخون خود را اندازه بگیرید.

اندازه گیری منظم فشارخون مهم است. شما می توانید خودتان در منزل با یک دستگاه فشارسنج خودکار دیجیتالی از نوع بازبندی فشارخون خود را اندازه بگیرید. برای اندازه گیری صحیح فشارخون، در زیر به چند نکته مهم اشاره شده است:

۱- مطمئن شوید بازوبند دستگاه فشارسنج مناسب دور بازوی شماست. قبل از خریدن دستگاه فشارسنج، بالای دور بازوی خود را اندازه بگیرید و دستگاهی که بازوبند آن متناسب با دور بازوی شماست انتخاب کنید.

۲- آرامش داشته باشید. حدود نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشارخون از مصرف نوشیدنی های کافئین دار مثل چای، قهوه و نوشابه های انرژی زا و کولا ها و انجام فعالیت بدنی شدید یا ورزش خودداری کنید.

۳- بطور صحیح بشینید. به گونه ای بشینید که پشت شما صاف و تکیه گاه داشته باشد. دست ها و پاها را خود را بطور ضربدری روی هم قرار ندهید. کف پای خود را روی زمین قرار دهید و دستی که فشارخون آن اندازه گیری می شود را هم سطح قلب بر روی تکیه گاه قرار دهید.

۴- فشارخون خود را چند بار اندازه گیری کنید. در هر اندازه گیری ۲ یا ۳ بار اندازه گیری کنید و بین هر بار اندازه گیری یک دقیقه صبر کنید. مقدار بدست آمده از هر اندازه گیری را ثبت کنید.

۵- هر روز در همان زمان فشارخون خود را اندازه بگیرید. چون فشارخون در طول روز متغیر است، بهتر است هر روز در یک زمان مشخص فشارخون را اندازه گیری کنید. پیشنهاد می شود یک بار صبح و بار دیگر عصر این کار را انجام دهید.

مقدار فشارخون مطلوب خود را با توجه به ۴ موضوع کلیدی و مهم زیر، به عنوان یک هدف در نظر بگیرید:

۱- وزن خود را پایش کنید. اضافه وزن منجر به فشارخون بالا می شود. یک راه خوب برای پایش وزن، استفاده از شاخص نمایه توده بدنی است. برای محاسبه BMI وزن خود را بر حسب کیلوگرم و قد خود را بر حسب متر اندازه بگیرید و سپس مقدار وزن را بر مجذور مقدار قد تقسیم کنید. واحد BMI کیلوگرم بر متر مربع است. شاخص دیگر برای تعیین چاقی، مقدار دور کمر است.

دستورالعمل های طبقه بندی چاقی

گروه	طبقه بندی سازمان جهانی بهداشت برای	طبقه بندی سازمان جهانی بهداشت برای
	کل جوامع	جوامع آسیایی
نمایه توده بدنی BMI (بر حسب کیلوگرم بر متر مربع)		
طبیعی	۱۸/۵-۲۴/۹	۱۸/۵-۲۲/۹
اضافه وزن	۲۵/۰-۲۹/۹	۲۳-۲۴/۹
چاقی	۳۰/۰ و بیشتر	۲۵/۰ و بیشتر
دور کمر (WC) (برای تعیین چاقی شکمی، بر حسب سانتیمتر)		
مردان	بیشتر از ۱۰۱	بیشتر از ۹۰
زنان	بیشتر از ۸۸	بیشتر از ۸۰

**IDF:NCEP-ATPIII برای آسیایی ها

نمایه توده بدنی کمتر از ۱۸/۵ به معنای زیر وزن یا لاغری است.



۲- مصرف دخانیات را ترک کنید. اگر سیگاری هستید سعی کنید این عادت را ترک کنید یا حداقل تعداد سیگارهای مصرفی در روز را بتدریج کم کنید تا به صفر برسد.

۳- غذاهای سالم را انتخاب کنید. مصرف غذاهای سالم همیشه یک اقدام خوب است. در درجه

نخست وعده های غذایی را فراموش نکنید. سه وعده غذایی خوب در روز مصرف کنید و به اندازه سهم غذا در هر وعده توجه داشته باشید. سعی کنید مصرف غذاهای فرآوری شده و غذاهای سریع آماده یا فوری را محدود کنید.

