



معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مشهد
مدیریت پیشگیری و مبارزه با بیماری ها
غیر واگیر

روز جهانی فشارخون بالا، 27 اردیبهشت ماه 94
(17/5/2015)



Know your blood pressure

اگر سلامتی برات مهمه، فشارخون خود را اندازه گیری کن

مقدمه

بیماری قلبی عروقی و سکته مغزی اولین عامل کشنده در سراسر جهان هستند که در سال سبب مرگ 17/5 میلیون نفر یعنی در هر 2 ثانیه یک مرگ می شوند. با اینحال در صورت کاهش عوامل خطر این بیماری ها به مقدار زیادی قابل پیشگیری هستند.

عوامل خطر بیماری قلبی عروقی و سکته مغزی شامل فشارخون بالا، کلسترول خون بالا و قند خون بالا، مصرف دخانیات، عدم مصرف مقدار کافی میوه و سبزی، اضافه وزن و چاقی و کم تحرکی هستند. در مجموع این عوامل مسئول 80٪ مرگ های ناشی از بیماری قلبی و سکته مغزی هستند. بعضی از این عوامل مانند فشارخون بالا، کلسترول خون بالا و مصرف دخانیات قابل تغییر و کنترل و بعضی مانند جنس و سابقه خانوادگی غیر قابل تغییر هستند. به همین علت روز جهانی فشارخون امسال بر روی کمک به افراد برای آگاهی از میزان فشارخون و اقدام برای کنترل آن و عوامل خطر آن تاکید دارد. هدف روز جهانی فشارخون امسال تشویق افراد به اندازه گیری فشارخون خود در منزل یا توسط کارکنان بهداشتی و ایجاد تغییرات ساده در شیوه زندگی است که اثر بسیار مهمی دارد.

روز جهانی فشارخون به علت تاکید خاص بر روی فشارخون بالا به عنوان مهم ترین و اولین عامل خطر سکته مغزی و مهم ترین عامل برای بیماری قلبی مطرح شده است. فشارخون بالا بیش از یک میلیارد نفر در سراسر دنیا را گرفتار کرده است. فشارخون بالا علائم آشکاری ندارد و معمولاً شناخته نمی شود و راهی برای اطلاع از آن وجود ندارد مگر این که توسط یک کارمند بهداشتی اندازه گیری شود. برای کارکنان بهداشتی شناسایی و معمولاً کنترل آن ساده است. چون فشارخون روز به روز تغییر می کند، اندازه گیری باید در چند نوبت و موقعیت انجام شود تا به تایید برسد. علیرغم این که فشارخون بالا علائمی ندارد، اما می تواند آسیب مهمی به قلب و شریان ها بزند. از این جهت از هر فرد باید خواسته شود از مقدار فشارخون خود و وجود عوامل خطر و میزان خطر خود مطلع باشد. شناسایی فشارخون بالا آسان و معمولاً کنترل این بیماری از طریق تغییر در شیوه زندگی مانند کاهش مصرف نمک و افزایش فعالیت بدنی و یا در صورت لزوم دارو درمانی آسان است.

فشارخون بالا-اولین عامل خطر سکته مغزی و عامل مهم تقریباً نیمی از بیماری قلبی و سکته مغزی است. افراد مبتلا به فشارخون بالا 3 برابر بیشتر از افراد دارای فشارخون طبیعی در معرض خطر هستند. یکی از راه های مهم مبارزه با این بیماری اطلاع رسانی همگانی است که با برگزاری روزها و مناسبت های ملی و جهانی می توان تا حدودی به این هدف دست یافت.

«اگر سلامتی برات مهمه، فشارخون خود را اندازه گیری کن»

«Know your blood pressure»

– مقدمه و بیان مساله (علت طراحی این مناسبت و اهمیت موضوع)

با توجه به گذر اپیدمیولوژیک که در کشورهای در حال توسعه رخ داده است، بیماری‌های مزمن و عوامل خطر مرتبط با آن‌ها از جمله مشکلات عمده بهداشتی این کشورها شده‌است. بیماری‌های مزمن هزینه‌های سرسام‌آور مستقیم و غیر مستقیم را بر سیستم بهداشت تحمیل می‌کنند. ارمغان این بیماری‌ها بار بیماری‌ها و ناتوانی‌ها و مرگ بیش از موعد برای میلیون‌ها نفر انسانی است که غالباً در کشورهای در حال توسعه زندگی می‌کنند و قسمت زیادی از بودجه‌های این کشورهای کم درآمد را به خود اختصاص می‌دهند.

