جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

بسمه تعالی

«پیوست اطلاع رسانی ویژه »

« بسیج ملی کنترل فشار خون »

- پیشگفتار ۲
- تشریح اهداف و برنامه های طرح بسیج همگانی کنترل فشار خون ۲
- پرفشاری خون از منظر علمی (از علت، شناسایی تا درمان) ۳
- نحوه اقدام در مورد فشارخون بالا ۵
- پدیده فشار خون از منظرتفکر و آموزه های مذهبی ۷
- پیام های تا ثیرگذار و کلیدی در رابطه با پدیده فشار خون بالا (جهت اطلاع رسانی وآگاهی بخشی) ۹
- فهرست اسامی مسئولان صاحب صلاحیت جهت مصاحبه ۱۷

مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی

با نام و یاد او

« بسیج ملی کنترل فشار خون »

پیشگفتار

مطالعه روند بار بیماری‌های کشـور دربازه زمانی ۱۳۹۴-۱۳۶۹ نشـان داده که فشـارخون بالا از جمله مهمترین عوامل خطر تهدیدکننده سـلامت مردم و **اصـلی ترین عامل مرگ ومیر** درجهان وایران اسـت . مرگ زودرس ناشـی از سـکته‌های قلبی و مغزی معلول این بیماری بوده و بالغ بر نیمی از کل موارد مرگ درکشور را به خود اختصاص داده اند. شایان ذکر است در سال ۱۳۹۵ به طور متوسـط ۲۲ درصـد زنان و ۲۱ درصد مردان ایرانی مبتلا به فشارخون بالا بوده اند، همچنین گروه سنی ۵۵ تا ۶۹ سال نیز بیش از ۵۰ درصد دچار عارضه فشار خون بالا بودند، که متاسفانه برآوردها حاکی از آن است که حدود ۶۰ درصد مبتلایان به فشارخون بالا، از این مساله آگاهی ندارند.

تشریح اهداف و برنامه های طرح بسیج همگانی کنترل فشار خون

شـرایط تاریخی در دهه های اخیر موجب تغییرات گسـترده در **شـیوه زندگی** مردم (از قبیل رشد شهرنشینی، آلودگی هوا، مصرف غذاهای پرنمک به عنوان بزرگترین عامل ایجاد پرفشاری خون(در ایران ۲تا ۳برابر بیش از حداکثر میزان مجاز مصرف می شود) ، پرچرب و پرشـیرین، کم‌تحرکی و اضـافه وزن، اختلالات خواب، اسـترس‌های فردی و اجتماعی و ...) شـده است که از **عوامل اصلی خطر** بروز فشـارخون بالا می‌باشـند. خوشـبختانه نکته درخور توجه و **کلید اصـلی** مبارزه با فشار خون نیز در مدیریت همین عوامل خطر نهفته است بصورتی که رعایت صحیح و کنترل این عوامل از سوی آحاد جامعه (من جمله عدات غذایی نامناسب) بیشترین کمک را درکاهش موارد ابتلاء به این بیماری مهلک فراهم خواهد آورد و نه اسـتفاده از اقدامات درمانی پیشـرفته و دارای هزینه بالا. از این‌رو وزارت بهداشـت، درمان و آموزش پزشکی همزمان با **روز جهانی فشارخون** ، به‌عنوان آغاز « **بسیج ملی کنترل فشارخون**» بالا در اولویت برنامه‌های بهداشتی سال ۱۳۹۸ قرار داده‌است که **اهداف** آن به قرار زیر است :

۱) افزایش آگاهی و سواد سلامت جامعه در باره فشار خون بالا (درجهت آگاهی ازعواقب و ایجاد رفتارهای سلامت محور)

۲) ترغیب مردم برای مراجعه به مراکز تعیین شده جهت اندازه گیری فشارخون، و شناسایی و پیگیری افراد دارای فشارخون

۳) کاهش مصرف نمک روزانه مردم (به حداقل ۵۰ درصد) با اطلاع‌رسانی به جوامع مردمی، کنترل صنایع و ساختارهای مرتبط

۴) افزایش مصرف غلات، حبوبات، سبزیجات و میوه‌جات به میزان ۲۵ درصد بیشتر از وضعیت کنونی

۵) کنترل و درمان مبتلایان به فشارخون بالا

۶) رعایت و کنترل دقیق عوامل اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی اثرگذار بر اهداف فوق

شایان ذکر است که این برنامه از ۲۷ اردیبهشت ۱۳۹۸ (مصادف با روز جهانی فشارخون) آغاز می شود و تا ۱۵ تیرماه ۱۳۹۸ ادامه خواهد داشت و در آن، تمام ارکان مدیریتی، پشتیبانی و فنی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و تمامی دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور و نیز سازمان ها و نهادهای دولتی و غیردولتی مرتبط با سلامت، بسیج می شوند تا با اندازه گیری فشارخون افراد ۳۰ سـالـه و بـالاتر و نیز زنـان بـاردار ایرانی و جمع آوری و ثبت داده های مورد نیاز، مرحله اول را برای طراحی و اجرای برنامه های پیشـگیری و کنترل فشارخون ایرانیان طی کنند. می توان امیدوار بود که با طراحی و اجرای **بسیج ملی کنترل فشارخون بالا**، گروه های هدف مورد نظر درباره فشـارخون بالا حساس شوند و با مراجعه به مراکز تعیین شده از وضعیت فشارخون خود اطلاع پیداکنند. به این ترتیب، با شـناسـایی موارد فشـارخون بالا و شـروع مراقبت های اسـتاندارد و مبتنی بر دستورالعمل های کشوری، گامی موثر برای کنترل این تهدید سلامت برداشته خواهدشد.