- مصرف الکل موجب افزایش فشارخون می شود. از مصرف الکل پرهیز کنید.

بجای آن:

- مصرف میوه، سبزی و آجیل روزانه را افزایش دهید.

- سعی کنید حداقل یک وعده غذایی گیاهی در هفته مصرف کنید.



مصرف سدیم یا نمک را کاهش دهید.

- موقع پخت غذا نمک زیادی اضافه نکنید.

- نمکدان را از روی سفره بردارید.

- برای چاشنی غذاها از گیاهان تازه، آبلیمو یا سرکه ها استفاده کنید.

-در برچسب های غذایی سدیم را کنترل کنید و محصولات کم سدیم انتخاب کنید.

۴- یک زندگی فعال داشته باشید. بدن شما برای تحرک آفریده شده است. بنابراین، از هر طریقی که دوست دارید، فعالیت کنید. دوچرخه سواری، شنا، باغبانی و هر کاری که فعالیت شما را افزایش میدهد! حتی اگر وقت کافی ندارید، ۱۰ دقیقه تمرین ساده چند بار در روز را فراموش نکنید، واقعا " موثر است.



سعی کنید:

-در محل کار از پله ها بالا بروید.

-ماشین خود را دورتر پارک کنید و بقیه راه را پیاده بروید.

-صدای موسیقی را بلند کنید و حرکت های کششی و نرمشی انجام دهید!

فشارخون بالا: چرا پیشگیری و کنترل بیماری فشارخون بالا ضروری و مهم است. بر گه های اطلاعاتی سال ۲۰۱۴ اتحادیه جهانی فشارخون بالا و انجمن بین المللی فشارخون بالا طبق مطالعه بار بیماری های سازمان جهانی بهداشت ،افزایش فشارخون بالا عامل خطر هدایت کننده 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 و علت :

- ۵۰٪ بیماری قلبی،سکته مغزی و نارسایی قلبی

- ۱۳٪ کل مرگ ها و ۴۰٪ مرگ در بیماران دیابتی

- فشارخون بالا عامل خطر عمده مرگ های جنینی و مادری در دوران بارداری ،دمانس و نارسایی کلیه است.

فشارخون بالا یک مشکل همه گیر است:

-تقریبا " 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.

فشارخون بالا بطور نا متناسب در جوامع با در آمد کم و متوسط تاثیر می گذارد:

-دو سوم افرادی که فشارخون بالا دارند، در کشورهای در حال توسعه اقتصادی زندگی می کنند.

-بیماری قلبی و سکته مغزی در کشورهای در حال توسعه اقتصادی ،در افراد جوان تر رخ می دهد.

-تخمین زده می شود ۱۰٪ هزینه های مراقبت های بهداشتی، مستقیما " به افزایش فشارخون و عوارض آن مربوط است.

-تخمین زده می شود این هزینه ها تنها کمتر از ۲۵٪ هزینه های صرف شده در اروپای شرقی و آسیای مرکزی باشد.

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 خصوصا " برای افراد دارای فشارخون بالا مهم است.

مداخلات بالینی بطور منظم در کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه اقتصادی بکار گرفته نشده است:

- اغلب افراد از این که فشارخون آن ها بالا ست، 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.

- سرمایه گذاری در پیشگیری اولیه، اغلب باعث جلوگیری از صرف سرمایه می شود:

- مداخلات سیاسی در سطح جمعیتی برای بهبود رژیم غذایی و فعالیت بدنی، اغلب باعث جلوگیری از صرف هزینه می شود و به افراد اجازه می دهد، انتخاب های سالم و بهداشتی داشته باشند.
- سیاست های پیشنهادی برای پیشگیری یا مدیریت فشارخون بالا از طریق بهبود رژیم غذایی و افزایش فعالیت بدنی، توسط سازمان جهانی بهداشت طرح شده و سرفصل فعالیت ها قرار گرفته است.
- ایالات متحده امریکا با هدف کاهش فشارخون بالا تا ۲۵٪ و سدیم رژیم غذایی تا ۳۰٪ تا سال ۲۰۲۵ موافقت کرده است.