یافته‌های شگفت‌انگیز و هشداردهنده نشان می‌دهد تحول عظیمی که در رفتارهای انسانی رخ داده‌است و به تغییراتی شگرف در الگوهای زندگی منجر شده است سبب بروز بیماری‌های مهمی از جمله بیماری‌های غیر واگیر شده است. یک سوم مرگ‌ها در دنیا علل قلبی عروقی دارند و دامنه این بلایا هر روز گسترده‌تر می‌شود. حمله قلبی و بیماری‌های عروق مغز سالانه 17 میلیون نفر رابه کام مرگ می‌برد.

کم تحرکی فشارخون بالا، مصرف دخانیات، اختلال چربی خون از علل شایع ابتلاء و مرگ زودرس بیماری‌های غیر واگیر از جمله بیماری قلبی عروقی در دنیا هستند. از آنجا که عوامل خطر بیماری قلبی عروقی اثرات تجمعی بر یکدیگر دارند و تقریباً تمامی آن‌ها ریشه در رفتارهای نامناسب دارند: با اصلاح این رفتارها می‌توان از شیوع عوامل خطر کاست و با کاهش این عوامل خطر بروز بیماری‌های قلبی عروقی به صورت تصاعدی کاهش می‌یابند. می‌توان 85٪ بیماری‌های قلبی عروقی، 90٪ دیابت نوع II و 1/3 سرطان‌ها را با تغییر شیوه زندگی (مصرف غذا های مناسب و سالم، افزایش فعالیت بدنی و مصرف نکردن دخانیات، کنترل وزن و فشارخون بالا) کاهش داد.

آینده میزان بروز بالای بیماری‌های قلبی عروقی با نگاهی به سیمای عوامل خطر زمینه ساز آن‌ها به خوبی قابل پیش بینی است. قرار گرفتن کشورهای در حال توسعه در یک گذر اپیدمیولوژیک به همراه تغییرات سریع الگوی غذایی، کاهش فعالیت جسمی و افزایش مصرف دخانیات که سندرم شیوه زندگی و یا سندرم دنیای جدید نامیده می‌شود، این جوامع را در معرض همه گیری بیماری‌های غیرواگیر در طول سال‌های آتی قرار داده است. به موازات این تغییرات در سال‌های اخیر توجه زیادی به پیشگیری ابتدایی و اولیه عوامل خطر رفتاری و بیولوژیک بیماری‌های مزمن بزرگسالی از دوران کودکی معطوف شده است. چون این عوامل از دوران کودکی شکل می‌گیرند و تا بزرگسالی پایدار می‌مانند.

عادات نامطلوب جاری در شیوه زندگی کودکان و نوجوانان جامعه ما علاوه بر اینکه تهدیدی برای سلامتی این گروه سنی آسیب پذیر تلقی می‌شود، کشور ما را در معرض خطر همه گیری بیماری‌های غیر واگیر در طی دو دهه آینده قرار داده است. پیروی از شیوه زندگی سالم می‌تواند به کاهش خطر بیماری‌های غیر واگیر از جمله بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت، پوکی استخوان و برخی سرطان‌ها کمک کند. بنابراین لزوم مداخلات بنیادی وسیع جهت آشنا نمودن کودکان و نوجوانان جامعه با اصول شیوه زندگی سالم و فراهم آوردن امکانات مناسب عملی در آن راستا مشخص می‌شود. از سوی دیگر با توجه به این که فرزندان بهترین پیام رسان برای والدین هستند، از این طریق می‌توان به اصلاح شیوه زندگی خانواده نیز کمک کرد.

