****

**معاونت بهداشت**

**دفتر مدیریت بیماری هاي غيرواگير**

**گروه قلب و عروق**

**روزجهانی فشارخون بالا،27 ارديبهشت ماه**

****

**Know your blood pressure**

**از میزان فشارخون خود مطلع شوید**

**روز جهانی فشارخون**

بیماری قلبی عروقی و سکته مغزی اولین عامل کشنده در سراسر جهان هستند که در سال سبب مرگ 5/17 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 بالاو مصرف دخانیات قابل تغییر و کنترل و بعضی مانند جنس و سابقه خانوادگی غیر قابل تغییر هستند.

فشارخون بالا اولین عامل خطر سکته مغزی و عامل مهم تقریبا" 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.

فشارخون بالا 1.8 میلیارد نفر در سراسر دنیا را گرفتار کرده است. فشارخون بالا علائم آشکاری ندارد و معمولا" شناخته نمی شود و راهی برای اطلاع از آن وجود ندارد مگر این که توسط خود فرد یا یک کارمند بهداشتی اندازه گیری شود. برای کارکنان بهداشتی شناسایی و معمولا" 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 معمولا" کنترل این بیماری از طریق تغییر در شیوه زندگی مانند کاهش مصرف نمک و افزایش فعالیت بدنی و یا در صورت لزوم دارو درمانی نیز راحت است.

میزان شیوع فشارخون بالا در افراد 18 سال به بالا سال حدود 27% است.(1395) براي پيشگيري از عوامل خطر و بيماري‌ فشارخون بالا(ارتقاي سلامت جامعه) و كاهش بار بيماري بايد راهبردهاي مؤثر و قابل قبول بكارگرفته شوند تا بتوان در راستاي « تغيير رفتارهاي خطر ساز » و « اصلاح شيوه هاي زندگي » گام بر داشت. به‌دليل اين كه عوامل متعدد و ادغام يافته‌اي در ايجاد بيماري‌ قلبي عروقي مؤثر است، بايد اقداماتي كه براي كنترل آن ها بكارگرفته مي‌شود چند جانبه و متعدد باشد و بخش‌هاي مختلفي درگير اين مبارزه شوند و هر كدام اقدام متناسبي ارايه نمايند.

بیماری فشارخون بالا به علت بی علامت بودن یک قاتل خاموش است که به ندرت درقربانیان خود نشانه یاعلائم بالینی ایجاد می كند . و مردم هم باید از چرایی خطرناک بودن افزایش خون شان و نیزچگونگی خودکنترلی آن آگاهی یابند و بد انند که افزایش فشار خون و دیگر عوامل خطرسازی مانند دیابت ممکن است با هم روی دهند .فشارخون بالا با پرفشاری خون سبب عوارض مختلفی در بدن می شود و ممکن است به خطر بزرگتری مانند سکته قلبی و مغزی، بیماری کلیوی، اختلالات چشمی ، کماء، یا حتی مرگ منجرشود. در مجموع این شرایط اواین علت بار بیماری در کشورهای توسعه یافته در دنیا است. این بدین معنی است که فشارخون بالا اثر زیادی بر هزینه مراقبت های بهداشتی و میزان مرگ در دنیا دارد. در حالی که فشارخون می تواند به سادگی در حامعه یا در مراکز بهداشتی درمانی با استفاده از دستگاه فشارسنج اندازه گیری و بموقع شناسایی شود.

فشارخون بالا که پرفشاری خون هم نامیده شده است ، معضلی بزرگ برای سلامت عمومی درتمام کشورها به شمارمی آید.

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

طبق آمار، از هر 10 نفر، 3 نفر از فشارخون بالا در دنیا رنج میبرند. درسال 2008 حدود 40 % جمعیت بالای 25 سال کره زمین به فشارخون بالا بوده اند. شمار مبتلایان از600 میلیون نفر در سال 1980 به یک بیلیون درسال 2008 و تقریبا" 1.8 بیلیون نفر در سال افزایش پیداکرده 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 . عوارض فشارخون بالا به تنهایی مسبب 4/9 میلیون مرگ از شمار تلفات بیماری های قلبی و عروقی بوده اند. 45 % موارد مرگ در اثر بیماری های قلبی وعروقی و 51 % مرگ در اثر سکته های مغزي به علت فشارخون بالا روی می دهند .

 در مجموع می توان گفت که کمترین سهم به کشورهای صنعتی و پردر آمد تعلق داشته است .شیوع و بروز فشارخون بالا درکشورهای بادرآمد 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 ازکشورهای صنعتی و پردر آمد بوده است.