سرمایه گذاری در درمان و کنترل اگر گروه در معرض خطر را هدف قرار دهد، هزینه اثر بخش است:

- اغلب افراد دارای فشارخون بالای بالینی، خطرات قلبی عروقی اضافی دارند و یا شواهدی از آسیب های مرتبط با فشارخون بالا را نشان می دهند. (بیماری قلبی، سکته مغزی، آسیب کلیوی).
- درمان فشارخون بالا ی افزایش یافته در محدوده تعریف شده فشارخون بالا (۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه و بیشتر)، در کاهش سکته مغزی و بیماری قلبی مؤثر است.
- مدیریت فشارخون افزایش یافته در افراد در معرض خطر بالا و متوسط، هزینه اثر بخش است.
- مدیریت فشارخون بالا باید بر اساس ارزیابی خطرات قلبی عروقی باشد.

چبر سیاسی:

- بسیاری از کشورها سیاست های عمومی مؤثر برای پیشگیری و کنترل فشارخون بالا را اجرا نکرده اند.
- بعضی از سازمان های ملی فشارخون بالا، بیانیه های سیاسی ندارند و برای سیاست های همراه با سیاست هایی که بطور مؤثر از فشارخون بالا پیشگیری و یا آن را کنترل می کند و توسط سازمان جهانی بهداشت تهیه شده است، حمایت نمی کنند.

چبر بالینی

- بعضی از سازمان های ملی فشارخون بالا، طرح های راهبردی تشخیص، درمان و کنترل فشارخون بالای منتشر شده ندارند.
- بسیاری از پزشکان بالینی بطور معمول فشارخون را ارزیابی نمی کنند، و در افرادی که فشارخون بالا دارند، درمان را شروع و تنظیم نمی کنند.

تلاش هایی برای تمرکز مجدد در خصوص پیشگیری و کنترل فشارخون بالا، مورد نیاز است.

اتحادیه جهانی فشارخون بالا پیشنهاد می کند مراحل زیر مورد توجه قرار گیرد:

سازمان های ملی فشارخون بالا :

- تهیه طرح های راهبردی برای پیشگیری و کنترل فشارخون بالا
- اطمینان از این که راهنماهای مدیریت بالینی فشارخون بالای موجود با شرایط و جمعیت کشور تطبیق داده شده است.
- توسعه مشارکت قوی با سازمان هایی که ارائه دهنده مراقبت سلامت هستند، برای تشخیص و مدیریت فشارخون بالا
- اطمینان از این که برنامه نظارت و ارزشیابی برای تلاش های پیشگیری و کنترل فشارخون بالا وجود دارد.
- اندازه گیری فشارخون در تمام برخوردهای بالینی
- درمان کسانی که در معرض خطر بالای قلبی عروقی هستند، تا رسیدن به سطوح فشارخون کنترل شده
- ارزیابی اختلالات فشارخونی دوران بارداری
- حمایت طلبی برای سیاست عمومی سلامت
- تشویق و کمک به برنامه های غربالگری عمومی فشارخون

افراد:

- مصرف غذاهای فرآوری نشده یا حداقل فرآوری شده در اغلب اوقات
- انتخاب های غذایی کم سدیم و عدم افزودن نمک به غذا
- فعال بودن از نظر جسمی
- دستیابی و حفظ وزن بدن سالم
- اجتناب از تجاوز از حداکثر مصرف الکل پیشنهادی روزانه و هفتگی
- حمایت طلبی برای سیاست های عمومی سلامتی

پیام های کلیدی

- گرچه فشارخون بالا اغلب ممکن است قابل پیشگیری باشد، ولی به عنوان یک تهدید دائمی برای رفاه باقی می ماند.
- سیاست های مؤثری وجود دارند که انتخاب های بهداشتی مردم را تسهیل می کنند ، که اگر اجراء شوند به مقدار زیادی می توانند از وقوع فشارخون بالا جلوگیری کنند.
- 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.