

### Know your blood pressure

#### اگر سلامتی برات مهمه، فشارخونتو اندازه گیری کن

بیماری قلبی عروقی و سکته مغزی اولین عامل کشنده در سراسر جهان هستند که در سال سبب مرگ ۱۷/۵ میلیون نفر یعنی در هر ۲ 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 مسؤول ۸۰٪ مرگ‌های ناشی از بیماری قلبی و سکته مغزی هستند. بعضی از این عوامل مانند فشارخون بالا، کلسترول خون بالا و مصرف دخانیات قابل تغییر و کنترل و بعضی مانند جنس و سابقه خانوادگی طبیعتاً غیر قابل اصلاح هستند. به همین علت روز جهانی فشارخون امسال بر روی کمک به افراد برای آگاهی از میزان فشارخون و اقدام برای کنترل آن و عوامل خطر آن تأکید دارد. **هدف روز جهانی فشارخون امسال تشویق افراد به اندازه گیری فشارخون خود در منزل یا توسط کارکنان بهداشتی و ایجاد تغییرات ساده در شیوه زندگی است که اثر بسیار مهمی دارد.**

روز جهانی فشارخون به علت تأکید خاص بر روی فشارخون بالا به عنوان مهم ترین و اولین عامل خطر سکته مغزی و مهم ترین عامل برای بیماری قلبی مطرح شده است. فشارخون بالا بیش از یک 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 یک کارمند بهداشتی اندازه گیری شود. برای کارکنان بهداشتی شناسایی و معمولاً "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 شریان‌ها بزند. از این جهت از هر فرد باید خواسته شود از مقدار فشارخون خود و همچنین وجود عوامل خطر و میزان خطر خود مطلع باشد. 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 آسان است.

فشارخون بالا- اولین عامل خطر سکته مغزی و عامل مهم تقریباً "نیمی از بیماری قلبی و سکته مغزی است. افراد مبتلا به فشارخون بالا ۳ برابر بیشتر از افراد دارای فشارخون طبیعی در معرض خطر هستند. یکی از راه‌های مهم مبارزه با این بیماری اطلاع‌رسانی همگانی است که با برگزاری روزها و مناسبت‌های ملی و جهانی می توان تا حدودی به این هدف دست یافت.

اطلاعات نشان می دهد تحول عظیمی که در رفتارهای انسانی رخ داده است که به تغییراتی شگرف در الگوهای زندگی منجر شده که بسیار هشداردهنده و سبب بروز بیماری‌های کشنده و ناتوان کننده غیر واگیر شده است. یک سوم مرگ‌ها در دنیا علل قلبی عروقی دارند و دامنه این بلا یا هر روز گسترده تر می شود. حمله قلبی و بیماری‌های عروق مغز سالانه ۱۷ میلیون نفر را به کام مرگ می برد.

کم تحرکی، فشارخون بالا، مصرف دخانیات، اختلال چربی خون از علل شایع ابتلاء و مرگ زودرس بیماری‌های غیر واگیر از جمله بیماری قلبی عروقی در دنیا محسوب می شوند. از آنجا که عوامل خطر بیماری قلبی عروقی «اثرات تجمعی» بر یکدیگر دارند و تقریباً تمامی آنها ریشه در رفتارهای نامناسب دارند، با اصلاح مجموعه این رفتارها می توان از شیوع عوامل خطر کاست چرا که با کاهش این عوامل خطر بروز بیماری‌های قلبی عروقی به صورت تصاعدی کاهش می یابد به عبارت دیگر می توان ۸۵٪ بیماری‌های قلبی عروقی، ۹۰٪ دیابت نوع دو و یک

سوم سرطان‌ها را با تغییر شیوه زندگی (مصرف غذاهای مناسب و سالم، افزایش فعالیت بدنی و مصرف نکردن دخانیات، کنترل وزن و فشارخون بالا) کاهش داد.

آینده‌ی حتمی میزان بروز بالای بیماری‌های قلبی عروقی، با نگاهی به سیمای کنونی عوامل خطر زمینه ساز آن‌ها به خوبی قابل پیش‌بینی است. قرار گرفتن کشورهای در حال توسعه در یک گذار اپیدمیولوژیک به همراه تغییرات سریع الگوی غذایی، کاهش فعالیت جسمی و افزایش مصرف دخانیات که سندرم شیوه زندگی و یا سندرم دنیای جدید نامیده می‌شود، این جوامع را در معرض همه‌گیری بیماری‌های غیرواگیر در طول سال‌های آتی قرار داده است. به موازات این تغییرات در سال‌های اخیر توجه زیادی به پیشگیری ابتدایی و اولیه عوامل خطر رفتاری و بیولوژیک بیماری‌های مزمن بزرگسالی از دوران کودکی معطوف شده است. چون این عوامل از دوران کودکی شکل می‌گیرند و تا بزرگسالی پایدار می‌مانند.