حدود 50 % از بیماران کاملا از وضعیت خود بی خبرند و بعضی از آنهایی هم که مطلع هستند هیچ دارویی دریافت نمی کنند. اطلاع از میزان فشارخون ممکن است زندگی افراد را نجات دهد. لذا باید آگاهی جامعه در این خصوص را با روش های مختلف بالا برد.

تشخیص زودرس و درمان فشارخون بالا و دیگرعوامل خطر ونیز اجرای سیاست های بهداشتی درکشورهای صنعتی و پر درآمد موجب کنترل مرگ و مير در اثر فشارخون بالا شده است. تشخیص زودرس و درمان مناسب فشارخون بالا منافع اقتصادی و بهداشتی درمانی متعددی درپی خواهد داشت. درحالی که درمان عوارض فشارخون بالا ازجمله جراحی شرائین کرونرقلبی ،بای پس عروق کرونر و یا دیالیز همچون چاهی پرنشدنی منابع مالی نظام بهداشت ودرمان دولت ها رامی بلعند.

برای نیل به چنین مهمی دولت ها می بایست نظام بهداشت ودرمان شان رابه گونه ای سامان دهند که پوشش همگانی و یکسان خدمات برای عموم مردم فراهم گردد و در ضمن درمحل کار یازندگی در مورد کاهش مصرف نمک ، رژیم غذایی سالم که متعادل و متوازن باشد و نیز کاهش مصرف مفرط الکل وترغیب به ورزش و افزایش تحرک بدنی آموزش های جامع وهماهنگ دریافت کنند و درعین حال به داروها و اقدامات درمانی باکیفیتی که گران بها نباشند درنظام مراقبت های اولیه بهداشتی ) سطح اول ارئه خدمات بهداشتی درمانی ( نیز دسترسی داشته باشند .اگاهی افزایی درمور دیگر بیماری های غیرواگیر هم میتواند در تشخیص زودرس و مراقبت هرچه بیشتر و منظم تر و در نهایت مراقبت بهتر ان ها سودمند باشد.

علل رفتاری متعددی در افزایش خطر ابتلا به فشارخون بالا نقش دارند ;كه به موارد زیر اشاره شده است:

مصرف مفرط الکل،مصرف غذاهای چرب و پرنمک و نیز عدم مصرف میوه و سبزیجات به مقدارکافی، ورزش نکردن و عدم تحرک بدنی کافی، کنترل و مدیریت ناکافی خشم و استرس**،** مؤلفه های اجتماعی بهداشت و سلامت از جمله میزان درآمد، سطح سواد و نوع مسکن می توانند تاثیرات سوئی برعوامل رفتاری خطرساز ابتلاء به فشارخون بالا داشته باشند.

در برخی بیماران مبتلا به فشار خون بالا پس از بررسی علل ثانوی مانند بیماری های کلیوی و متابولیک ویا مالفورماسیون 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 گیر ی شده باشد.که بهتراست 2 بار در روز یک نوبت صبح و دیگری در بعد از ظهراندازه گیری و ثبت انجام شده باشد.

**به مناسبت روز جهاني فشارخون بالا**

براي پيشگيري از اين بيماري و مرگ ناشی از آن ها راهبرد ها و راهکارهای زيادي اندیشیده شده است و عقاید، و طرح های زیادی برای رفع این مشکل در هر کشور وجود دارد. یکی از این راه ها برگزاری بسیج های اطلاع رسانی و آموزشی است که راهنمایی برای طراحی و اجرای فعالیت هایی در طول سال است. اتحادیه جهاني فشارخون بالا(WHL)، روز جهاني فشارخون را از سال 2005 ميلادي به منظور افزايش آگاهي در خصوص فشارخون بالا (اپیدمی مدرن) 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 (ISH) و جوامع مربوطه در دنيا برگزار مي شود. این اتحادیه یک سازمان بهداشتی است که 85 انجمن ملی فشارخون بالا را هدایت می کند و بسیج روز جهانی فشارخون را برای افزایش آگاهی عمومی و بیماران در خصوص فشارخون بالا به منظور افزایش درک افراد در خصوص مشکلات و علل بروز فشارخون بالا و درمان و اقدامات پیشگیری کننده از فشارخون بالا برای دستیابی به سلامت بهتر، شروع کرده است. اولین روز جهانی با یک تم ساده " آگاهی از فشارخون بالا " برگزار شده است. این روز سالانه از سال 1384( 2005 م) برای انتشار پیام "حفظ فشارخون در حد طبیعی" در جامعه عمومی جشن گرفته می شود.

