

روز جهانی بهداشت - ۷ آوریل ۲۰۱۳

روز جهانی بهداشت در روز ۷ آوریل برای برگزاری مراسم سالگرد تاسیس سازمان جهانی بهداشت در سال ۱۹۴۸ جشن گرفته می شود. هر سال یک موضوع برای این روز انتخاب می شود که یک حوزه الویت دار در سلامت همگانی دنیا را بر جسته می کند. موضوع سال ۲۰۱۳ فشارخون بالا است.

در باره فشارخون بالا

فشارخون بالا به عنوان فشارخون افزایش یافته یا پرفشاری خون نیز شناخته می شود که خطر حمله های قلبی، سکته های مغزی و نارسایی کلیه را افزایش می دهد. اگر فشارخون بالا کنترل نشود، می تواند سبب نابینایی، ضربان نامنظم قلب و نارسایی قلب نیز شود. خطر توسعه این عوارض در زمانی که سایر عوامل خطر قلبی عروقی مانند دیابت وجود داشته باشد، بیشتر است. یکی از هر سه نفر بزرگسال در سراسر دنیا فشارخون بالا دارد. این نسبت با سن افزایش می یابد، بطور ی که از یک نفر از هر ۱۰ نفر در ۲۰ تا ۳۰ سالگی تا ۵ نفر از هر ۱۰ نفر در ۵۰ سالگی افزایش می یابد. شیوع فشارخون بالا در بعضی کشورهای کم درآمد در منطقه آفریقا بیشتر است و بنظر می رسد تا ۴۰٪ افراد بزرگسال در بسیاری از کشورهای آفریقایی را درگیر کند.

با این وجود فشارخون بالا هم قابل پیشگیری و هم قابل درمان است. در بعضی کشورهای توسعه یافته پیشگیری و درمان این شرایط همراه با عوامل خطر قلبی عروقی، سبب کاهش در مرگ های ناشی از بیماری قلبی شده است. خطر توسعه فشارخون بالا می تواند با روش های زیر کاهش یابد:

- کاهش مصرف نمک
- مصرف رژیم غذایی متعادل
- اجتناب از مصرف بیرویه الکل
- انجام فعالیت بدنی منظم
- حفظ وزن بدن مطلوب و
- اجتناب از مصرف دخانیات

اهداف: آگاهی بیشتر و وسیعتر، رفتارهای سالم، شناسایی و توانمندسازی محیط ها

هدف نهایی روز جهانی بهداشت سال ۲۰۱۳، کاهش حمله های قلبی و سکته های مغزی است.

اهداف اختصاصی این بسیج شامل موارد زیر است:

- افزایش آگاهی نسبت به عوامل ایجاد کننده فشارخون بالا و عواقب آن
- فراهم کردن اطلاعاتی در مورد نحوه پیشگیری از فشارخون بالا و عوارض مرتبط
- تشویق افراد بزرگسال به اندازه گیری فشارخون خود و پیروی از مشاوره و راهنمایی کارکنان حرفه ای مراقبت های بهداشتی

- افزایش تسهیلات کنترل فشارخون

- ترغیب مدیران کشوری و محلی برای ایجاد محیط های حامی سلامت

داده های جدید حکایت از افزایش فشارخون بالا و دیابت دارند

۱۶ می ۲۰۱۲

طبق گزارش آمار سلامت جهانی سال ۲۰۱۲، یک نفر از هر ۳ نفر فرد بزرگسال در سراسر دنیا دارای فشارخون بالا هستند-شرایطی که سبب حدود نیمی از مرگ های ناشی از سکته مغزی و بیماری قلبی می گردد.

یک نفر از هر ۱۰ نفر بزرگسال هم دارای دیابت هستند. بنا به بیانات دکتر مارگارت چان مدیر کل سازمان جهانی بهداشت، این گزارش شواهد بیشتری را در خصوص افزایش وخیم شرایطی که بیماری قلبی و سایر بیماری های مزمن را بالاخص در کشورهای با درآمد کم یا متوسط ایجاد می کند، ارائه می کند.

در بعضی از کشورهای افریقایی بیش از نیمی از جمعیت بزرگسال دارای فشارخون بالا هستند. برای اولین بار در گزارش آماری سالانه سازمان جهانی بهداشت، اطلاعاتی از ۱۹۴ کشور در خصوص درصد مردان و زنان دارای فشارخون بالا و قند خون بالا آمده است.

در کشورهای با درآمد بالا، تشخیص و درمان گسترده با داروهای کم هزینه میانگین فشارخون در میان جمعیت را بطور قابل توجهی کاهش داده است و این مسئله در کاهش مرگ های ناشی از بیماری قلبی سهمیم بوده است. هرچند در تخمین زده می شود در منطقه افریقایی بیش از ۴۰٪ (تا ۵۰٪) افراد بزرگسال در بسیاری از کشورها فشارخون بالا دارند. اغلب این افراد بدون تشخیص باقی می مانند. اگر چه بسیاری از این موارد می توانند با داروهای کم هزینه درمان شوند که بطور قابل توجهی می تواند خطر مرگ و ناتوانی ناشی از بیماری قلبی و سکته مغزی را کاهش دهند.

هم چنین در گزارش آمار سلامت جهانی سال ۲۰۱۲، برای اولین بار داده هایی در خصوص افراد دارای مقادیر گلوکز خون بالا آورده شده است. در حالی که متوسط شیوع جهانی حدود ۱۰٪ است، یک نفر از هر ۳ نفر در بعضی از کشورهای جزیره پاسیفیک دچار این مشکل هستند. دیابت بدون درمان رها شده منجر به بروز بیماری قلبی عروقی، نابینایی و نارسایی کلیه می شود.

شیوع فشارخون بالا چقدر است؟ یک نفر از هر ۳ نفر بزرگسال دارای فشارخون بالا است. شرایطی که سبب حدود نیمی از مرگ های ناشی از سکته مغزی و بیماری قلبی می گردد. فشارخون بالا مستقیماً مسئول ۷/۵ میلیون مرگ در سال ۲۰۰۴ و تقریباً ۱۳٪ از تمام مرگ های جهانی است. تقریباً در تمام کشورهای با درآمد بالا، تشخیص و درمان گسترده با داروهای کم هزینه منجر به افت زیادی در میانگین فشارخون در سطح جمعیت شده است و این مسئله در کاهش مرگ های ناشی از بیماری قلبی سهمیم بوده است.

برای مثال در سال ۱۹۸۰، تقریباً ۴۰٪ از افراد بزرگسال در منطقه اروپایی سازمان جهانی بهداشت و ۳۱٪ در منطقه امریکایی سازمان جهانی بهداشت، فشارخون بالا داشته اند. تا سال ۲۰۰۵ این شیوع به ترتیب به کمتر از ۳۰٪ و ۲۳٪ افت کرده است.

بر عکس در منطقه افریقایی سازمان جهانی بهداشت بیش از ۴۰٪ (و تا ۵۰٪) بزرگسالان در بسیاری از کشورهای در حال توسعه بدون تشخیص باقی می مانند و در نتیجه درمانی که می تواند بطور قابل توجهی خطر مرگ و ناتوانی ناشی از بیماری قلبی و سکته مغزی را کاهش دهد، را دریافت نمی کنند.