48/5٪ دانش آموزان در بررسی کاسپین دارای سابقه خانوادگی مثبت، 26/7٪ دارای سابقه خانوادگی دیابت، 40/6٪ دارای سابقه خانوادگی اختلال چربی خون، 49/3٪ دارای سابقه خانوادگی فشارخون بالا و 14/1٪ دارای سابقه خانوادگی سکته قلبی یا مغزی در سن کمتر از 55 سالگی بودند.

میزان شیوع فشارخون بالا در افراد 15 سال تا 65 سال حدود 19٪ است. (1390)

برای پیشگیری از عوامل خطر و بیماری فشارخون بالا (ارتقای سلامت جامعه) و کاهش بار بیماری باید راهبردهای مؤثر و قابل قبول بکارگرفته شوند تا بتوان در راستای « تغییر رفتارهای خطر ساز » و « اصلاح شیوه های زندگی » گام بر داشت. به دلیل این که عوامل متعدد و ادغام یافته‌ای در ایجاد بیماری قلبی عروقی مؤثر است، باید اقداماتی که برای کنترل آن ها بکارگرفته می‌شود چند جانبه و متعدد باشد و بخش‌های مختلفی درگیر این مبارزه شوند و هر کدام اقدام متناسبی ارایه نمایند.

فشارخون بالا قاتلی بی سروصدا است که به ندرت در قربانیان خود نشانه یا علائم بالینی ایجاد می کند و مردم هم باید از چرایی خطرناک بودن افزایش خون شان و نیز چگونگی خودکنترلی آن آگاهی یابند و بدانند که افزایش فشار خون و دیگر عوامل خطر سازی مانند دیابت ممکن است توانان روی دهند.

برای نیل به چنین مهمی دولت ها می بایست نظام بهداشت و درمان شان را به گونه ای سامان دهند که پوشش همگانی و یکسان خدمات برای عموم مردم فراهم گردد و در ضمن در محل کار یا زندگی در مورد کاهش مصرف نمک ، رژیم غذایی سالم که متعادل و متوازن باشد و نیز کاهش مصرف مفرط الکل و ترغیب به ورزش و افزایش تحرک بدنی آموزش های جامع و هماهنگ دریافت کنند. و در عین حال به داروها و اقدامات درمانی با کیفیتی که گران بها نباشند در نظام مراقبت های اولیه بهداشتی (سطح اول ارائه خدمات بهداشتی درمانی) نیز دسترسی داشته باشند. آگاهی افزایی در مورد دیگر بیماری های غیرواگیر هم میتواند در تشخیص زودرس و مراقبت هر چه بیشتر و منظم تر و در نهایت مراقبت بهتر آن ها سودمند باشد.

فشارخون بالا که پرفشاری خون هم نامیده شده است معضلی بزرگ برای بهداشت عمومی در تمام کشورها به شمار می آید.

فشارخون بالا در فزونی بار بیماری های قلبی، سکنه مغزی و معلولیت و مرگ و میرهای زودرس نقش دارد.

از آن جایی که فشارخون بالا در مراحل اولیه این بیماری ندرتاً " از خود نشانه بالینی برجای می گذارد بسیاری از مبتلایان از بیماری شان آگاه نیستند و چه بسا بیمارانی که پس از تشخیص فشارخون بالا از دسترسی به درمان مناسب محروم مانده باشند. و یا این که به هر علت فشارخون شان برای مدت های مدید کنترل نبوده باشد.

تشخیص زودرس و درمان مناسب فشارخون بالا منافع اقتصادی و بهداشتی درمانی متعددی در پی خواهد داشت. در حالی که درمان عوارض فشارخون بالا از جمله جراحی شرایین کرونر قلبی، بای پس عروق کرونر و یا دیالیز همچون چاهی پر ناشدنی منابع مالی نظام بهداشت و درمان دولت ها را می بلعند. **تصحیح عوامل خطر سازی چون کم تحرکی، رژیم غذایی ناسالم و مصرف مفرط الکل می تواند از ابتلاء به فشارخون بالا پیشگیری کند. استعمال دخانیات بر احتمال ابتلا به عوارض فشارخون بالا می افزاید. چنان چه هیچ اقدامی برای کاهش یا کنترل عوامل خطر فوق الذکر صورت نگیرد بر شیوع فشارخون بالا و بیماری های قلبی عروقی افزوده می شود.**