يكي از موانع مهم در كنترل مؤثر فشارخون بالا عدم اطلاع مردم از بالا بودن ميزان فشارخون خودشان است. با اين حال اقدامات قابل انجام ساده اي براي غربالگری و ارزيابي معمول فشارخون در وقایع بهداشتی و موقعیتهای مختلف و محل هاي كار، مي تواند نقش مهمي داشته باشد.

این اتحادیه بسیج روز جهانی را در 14 می 2005 شروع کرده است .گرچه از سال 2006، در 17 می برگزار شده است.

این روز سالانه از سال 1384( 2005 م) برای انتشار پیام "حفظ فشارخون در حد طبیعی" در جامعه عمومی جشن گرفته می شود.

بعضی از اهداف این بسیج سالانه ، در زیر توضیح داده شده است:

-ترغیب عموم جامعه برای چک آپ فشارخون خود در سال

-تشویق افراد مبتلا به فشارخون بالا برای مراجعه به پزشک برای چک آپ منظم و درمان صحیح

-ترغیب عموم جامعه خصوصا" نوجوانان و جوانان به حفظ وزن خود در حد طبیعی، کلسترول و فشارخون در حد طبیعی، زندگی سالم، رژیم غذایی سالم، فعالیت بدنی منظم و ........

-تشویق افراد به ترک عادات بد مانند مصرف الکل، تنبلی، رژیم غذایی چرب و پر روغن، سرخ شده و با چاشنی های تند، مصرف سیگار، اضافه وزن و ........

-ترغیب افراد برای چک آپ سلامتی و فشارخون خود با فراهم کردن شرایط محیطی برای انجام اندازه گیری فشارخون رایگان

-آگاه ساختن عموم در باره فشارخون ، فشارخون بالا،عوارض آن، نحوه حفظ فشارخون و وزن در حد طبیعی و شیوه زندگی سالم

-تشویق همه کارکنان بهداشتی درمانی برای درمان و چک آپ درست و منظم بیماران خود

-تشویق عموم به حفظ شیوه زندگی سالم و عادات سالم برای تمام زندگی

روز جهاني فشارخون ، سالانه فرصتي براي تاكيد بر ارتقاء و بهبود پيشگيري و كنترل فشارخون بالا فراهم مي كند. این روز هر سال با استفاده از یک موضوع خاص سال که توسط اتحادیه جهانی فشارخون بالا انتخاب می شود، برگزار می شود تا این بسیج را در سطح بین المللی اثر بخش تر کند. **از سال 2014**سالانه به مدت 5 سال این بسيج با **موضوع یکسان** **از میزان فشارخون خود مطلع شوید» know your blood pressure »**،برای توسعه برنامه هايي براي غربالگري فشارخون و شناسايي بيماران مبتلا به فشارخون بالا، تكرار خواهد شد.

شعار امسال « **از میزان فشارخون خود مطلع شوید**»

**«Know Your Numbers»**

امسال این روز مصادف با **27 اردیبهشت 97** است و موضوع امسال به اهميت اين بيماري با رويكرد به اطلاع از ميزان فشارخون و مفهوم آنبا شعار **از میزان فشارخون خود مطلع شوید** پرداختهو پیام **« از میزان فشارخون خود مطلع شوید:« حدود 50 % از افراد مبتلا به بیماری فشاخون بالا کاملا از وضعیت خود بی اطلاع هستند و بعضی از آنهایی هم که مطلع هستند، تحت هیچ درمانی نیستند»** تعیین شده است.

بسيج **«** Know your Numbers**»** با هدف افزایش آگاهی تمام جوامع سالانه در خصوص فشارخون بالا به مدت 5 سال از 2014 تا 2018 براي تسهيل تهيه و توسعه برنامه هايي براي غربالگري فشارخون و شناسايي بيماران مبتلا به فشارخون بالا، تكرار خواهد شد. این تصمیم گیری به علت این بود که آمار جهانی نشان داده است فقط 50% افراد مبتلا به فشارخون بالا از بیماری خود مطلع بوده اند و فقط تعداد کمی از جوامع بیش از 75% آگاهی داشته اند و در بعضی جوامع میزان آگاهی کمتر از 10% بوده است. برای افزایش آگاهی از تشخیص فشارخون بالا دو جزء مهم وجود دارد:

1-برپایی برنامه های غربالگری عمومی با ظرفیت بالا برای شناسایی فشارخون بالا در افراد در معرض خطر و

2-ارزیابی معمول فشارخون توسط کارکنان بهداشتی درمانی در تمام ملاقات های بهداشتی و درمانی.