عادات نامطلوب جاری در شیوه زندگی کودکان و نوجوانان جامعه ما علاوه بر اینکه تهدیدی برای سلامت این گروه سنی آسیب‌پذیر تلقی می‌شود، کشور ما را در معرض خطر همه‌گیری بیماری‌های غیرواگیر در طی دو دهه آینده قرار داده است. پیروی از شیوه زندگی سالم می‌تواند به کاهش خطر بیماری‌های غیر واگیر از جمله بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت، پوکی استخوان و برخی سرطان‌ها کمک کند. بنابراین لزوم مداخلات بنیادی وسیع جهت آشنا نمودن کودکان و نوجوانان جامعه با اصول شیوه زندگی سالم و فراهم آوردن امکانات مناسب عملی در آن راستا مشخص می‌شود. از سوی دیگر با توجه به این که فرزندان بهترین پیام رسان برای والدین هستند، از این طریق می‌توان به اصلاح شیوه زندگی خانواده نیز کمک کرد.

۴۸/۵٪ دانش‌آموزان در بررسی کاسپین دارای سابقه خانوادگی مثبت، ۲۶/۷٪ دارای سابقه خانوادگی دیابت، ۴۰/۶٪ دارای سابقه خانوادگی اختلال چربی خون، ۴۹/۳٪ دارای سابقه خانوادگی فشار خون بالا و ۱۴/۱٪ دارای سابقه خانوادگی سکنه قلبی یا مغزی در سن کمتر از ۵۵ سالگی بودند.

شیوع فشارخون بالا در افراد ۱۵ سال تا ۶۵ سال حدود ۱۹٪ است (۱۳۹۰)؛ به این ترتیب حدود ۶ میلیون نفر در کشور ما به این بیماری مبتلا هستند. برای پیشگیری از عوامل خطر و بیماری فشار خون بالا (ارتقای سلامت جامعه) و کاهش بار بیماری باید راهبردهای مؤثر و قابل قبول به کار گرفته شوند تا بتوان در راستای «تغییر رفتارهای خطرناک» و «اصلاح شیوه‌های زندگی» گام برداشت. به دلیل این که عوامل متعدد و ادغام یافته‌ای در ایجاد بیماری قلبی عروقی مؤثر است، باید اقداماتی که برای کنترل آن‌ها به کار گرفته می‌شود، چند جانبه و متعدد باشد و بخش‌های مختلفی درگیر این مبارزه شوند و هر کدام اقدام متناسبی ارائه نمایند.

اتحادیه جهانی فشارخون بالا، روز جهانی فشارخون بالا را از سال ۲۰۰۵ 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 ۱۷ ماه می، توسط اتحادیه جهانی فشارخون بالا، انجمن بین‌المللی فشارخون بالا و جوامع مربوطه در دنیا جشن گرفته می‌شود.

«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 ۱۷ می ۲۰۱۵، با اطلاع رسانی در خصوص نتایج بسیج ۲۰۱۴-۲۰۱۳ 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 ۵ سال از ۲۰۱۳ تا ۲۰۱۸ 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 ۲ آوریل ۲۰۱۵، 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 ۲۰۱۵ 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 ۲۷ اردیبهشت ۹۴ می باشد. شعار امسال با تاکید بر شیوه زندگی سالم تحت عنوان « اگر سلامتی برات مهمه، فشارخونتو اندازه گیری کن» انتخاب شده است که در طول سال باید برنامه هایی در این راستا تهیه و به اجرا گذاشته شود.

## پیام‌های مهم:

- ۱- فشارخون بالا مهمترین عامل خطر بیماری‌های قلبی عروقی است.
- ۲- فشارخون بالا "قاتل بی‌صدا" است، چون معمولاً هیچ علائم و نشانه‌ی هشدار دهنده ندارد و بسیاری از افراد نمی‌دانند که به آن مبتلا هستند.
- ۳- در اولین فرصت فشارخون خود را اندازه‌گیری کنید و از مقدار آن مطلع شوید. در صورتی که مقدار آن از حد طبیعی بالاتر است به پزشک مراجعه کنید.
- ۴- فشارخون خود را به طور منظم اندازه بگیرید.
- ۵- در هر ملاقات با کارکنان بهداشتی و یا پزشک از آنها درخواست کنید، فشار خون شما را اندازه‌گیری کنند.
- ۶- همواره از مقدار فشارخون خود مطلع باشید و عددهای آن را بدانید.
- ۷- در صورتی که شیوه زندگی نامناسب دارید، با هدف‌گذاری کاهش مصرف سدیم یا نمک در رژیم غذایی، ترک مصرف دخانیات، کاهش چاقی بخصوص چاقی شکمی، حفظ وزن مطلوب، افزایش فعالیت بدنی، کنترل قند خون و کنترل اختلالات چربی خون آن را اصلاح کنید و در زندگی خود برای این موارد برنامه داشته باشید.
- ۸- اگر فکر می‌کنید که به دلیل سابقه خانوادگی یا چاقی در معرض فشارخون بالا هستید، با اصلاح یا بهتر کردن شیوه زندگی، فشارخون خود را کمتر از  $120/80$  میلی‌متر جیوه نگه دارید و بطور منظم آن را اندازه بگیرید و عدد آن را به خاطر بسپارید.
- ۹- فشارخون بالا، بدون علامت است و حتماً باید با اندازه‌گیری به فواصل مناسب و برحسب شرایط و خطرات زمینه‌ای تشخیص داده شود.
- ۱۰- با تشخیص به موقع بیماری فشارخون بالا، از بروز عوارض خطرناک آن از جمله سکته‌های قلبی و مغزی پیشگیری کنیم.