بیماری های قلبی و عروقی مسؤل سالانه بیش از 17 میلیون مورد مرگ در جهان هستند که تقریباً معادل یک سوم کل موارد مرگ و میر همه کشورها می باشد. عوارض فشارخون بالا به تنهایی مسبب 9.4 میلیون مرگ از شمار تلفات بیماری های قلبی و عروقی بوده اند. 45٪ موارد مرگ در اثر بیماری های قلبی و عروقی و 51٪ مرگ در اثر سکنه های مغزی به علت فشارخون بالا روی می دهند.

در سال 2008 حدود 40٪ جمعیت بالای 25 سال کره زمین به فشارخون بالا بوده اند. شمار مبتلایان از 600 میلیون نفر در سال 1980 به یک بیلیون در سال 2008 افزایش پیدا کرده است. بیشترین شیوع فشار خون بالا در افراد بزرگتر از 25 سال به افریقایی ها 46٪ و کمترین آن به امریکایی ها (35٪) اختصاص داشته است. در مجموع می توان گفت که کمترین سهم به کشورهای صنعتی و پردرآمد تعلق داشته است.

شیوع و بروز فشارخون بالا در کشورهای با درآمد کم تا متوسط بیشتر از دیگر کشورها بوده است. البته این نکته هم قابل ذکر است که در این کشورها موارد تشخیص داده نشده هم بسیار بیشتر از کشورهای صنعتی و پردرآمد بوده است.

تشخیص زودرس و درمان فشارخون بالا و دیگر عوامل خطر و نیز اجرای سیاست های بهداشتی در کشورهای صنعتی و پردرآمد موجب کنترل مرگ و میر در اثر فشارخون بالا شده است. به عنوان نمونه در سال 1972 در North Carolina کشور فنلاند مداخلات جامعی که بردیدگاه های جامعه نگرمبتنی بود به اجراء گذاشته شدند. پس از گذشت 35 سال امروزه نرخ مرگ و میر در اثر بیماری های قلبی عروقی در افراد در سنین کارنسبت به شروع برنامه حدود 85٪ کاهش پیدا کرد.

علل رفتاری متعددی در افزایش خطر ابتلا به فشارخون بالانقش دارند؛ که به موارد زیر اشاره شده است:

مصرف مفرط الکل، مصرف غذاهای چرب و پرنمک و نیز عدم مصرف میوه و سبزیجات به مقدار کافی، ورزش نکردن و عدم تحرک بدنی کافی، کنترل و مدیریت ناکافی خشم و استرس، مولفه های اجتماعی بهداشت و سلامت از جمله میزان درآمد، سطح سواد و نوع مسکن می توانند تاثیرات سوئی بر عوامل رفتاری خطر ساز ابتلا به فشارخون بالا داشته باشند.

در برخی بیماران مبتلا به فشار خون بالا پس از بررسی علل ثانوی مانند بیماری های کلیوی و متابولیک و یا مالفورمسیون های (بدشکل گیری های خلقتی) عروق هیچ علتی برای بیماری یافت نمی شود. به نظر می رسد عوامل وراثتی و ژنتیکی در شکل گیری این گونه از فشار خون های بالا نقش داشته باشند. پیش از قطعی کردن تشخیص فشار خون بالا می بایست در چندین نوبت و به مدت چند روز فشار خون اندازه گیری شده باشد. که بهتراست 2 بار در روز یک نوبت صبح و دیگری در بعداز ظهر اندازه گیری وثبت انجام شده باشد.

کنترل و پیشگیری فشارخون منوط به تعهد و همراهی دولتمردان و سیاستگزاران جوامع خواهد بود. همه و همه از کارکنان بهداشت و درمان تا موسسات پژوهشی و نهادهای جوامع مدنی و بخش خصوصی تا خانواده ها و تک تک افراد در این مهم نقش دارند. تنها با همکاری تنگاتنگ و هماهنگ این عوامل بایکدیگر است که می توان فشارخون بالا و عوارض آن را کنترل کرد.