در سال 2014 بسیج روز جهانی فشارخون ، اعضاء و مشارکین اتحادیه جهانی فشارخون بالا را تشویق کرد که در مجموع بیش از 100.000 نفر را غربالگری کنند. بطور قابل توجه هدف 2014 نه تنها حاصل شد بلکه در 30 کشور به حدود 300.000 نفر رسید. با توجه به تجربه سال 2014 ، اتحادیه جهانی فشارخون تصمیم گرفت برای سال 2015 این هدف به 1.000.000 نفر برسد و آگاهی از بیماری های غیرواگیر نیز افزایش یابد. هم چنین تصمیم گیری شد که غربالگری بیشتری در سال 2016 انجام شود. 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.

امسال اتحادیه جهانی فشارخون ماموریت خود را غربالگری 3 میلیون نفر در سال تعیین کرده است. این یک هدفی است که برای کمک به بهبود آگاهی افراد در خصوص عوامل خطر فشارخون بالا و تشویق افراد بیشتری به برداشتن قدم های پیشگیری کننده برای بهبود سلامتی شان تعیین شده است.در این روز هدف غربالگری رایگان فشارخون ، ارزیابی نمایه توده بدنی و آموزش افراد در خصوص فشارخون بالا است و هدف این است که كساني كه فشارخون آن ها در این روز اندازه گیری شده است از میزان فشارخون خود و مفهوم آن مطلع شوند و افرادی كه فشارخون بالا دارند، برای ارزیابی بیشتر و درمان از طریق ارجاع به پزشکان و مراقبت های باليني ارتباط داده شوند

هدف از برنامه هاي غربالگري مرتبط با اتحاديه کمک به دستیابی به هدف جهانی 2025 (شامل 25%کاهش در شیوع فشارخون بالا) و اطمينان از اين است كه كساني كه غربالگري شده اند از فشارخون خود و معني آن مطلع شده و افرادي كه فشارخون بالا دارند، براي ارزيابي بيشتر به پزشک ارجاع داده شوند.

اجراي برنامه هاي پيشگيري از بيماري فشارخون بالا در كشورها از اولويت هاي بهداشتي مي باشند. شعار روز جهاني فشارخون امسال با تاكيد بر شيوه زندگي سالم انتخاب شده است كه در طول سال بايد برنامه هايي در اين راستا تهيه و به اجراء گذاشته شود.

به همين منظور از دانشگاه هاي علوم پزشكي درخواست می شود تا برنامه هايي براي توانمند سازي جامعه براي پيشگيري از بيماري فشارخون بالا در جهت اصلاح شيوه هاي زندگي كه ريشه در رفتارهاي خطرساز مردم دارد در زمينه هاي زير پايه ريزي كنند :

-تعيين يك كارشناس رابط (ترجيحا" كارشناسان رابط برنامه آموزش ضمن خدمت كاركنان در خصوص راه هاي پيشگيري از بيماري هاي قلبي عروقي ) براي هماهنگي با ساير نهادها و سازمان ها

-تعيين كارشناسان رابط در هر سازمان براي برنامه ريزي راه اندازي غرفه اندازه گيري فشارخون در سازمان ها و نهادها و ادارات كل

-جلب مشاركت سازمان هاي دولتي و غيردولتي و بخش خصوصي براي اجراي برنامه غربالگري كاركنان

-راه اندازي غرفه هاي اندازه گیری و بررسی فشارخون در محل كار و آموزش و مشاوره كاركنان و بكار گيري كاركنان بهداشتي درماني با تجربه براي غربالگري

-برگزاري دوره آموزشي براي كاركنان بهداشتي درماني با تجربه براي غربالگري طبق راهنماي كتاب اندازه گيري فشارخون

-آموزش همگاني و گروهي از جمله رابطين بهداشتي و ساير كاركنان بهداشتي

- جلب مشاركت و حمايت شوراها (شهر، روستا ) ازجمله شوراي سلامت استان براي اجراي برنامه غربالگري و تاكيد بر نقش آن ها در ارتقاء سلامت و تغيير محيط به منظور اصلاح شيوه زندگي

- جلب مشاركت رسانه هاي همگاني برای اطلاع رسانی در مورد عوامل خطر و عوارض فشارخون بالا و راه های پیشگیری از آن

- جلب مشاركت نهاد هاي عمومي نظير شهرداري و ورزش هاي همگاني

-تهيه پوستر روز جهاني فشارخون

-تهيه بروشورهاي آموزشي براي اطلاع رساني ( بروشور شرايط اندازه گيري فشارخون قبل و حين اندازه گيري)، بروشور شرايط و نحوه اندازه گيري فشارخون براي كاركنان بهداشتي درماني(گيرنده فشارخون)

