روز جهاني فشارخون

17 مي 2016((28 ارديبهشت1395)

اتحاديه جهاني فشارخون بالا ، روز جهاني فشارخون بالا را از سال 2005 ميلادي به منظور افزايش آگاهي در خصوص فشارخون بالا در سراسر دنيا مطرح كرده است و از آن به بعد اين روز به عنوان يك واقعه سالانه هر سال در روز 17 ماه مي سال ميلادي، توسط اتحاديه جهاني فشارخون بالا ، انجمن بين المللي فشارخون بالا و جوامع مربوطه در دنيا جشن گرفته مي شود.

موضوع امسال « از مقدار فشارخون خود مطلع شوید »

**«Know Your Blood Pressure»**

طبق مطالعه اخير بار جهاني بيماري ها، فشارخون بالا خطر مهم مرگ و ناتواني در دنياست. يكي از موانع مهم در كنترل مؤثر فشارخون بالا عدم اطلاع مردم از بالا بودن ميزان فشارخون خودشان است. با اين حال مراحل قابل انجام ساده اي براي ادغام ارزيابي معمول فشارخون در برنامه ها و محل هاي كار، جامعه و نيز تمام جوامع، مي تواند نقش مهمي داشته باشد.

روز جهاني فشارخون بالا ، سالانه در روز 17 ماه مي ميلادي، جشن گرفته مي شود و فرصتي براي تاكيد بر بهبود پيشگيري و كنترل فشارخون بالا فراهم مي كند. هر سال ، اتحاديه جهاني فشارخون بالا، در روز جهانی، با ارائه گزارشي از نتايج بسیج سال قبل و اطلاع رساني در اين خصوص براي كمك به سازمان هاي ملي فشارخون بالا براي تهيه برنامه هاي غربالگري گسترده به منظور شناسايي افراد داراي فشارخون بالا ، جشن را شروع خواهد كرد. بسيج **«از مقدار فشارخون خود مطلع شوید»**،سالانه به مدت 5 سال براي تسهيل تهيه و توسعه برنامه هايي براي غربالگري فشارخون و شناسايي بيماران مبتلا به فشارخون بالا، تكرار خواهد شد.

تمام سازمان هاي ملي فشارخون بالا و بيماري قلبي عروقي و سلامت عمومي، براي شركت در برنامه غربالگري فشارخون و ارائه نتايج به اتحاديه، دعوت شده اند. تعداد كل افراد غربالگري شده در دنيا و تعداد كشورهاي شركت كننده تا روز 17 مي، اعلام خواهد شد.

تمام برنامه هاي غربالگري مرتبط با اتحاديه لازم است اطمينان يابند كساني كه غربالگري شده اند از فشارخون خود و معني آن مطلع هستند و افرادي كه فشارخون بالا دارند، براي ارزيابي بيشتر به مراقبت باليني ارتباط داده شده اند. كشورهايي كه بيشترين موفقيت را داشته باشند، براي به اشتراك گذاشتن تجربيات خود با ساير سازمان ها از طريق اتحاديه، دعوت خواهند شد.

اتحاديه يك گروه كاري براي كمك به تهيه و توسعه برنامه هاي غربالگري فشارخون در جوامع با منابع كم تر دارد.

**روز جهاني فشارخون**

**سه شنبه 28 ارديبهشت ماه 1395**

**فشارخون چيست؟**

فشارخون نيرويي است كه به علت پمپ خون در سراسر بدن توسط قلب، بر ديواره شريان ها ايجاد مي شود.

مقدار فشارخون خود را بدانيد.

اولين عدد كه فشارخون سيستولي است ،حداكثر فشاري است كه به علت انقباض قلب بر ديواره شريان ها ايجاد مي شود.معمولا"مقدار فشارخون سيستول بالاي 90 ميلي متر جيوه و كمتر از 140 ميلي متر جيوه ،به عنوان فشارخون طبيعي در بزرگسالان در نظر گرفته مي شود.

