

روز جهانی فشار خون بالا - ۲۷ اردیبهشت ماه ۹۷

از میزان فشار خون خود مطلع شوید

دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی اهواز
معاونت بهداشت

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

روز جهانی فشارخون بالا

اتحادیه جهانی فشارخون بالا [World Hypertension League (WHL)]، روز جهانی فشارخون (WHD) [World Hypertension Day] را از سال ۲۰۰۵ میلادی به منظور افزایش آگاهی در خصوص فشارخون بالا (اپیدمی مدرن) در سراسر دنیا مطرح کرده است و از آن به بعد این روز به عنوان یک واقعه، سالانه در روز ۱۷ ماه May سال میلادی، توسط اتحادیه جهانی فشارخون بالا، انجمن بین المللی فشارخون بالا (ISH) و جوامع مربوطه در دنیا برگزار می شود. این اتحادیه یک سازمان بهداشتی است که ۸۵ انجمن ملی فشارخون بالا را در جهان 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، درمان و اقدامات پیشگیری کننده از فشارخون بالا برای دستیابی به سلامت بهتر، شروع کرده است. اولین روز جهانی با عبارت ساده "آگاهی از فشارخون بالا" برگزار شد. و از سال ۱۳۸۴ (۲۰۰۵ میلادی) برای انتشار پیام "حفظ فشارخون در حد طبیعی" در جوامع مختلف، جشن گرفته می شود.

روز جهانی فشارخون، سالانه، فرصتی برای تأکید بر ارتقاء و بهبود پیشگیری و کنترل فشارخون بالا فراهم می کند و با استفاده از یک موضوع خاص سال، که توسط اتحادیه جهانی فشارخون بالا انتخاب می شود، برگزار می گردد، تا این بسیج را در سطح بین المللی اثر بخش تر کند. از سال ۲۰۱۴، به مدت ۵ سال مقرر گردیده است، این بسیج با موضوع یکسان

«از میزان فشارخون خود مطلع شوید»

«Know Your Numbers»

برای توسعه برنامه های غربالگری فشارخون و شناسایی بیماران مبتلا به فشارخون بالا، متمرکز گردد. این تصمیم گیری به علت این بود که آمار جهانی نشان داده است، فقط ۵۰٪ افراد مبتلا به فشارخون بالا از بیماری خود مطلع بوده اند و فقط تعداد کمی از جوامع، بیش از ۷۵٪ در این زمینه، آگاهی داشته اند و متأسفانه میزان آگاهی در بعضی جوامع، به کمتر از ۱۰٪ نیز محدود بوده است.

امسال این روز مصادف با ۲۷ اردیبهشت ماه می باشد و مانند سالیان اخیر، موضوع امسال به اهمیت این بیماری و با رویکرد "اطلاع از میزان فشارخون و مفهوم آن" با شعار "از میزان فشارخون خود مطلع شوید" پرداخته و پیام آن «از میزان فشارخون خود مطلع شوید: «حدود ۵۰٪ از افراد مبتلا به بیماری فشارخون بالا کاملاً از وضعیت خود بی اطلاع هستند و بعضی از آنها بی هم که مطلع هستند، تحت هیچ درمانی نیستند» تعیین شده است. طبق مطالعه بار بیماری های سازمان جهانی بهداشت، فشارخون بالا عامل خطر عمده مرگ و ناتوانی در سطح جهان است.

افزایش فشارخون، علت ۹/۴ میلیون مرگ و ۱۶۲ میلیون سال های از دست رفته در سال ۲۰۲۰ و علت:

- ۵۰٪ بیماری قلبی، سکته مغزی و نارسایی قلبی

- ۱۳٪ کل مرگ ها و ۴۰٪ مرگ در بیماران دیابتی
- عامل خطر عمده مرگ های جنینی و مادری در دوران بارداری
- عامل خطر مهم دمانس و نارسایی کلیه می باشد.

فشارخون بالا یک مشکل سلامتی همه گیر است:

- تقریباً ۴ نفر از هر ۱۰ نفر فرد بزرگسال بالای ۲۵ سال مبتلا به فشارخون بالا هستند و در بسیاری از کشورها یک نفر از هر ۵ نفر پیش فشارخون بالا دارند.
- تخمین زده می شود در افرادی که تا سن ۸۰ سال زندگی می کنند، از هر ۱۰ نفر ۹ نفر مبتلا به فشارخون بالا می شوند.
- نیمی از بیماری مرتبط با فشارخون بالا، در افراد با مقادیر بالاتر فشارخون حتی در محدوده طبیعی ، رخ می دهد.

فشارخون بالا بطور نامتناسب در جوامع با در آمد کم و متوسط تاثیر می گذارد:

- دو سوم افرادی که فشارخون بالا دارند، در کشورهای در حال توسعه اقتصادی زندگی می کنند.
- بیماری قلبی و سکتة مغزی در کشورهای در حال توسعه اقتصادی ،در افراد جوان تر رخ می دهد.

عوامل رفتاری نقش مهمی در افزایش فشارخون بازی می کنند:

- تخمین زده می شود رژیم غذایی ناسالم با افزایش فشارخون بالا مرتبط است.
- حدود ۳۰٪ فشارخون بالا به افزایش مصرف نمک و حدود ۲۰٪ به رژیم غذایی با پتاسیم کم (مصرف میوه و سبزی کم)مرتبط است.
- فعالیت بدنی با ۲۰٪ از فشارخون بالا مرتبط است.
- چاقی ب ۳۰٪ از فشارخون بالا مرتبط است.
- مصرف زیاد الکل، سبب فشارخون بالا می شود.
- عدم استعمال دخانیات خصوصاً برای افراد دارای فشارخون بالا مهم است.

معاونت بهداشت دانشگاه

گروه پیشگیری و کنترل بیماری های غیرواگیر