

## روز جهانی فشار خون بالا - ۲۷ اردیبهشت ماه ۹۷

از میزان فشار خون خود مطلع شوید.

تقریباً از هر ۱۰ نفر بزرگسال  
۳ نفر فشار خون بالا دارند که  
اغلب از بیماری خود مطلع نیستند.

روز جهانی فشار خون بالا  
۲۷ اردیبهشت - ۱۷ ماه می

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشت  
آزمایشگاه قلبی  
معاونت بهداشت

## فشارخون بالا

بیماری های قلبی عروقی و سکته مغزی اولین عامل کشنده در سراسر جهان محسوب شده و سالانه سبب مرگ ۱۷/۵ میلیون نفر یعنی در هر ۲ ثانیه یک مرگ می شوند. با این حال 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 ، قند خون بالا ، استعمال دخانیات ، عدم مصرف کافی میوه و سبزی ( کمتر از ۵ واحد در روز) ، اضافه وزن ، چاقی و کم تحرکی هستند . در مجموع این عوامل مسئول ۸۰٪ مرگ های ناشی از بیماری قلبی و سکته مغزی هستند . بعضی از این عوامل مانند فشارخون بالا ، کلسترول خون بالا و استعمال دخانیات قابل تغییر و کنترل و بعضی مانند جنس و سابقه خانوادگی غیر قابل تغییر هستند.

فشارخون بالا اولین عامل خطر سکته مغزی و مسبب تقریباً نیمی از بیماری قلبی عروقی و سکته مغزی است. افراد مبتلا به فشارخون بالا ۳ 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 ه ای ملی و جهانی می توان تا حدودی به این هدف دست یافت.

فشارخون بالا ۱/۸ 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 خود فرد یا یک کارمند بهداشتی اندازه گیری شود . چون فشارخون روز به روز تغییر می کند ، اندازه گیری باید در چند نوبت و موقعیت انجام شود تا وجود بیماری به تأیید برسد. علی رغم این که فشارخون بالا علائمی ندارد ، اما می تواند آسیب مهمی به قلب و شریان ها بزند . 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 نیز امکان پذیر می باشد.

میزان شیوع فشارخون بالا در افراد ۱۸ سال به بالا حدود ۲۷٪ است (۱۳۹۵). بیماری فشارخون بالا به علت بی علامت بودن یک قاتل خاموش محسوب می شود، که به ندرت در قربانیان خود نشانه یا علائم بالینی ایجاد می کند . و مردم هم باید از چرایی خطرناک بودن افزایش خون در خود و نیز چگونگی خودکنترلی آن آگاهی یابند و بدانند که افزایش فشار خون و دیگر عوامل خطرسازی مانند دیابت ممکن است به طور همزمان روی دهند. فشارخون بالا یا پرفشاری خون سبب عوارض مختلفی در بدن می شود و ممکن است به خطر بزرگتری مانند سکته قلبی و مغزی ، بیماری کلیوی ، اختلالات چشمی ، کما و یا حتی مرگ منجر شود. در مجموع این شرایط ، اولین 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 بالا ، می تواند به سادگی در ج امعه یا در مراکز خدمات جامع سلامت / پایگاه سلامت / خانه بهداشت ، با استفاده از دستگاه فشارسنج اندازه گیری و بموقع شناسایی شود.

طبق آمار ، از هر ۱۰ نفر بزرگسال ، ۳ نفر از فشارخون بالا در دنیا رنج می برند. در سال ۲۰۰۸ حدود ۴۰٪ جمعیت بالای ۲۵ سال کره زمین به فشارخون بالا مبتلا بوده اند. شمار مبتلایان از ۶۰۰ میلیون نفر در سال ۱۹۸۰ به یک بلیون

در سال ۲۰۰۸ و تقریباً ۱/۸ بیلیون نفر در سال افزایش پیدا کرده است. بیشترین شیوع فشار خون بالا در افراد بزرگتر از ۲۵ سال به آفریقایی ها (۴۶٪) و کمترین آن به آمریکایی ها (۳۵٪) اختصاص داشته است. عوارض فشارخون بالا به تنهایی مسبب ۹/۴ میلیون مرگ از شمار مرگ و میرهای بیماری های قلبی و عروقی بوده اند. ۴۵٪ موارد مرگ در اثر بیماری های قلبی عروقی و ۵۱٪ مرگ در اثر سکتته های مغزی به علت فشارخون بالا روی می دهند.

در مجموع می توان گفت که کمترین سهم به کشورهای صنعتی و پر درآمد 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 پر درآمد بوده است.

حدود ۵۰٪ از بیماران، کاملاً از وضعیت خود بی خبرند و بعضی از آنها می دانند 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.

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

مصرف الکل، مصرف غذاهای چرب و پرنمک و نیز مصرف ناکافی میوه و سبزیجات به مقدار کافی، کم تحرکی، کنترل و مدیریت ناکافی خشم و استرس، مؤلفه های اجتماعی بهداشت و سلامت از جمله میزان درآمد، سطح سواد و نوع مسکن می توانند تأثیرات سوئی بر عوامل رفتاری خطر ساز 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 و با مالفورمسیون های (بدشکل گیری های دوران جنینی) 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 و بهتر است ۲ بار در روز یک نوبت صبح و دیگری در بعد از ظهر اندازه گیری و ثبت انجام شده باشد.

### **معاونت بهداشت دانشگاه**

### **گروه پیشگیری و کنترل بیماری های غیر واگیر**