

به مناسبت روز جهانی فشارخون بالا

اتحادیه جهانی فشارخون بالا، روز جهانی فشارخون بالا را از سال 2005 به منظور افزایش آگاهی در خصوص فشارخون بالا در سراسر دنیا مطرح کرده است و از آن به بعد این روز به عنوان یک واقعه سالانه هر سال در روز 17 ماه می، توسط اتحادیه جهانی فشارخون بالا، انجمن بین المللی فشارخون بالا و جوامع مربوطه در دنیا جشن گرفته می شود.

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

«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. با این حال مراحل قابل انجام ساده ای برای ادغام ارزیابی معمول فشارخون در برنامه ها و محل های کار جامعه و نیز تمام جوامع، می تواند نقش مهمی داشته باشد.

روز جهانی فشارخون بالا، سالانه فرصتی برای تاکید بر بهبود پیشگیری و کنترل فشارخون بالا فراهم می کند. اتحادیه جهانی فشارخون بالا، جشن ها را در روز 17 می 2015، با اطلاع رسانی در خصوص نتایج بسیج 2014-2013 برای کمک به سازمان های ملی فشارخون بالا برای تهیه برنامه های غربالگری گسترده به منظور شناسایی افراد دارای فشارخون بالا، شروع خواهد کرد. بسیج «Know your blood pressure» سالانه به مدت 5 سال از 2013 تا 2018 برای تسهیل تهیه و توسعه برنامه هایی برای غربالگری فشارخون و شناسایی بیماران مبتلا به فشارخون بالا، تکرار خواهد شد. تمام سازمان های ملی فشارخون بالا و بیماری قلبی عروقی و سلامت عمومی، برای شرکت در برنامه غربالگری فشارخون و ارائه نتایج به اتحادیه تا روز 2 آوریل 2015، دعوت شده اند.

هدف از برنامه های غربالگری مرتبط با اتحادیه اطمینان از این است که کسانی که غربالگری شده اند از فشارخون خود و معنی آن مطلع شده اند و افرادی که فشارخون بالا دارند، برای ارزیابی بیشتر به مراقبت بالینی ارتباط یا ارجاع داده شده اند. کشورهایی که بیشترین موفقیت را داشته باشند، برای به اشتراک گذاشتن تجربیات خود با سایر سازمان ها از طریق اتحادیه، دعوت خواهند شد.

اتحادیه یک گروه کاری برای کمک به توسعه برنامه های غربالگری فشارخون در جوامع با منابع کم تر دارد، که در سال 2015 گزارش خواهد شد.

اجرای برنامه های پیشگیری از بیماری فشارخون بالا در کشورها از اولویت های بهداشتی می باشند. امسال روز جهانی فشارخون مصادف با 27 اردیبهشت 94 می باشد. شعار امسال با تاکید بر شیوه زندگی سالم تحت عنوان

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

انتخاب شده است که در طول سال باید برنامه هایی در این راستا تهیه و به اجرا گذاشته شود.

به همین منظور درخواست می شود تا برنامه هایی برای توانمند سازی جامعه برای پیشگیری از بیماری فشارخون بالا در جهت اصلاح شیوه های زندگی که ریشه در رفتارهای خطرناک مردم دارد در زمینه های زیر پایه ریزی کنند :

- تعیین یک کارشناس رابط (ترجیحا" کارشناسان رابط برنامه آموزش ضمن خدمت کارکنان در خصوص راه های پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی) برای هماهنگی با سایر نهادها و سازمان ها

- تعیین کارشناسان رابط در هر سازمان برای برنامه ریزی راه اندازی غرفه اندازه گیری فشارخون در سازمان ها و نهادها و ادارات کل

- جلب مشارکت سازمان های دولتی و غیردولتی و بخش خصوصی برای اجرای برنامه غربالگری کارکنان

- راه اندازی غرفه های اندازه گیری و بررسی فشارخون در محل کار و آموزش و مشاوره کارکنان و بکار گیری کارکنان بهداشتی درمانی با تجربه برای غربالگری

- برگزاری دوره آموزشی برای کارکنان بهداشتی درمانی با تجربه برای غربالگری طبق راهنمای کتاب اندازه گیری فشارخون

- آموزش همگانی و گروهی از جمله دانش آموزان، رابطین بهداشتی و سایر کارکنان بهداشتی

- جلب مشارکت و حمایت شوراها (شهر، روستا) از جمله شورای سلامت استان و شورای سلامت شهرستان برای اجرای برنامه غربالگری و تاکید بر نقش آن ها در ارتقاء سلامت و تغییر محیط به منظور اصلاح شیوه زندگی

- جلب مشارکت رسانه های همگانی برای اطلاع رسانی در مورد عوامل خطر و عوارض فشارخون بالا و راه های پیشگیری از آن

- جلب مشارکت نهاد های عمومی نظیر شهرداری و ورزش های همگانی

- تهیه بروشورهای آموزشی برای اطلاع رسانی کارکنان (بروشور شرایط اندازه گیری فشارخون قبل و حین اندازه گیری)، بروشور شرایط و نحوه اندازه گیری فشارخون برای کارکنان بهداشتی درمانی (گیرنده فشارخون)

اهداف بزرگداشت این مناسبت :

هدف کلی: آگاهی و آشنایی هر چه بیشتر عموم جامعه و مسئولین بخش های مختلف در مورد اهمیت عوامل خطر و نقش آن در افزایش فشارخون در تمام سنین

اهداف اختصاصی :

- 1) اطلاع از میزان فشارخون (به همین علت غربالگری فشارخون برای کارکنان به علت در دسترس بودن و در معرض خطر بودن در نظر گرفته می شود)
- 2) افزایش آگاهی جامعه و مسئولین در باره فشارخون بالا، عوامل خطر و نقش آن در بیماری فشارخون بالا و شیوه زندگی سالم و
- 3) افزایش آگاهی جامعه و مسئولین در مورد دانستن عوامل خطر خود و تعیین میزان فشارخون

4) تشویق جامعه به اندازه گیری فشارخون خود و خود مراقبتی (تشویق جامعه به تغذیه مناسب و سالم، ترک یا عدم مصرف دخانیات ، انجام فعالیت بدنی، کنترل فشارخون ، کنترل قندخون، کنترل چربی های خون، کنترل وزن)

5) جلب همراهی و حمایت مسئولین برای دستیابی به اهداف برنامه

-گروه های هدف:

- کارکنان نهادها و سازمان ها و ادارات کل (به علت در دسترس بودن و در معرض خطر بودن در نظر گرفته شده اند) برای اجرای برنامه غربالگری فشارخون
-جامعه (برای اطلاع رسانی و برگزاری مناسبت ها و مسابقات ورزشی، آشپزی، سخنرانی،.....)

- شاخص های موجود این برنامه در سطح ملی :

شاخص بیماری فشارخون بالا: 19/02٪ در افراد 15 تا 64 سال (مطالعه نظام مراقبت عوامل خطر بیماری های غیر واگیر سال 1390- اطلاعات کشوری)