عدد پايين تركه فشارخون دياستولي است،مقداري است كه فشارخون بين ضربان قلب و زمان استراحت قلب را نشان مي دهد .معمولا" مقدار فشارخون دياستول بالاي 60 ميلي متر جيوه و كمتر از 90 ميلي متر جيوه ،به عنوان فشارخون طبيعي در بزرگسالان در نظر گرفته مي شود.

جدول زير اعداد طبيعي براي برگسالان را نشان مي دهد.اين جدول هم چنين نشان مي دهد كدام اعداد شما را در معرض خطر بزرگي براي مشكلات سلامتي قرار مي دهند. حتي در افرادي كه فشارخون طبيعي دارند،در طول روز فشارخون تمايل به بالا و پايين رفتن دارد. اما اگر اعداد فشارخون شما در اكثر اوقات بالاي مقدار فشارخون طبيعي باشد ،در معرض خطر هستيد.

طبقه بندي فشارخون

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| طبقه | سيستول (عدد بالا)  mmHg | دياستول(عدد پايين)  mmHg |
| مطلوب/طبيعي | **كمتر از 120 و** | **كمتر از 80** |
| پيش فشارخون بالا | **139-120 يا** | **89-80** |
| فشارخون بالا: | | |
| مرحله 1 | **159-140 يا** | **99-90** |
| مرحله 2 | **160و بيشتر يا** | **100 و بيشتر** |

فشارخون خود را اندازه بگيريد.



اندازه گيري منظم فشارخون مهم است. شما مي توانيد خودتان در منزل با يك دستگاه فشارسنج خودكار ديجيتالي از نوع بازوبندي ،فشارخون خود را اندازه بگيريد.براي اندازه گيري صحيح فشارخون ،در زير به چند نكته مهم اشاره شده است:

**1-مطمئن شويد بازوبند دستگاه فشارسنج مناسب دور بازوي شماست.**قبل از خريدن دستگاه فشارسنج، بالاي دور بازوي خود را اندازه بگيريد و دستگاهي كه بازوبند آن متناسب با دور بازوي شماست انتخاب كنيد.

**2-آرامش داشته باشيد.**حدود نيم ساعت قبل از اندازه گيري فشارخون از مصرف نوشيدني هاي كافئين دار مثل چاي ، قهوه و نوشابه هاي انر‍ژي زا و كولا ها و انجام فعاليت بدني شديد يا ورزش خودداري كنيد.

**3-بطور صحيح بشينيد.**به گونه اي بشينيد كه پشت شما صاف و تكيه گاه داشته باشد.دست ها و پاهاي خود را بطور ضربدري روي هم قرار ندهيد.كف پاي خود را روي زمين قرار دهيد و دستي كه فشارخون آن اندازه گيري مي شود را هم سطح قلب بر روي تكيه گاه قرار دهيد.

**4-فشارخون خود را چند بار اندازه گيري كنيد.**در هر اندازه گيري 2 يا 3 بار اندازه گيري كنيد و بين هر بار اندازه گيري يك دقيقه صبر كنيد.مقدار بدست آمده از هر اندازه گيري را ثبت كنيد.

**5-هر روز در همان زمان فشارخون خود را اندازه بگيريد.**چون فشارخون در طول روز متغير است ،بهتر است هر روز در يك زمان مشخص فشارخون را اندازه گيري كنيد.پيشنهاد مي شود يك بار صبح و بار ديگر عصر اين كار را انجام دهيد.

**مقدار فشارخون مطلوب خود را با توجه به 4 موضوع كليدي و مهم زير،به عنوان يك هدف در نظر بگيريد:**

**1-وزن خود را پايش كنيد**. اضافه وزن منجر به فشارخون بالا مي شود.يك راه خوب براي پايش وزن ،استفاده از شاخص نمايه توده بدني است.براي محاسبه BMI وزن خود را بر حسب كيلوگرم و قد خود را بر حسب متر اندازه بگيريد و سپس مقدار وزن را بر مجذور مقدار قد تقسيم كنيد.واحد BMI كيلوگرم بر متر مربع است.شاخص ديگر براي تعيين چاقي ،مقدار دور كمراست.