**- اهداف بزرگداشت این مناسبت :**

 **هدف کلی**: آگاهي و آشنايي هر چه بيشتر عموم جامعه و مسئولين بخش هاي مختلف در مورد اهميت عوامل خطر و نقش آن در افزايش فشارخون در تمام سنين

**اهداف اختصاصی :**

1) اطلاع از ميزان فشارخون ( به همين علت غربالگري فشارخون براي كاركنان به علت در دسترس بودن و در معرض خطر بودن در نظر گرفته مي شود)

2) افزايش آگاهي جامعه و مسئولين در باره فشارخون بالا، عوامل خطر و نقش آن در بيماري فشارخون بالا و شيوه زندگي سالم و

3) افزایش آگاهی جامعه و مسئولين در مورد دانستن عوامل خطر خود و تعیین میزان فشارخون

4)تشويق جامعه به اندازه گيري فشارخون خود و خود مراقبتي( 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 همراهي و حمايت مسئولين براي دستيابي به اهداف برنامه

**-گروه هاي هدف:**

- كاركنان نهادها و سازمان ها و ادارات كل( به علت در دسترس بودن و در معرض خطر بودن در نظر گرفته شده اند) براي اجراي برنامه غربالگري فشارخون

-جامعه( براي اطلاع رساني و برگزاري مناسبت ها و مسابقات ورزشي، آشپزي، سخنراني،......... و غربالگری فشارخون)

**- شاخص های موجود این برنامه در سطح ملی :**

شاخص فشارخون بالا(میانگین دو نوبت اندازه گیری): 27% در افراد 18 سال و بالاتر( مطالعه نظام مراقبت عوامل خطر بيماري هاي غير واگيرسال 1395 )

**طبق مطالعه بار بيماري هاي سازمان جهاني بهداشت ، فشارخون بالا عامل خطر عمده مرگ و ناتواني در سطح جهان است .**

**افزايش فشارخون علت 4/9 ميليون مرگ و 162 ميليون سال هاي از دست رفته در سال 2020 و علت :**

- 50 % بيماري قلبي،سكته مغزي و نارسايي قلبي

- 13 % كل مرگ ها و 40 % مرگ در بيماران ديابتي

- عامل خطر عمده مرگ هاي جنيني و مادري در دوران بارداري و

- عامل خطر مهم دمانس و نارسايي كليه است.

**فشارخون بالا يك مشكل سلامتی همه گير است:**

-تقريبا" 4 نفر از هر 10 نفر فرد بزرگسال بالاي 25 سال مبتلا به فشارخون بالا هستند و در بسياري از كشورها يك نفر از هر 5 نفر پيش فشارخون بالا دارند.

-تخمين زده مي شود در افرادي كه تا سن 80 سال زندگي مي كنند ،از هر 10 نفر 9 نفر مبتلا به فشارخون بالا مي شوند.

-نيمي از بيماري مرتبط با فشارخون بالا، در افراد با مقادير بالاتر فشارخون حتي در محدوده طبيعي ،رخ مي دهد.

**فشارخون بالا بطور نا متناسب در جوامع با در آمد كم و متوسط تاثير مي گذارد:**

-دو سوم افرادي كه فشارخون بالا دارند، در كشورهاي در حال توسعه اقتصادي زندگي مي كنند.

-بيماري قلبي و سكته مغزي در كشورهاي در حال توسعه اقتصادي ،در افراد جوان تر رخ مي دهد.

**بیماری های مرتبط با فشارخون بالا اثر مهمی در هزینه های مراقبت های بهداشتی دارند:**

-تخمين زده مي شود 10 % هزينه هاي مراقبت هاي بهداشتي، مستقيما" به افزايش فشارخون و عوارض آن مربوط است.

-تخمين زده مي شود اين هزينه ها تنها كمتر از 25 % هزينه هاي صرف شده در اروپاي شرقي و آسياي مركزي باشد.

**عوامل رفتاري نقش مهمي در افزايش فشارخون بازي مي كنند:**

-تخمين زده مي شود رژيم غذايي ناسالم به نيمي از فشارخون بالا مرتبط است.

-حدود 30 % فشارخون بالا به افزايش مصرف نمك و حدود 20 % به رژيم غذايي با پتاسيم كم(ميوه و سبزي كم)مرتبط است.

-فعاليت بدني به 20 % از فشارخون بالا مرتبط است.

-چاقي به 30 % از فشارخون بالا مرتبط است.

-مصرف زياد الكل نيز سبب فشارخون بالا مي شود.

-عدم مصرف دخانيات خصوصا" براي افراد داراي فشارخون بالا مهم است.