**دستورالعمل هاي طبقه بندي چاقي**

|  |  |
| --- | --- |
| گروه | طبقه بندي سازمان جهاني بهداشت براي كل جوامع |
| طبيعي | 9/24-5/18 |
| اضافه وزن | 9/29-0/25 |
| چاقي | 0/30 و بيشتر |
| مردان | بيشتر از 101 |
| زنان | بيشتر از 88 |

NCEP-ATPIII;\*\* : IDFبراي آسيايي ها

**نمايه توده بدني كمتر از 5/18 به معناي زير وزن يا لاغري است.**



**2-مصرف دخانيات را ترك كنيد.**اگر سيگاري هستيد سعي كنيد اين عادت را ترك كنيد يا حداقل تعداد سيگار هاي مصرفي در روز را بتدريج كم كنيد تا به صفر برسد.

**3-غذاهاي سالم را انتخاب كنيد.**مصرف غذاهاي سالم هميشه يك اقدام خوب است.در درجه نخست وعده هاي غذايي را فراموش نكنيد.سه وعده غذايي خوب در روز مصرف كنيد و به اندازه سهم غذا در هر وعده توجه داشته باشيد.سعي كنيد مصرف غذاهاي فرآوري شده و غذاهاي سريع آماده يا فوري را محدودكنيد.

-مصرف الكل موجب افزايش فشارخون مي شود .از مصرف الكل پرهيز كنيد.

**بجاي آن:**

-مصرف ميوه ،سبزي و آجيل روزانه را افزايش دهيد.

-سعي كنيد حداقل يك وعده غذايي گياهي در هفته مصرف كنيد.

**مصرف سديم يا نمك را كاهش دهيد.**

-موقع پخت غذا نمك زيادي اضافه نكنيد.

-نمكدان را از روي سفره برداريد.

-براي چاشني غذاها از گياهان تازه،آبليمو يا سركه ها استفاده كنيد.

-در برچسب هاي غذايي سديم را كنترل كنيد و محصولات كم سديم انتخاب كنيد.

[](http://www.google.com/imgres?imgurl=http://www.stockfood.co.uk/images-pictures/Shopping%20basket%20full%20of%20fruit%20and%20vegetables-407377.jpg&imgrefurl=http://www.stockfood.co.uk/image-picture-Shopping-basket-full-of-fruit-and-vegetables-407377.html&usg=__gpk4TRcRw869kpQN0wmQ5G9Epig=&h=375&w=500&sz=64&hl=en&start=740&zoom=1&tbnid=EpZehLAIX0yiVM:&tbnh=131&tbnw=200&ei=jpuqTa3jN4KQ4AaEw_GOCg&prev=/search?q=fruit+and+vegetables&hl=en&sa=X&gbv=2&biw=1004&bih=581&tbm=isch&chk=sbg&itbs=1&iact=rc&dur=422&oei=hJqqTfLBJc-CswbUmOCPBA&page=49&ndsp=15&ved=1t:429,r:14,s:740&tx=62&ty=60)

**4-يك زندگي فعال داشته باشيد.**بدن شما براي تحرك آفريده شده است.بنابراين،از هر طريقي كه دوست داريد، فعاليت كنيد. دوچرخه سواري،شنا،باغباني و هر كاري كه فعاليت شما را افزايش ميدهد! حتي اگر وقت كافي نداريد، 10 دقيقه تمرين ساده چند بار در روز را فراموش نكنيد، واقعا" موثر است.



**سعي كنيد:**

-در محل كار از پله ها بالا برويد.

-ماشين خود را دورتر پارك كنيد و بقيه راه را پياده برويد.

-حركت هاي كششي و نرمشي انجام دهيد!