پرفشاری خون از دیدگاه علمی (از علت، شناسایی تا درمان)

-اهمیت گردش و فشار خون در بدن

خون در بدن ساکن نیست و در گردش است که به آن **گردش خون** می گویند. خون درگردش موجب رساندن مواد غذایی انرژی زا و اکسیژن به بافت های بدن و حمل مواد زاید به ارگان های دفعی شده و بطور کلی فعالیت سیستم دفاعی و بازسازی بافت ها نیز از این طریق میسر می گردد. مهمترین بخش دستگاه گردش خون در بدن **قلب** است. رگ هایی که خون را به قلب وارد می کنند، **سیاهرگ** و رگ هایی که خون را از قلب خارج می کنند، **سرخرگ** نام دارند. قلب با هر بار ضربان، خون را به درون سرخرگ ها می فرستد و در نتیجه، نیرویی به سرخرگ ها وارد می کند که باعث می شود فشاری به دیواره سرخرگ ها وارد گردد که به آن **فشارخون** می گویند. مقدار فشارخون به دو عامل بستگی دارد: مقدار خونی که در هر دقیقه از قلب خارج می شود، و مقاومتی که بر سر راه خروج خون از قلب در سرخرگ وجود دارد. فشارخون وقتی بالا می رود که یا خون با قدرت بیشتر از قلب پمپ شود و یا مجرای سرخرگ تنگ شود. مهمترین عامل در ایجاد تنگی بر سر راه جریان خون، رسوب چربی است. با بالا رفتن سن به تدریج چربی بیشتری درجدار سرخرگ ها رسوب می کند و فرد بیشتر در معرض فشارخون بالا قرار می گیرد. علاوه بر افزایش سن، برخی رفتارها مانند فعالیت بدنی کم، تغذیه ناسالم و مصرف سیگار یا قلیان هم در ایجاد و تشدید فشارخون تاثیر دارند.

-مقدار فشارخون طبیعی و غیرطبیعی

مقدار فشارخون با دو عدد مشخص می شود: عدد بزرگتر که فشارخون **سیستول** را نشان می دهد و عدد کوچک تر که فشارخون **دیاستول** را نشان می دهد. در زمان انقباض عضله قلب که خون وارد سرخرگ ها می شود و فشارخون به حداکثر مقدار خود می رسد و در زمان استراحت قلب خون به تدریج از سرخرگ ها خارج می شود و فشارخون به حداقل مقدار خود می رسد. مقدار فشارخون دیاستول مهم تر از فشارخون سیستول است. واحد اندازه گیری فشارخون **میلی متر جیوه** است و در بزرگسالان مقادیر طبیعی و غیرطبیعی آن چنین است:

- **فشارخون طبیعی :** فشارخون سیستول کمتر از ۱۲۰ و فشارخون دیاستول کمتر از ۸۰ میلی متر جیوه
- **فشارخونElevated (افزایش یافته) :** فشارخون سیستول ۱۲۹- ۱۲۰ و فشارخون دیاستول کمتر از ۸۰ میلی متر جیوه

- **فشـــارخون بالا(Stage 1)**: فشـارخون سیستول ۱۳۹-۱۳۰ و فشارخون دیاستول۸۹-۸۰میلی متر جیوه

فشـارخون بالا(Stage ۲): فشـارخون سیستول مساوی و یا بیشتر از140 و فشارخون دیاستول مساوی و یا بیشتر از ۹۰ میلی متر جیوه

چرا فشارخون بالا می رود؟ فشارخون وقتی بالا می رود که یا خون با قدرت بیشتر از قلب پمپ شود و یا مجرای سرخرگ تنگ شود. مهمترین عامل در ایجاد تنگی بر سر راه جریان خون، رسوب چربی است. با بالا رفتن سن به تدریج چربی بیشتری در جدار سرخرگ ها رسوب می کند و فرد بیشتر در معرض فشارخون بالا قرار می گیرد. علاوه بر افزایش سن، برخی رفتارها مانند فعالیت بدنی کم، تغذیه ناسالم و مصرف‌سیگار یا قلیان هم در ایجاد و تشدید فشارخون تاثیر دارند

-علایم فشارخون بالا کدامند؟

فشارخون بالا معمولا علامت ندارد. البته ممکن است افراد دارای فشارخون بالا ممکن است سردرد در ناحیه پشت سر، سرگیجه، تاری دید، خستگی زودرس و تپش قلب، تنگی نفس شبانه یا هنگام فعالیت، و درد در قفسه سینه داشته باشند. تنها راه تشخیص، اندازه گیری فشارخون با دستگاه فشارسنج است. برای مقابله و کنترل فشارخون بالا در جامعه باید فشارخون افراد در معرض خطر به ویژه افراد ۳۰ ساله و بالاتر و زنان باردار اندازه گیری شود تا بتوان آن را به موقع تشخیص داد و درمان کرد. برای اطلاع از وضعیت فشارخون خود می توانیم به خانه های بهداشت، پایگاه های سلامت، مراکز خدمات جامع سلامت، مطب پزشکان، درمانگاه ها و بیمارستان ها مراجعه کنیم و از پزشکان، پرستاران و ماماها بخواهیم تا فشارخون ما را اندازه بگیرند.

-عوارض فشارخون بالاچیست ؟

۱. در افرادی که فشارخون بالا دارند، به علت فشار وارد بر قلب به تدریج عضله قلب آنها ضخیم می شود. این ضخیم شدن می تواند فشار بر قلب را افزایش دهد و در طولانی مدت، عمر فرد را کم کند.
۲. فشارخون بالا باعث می شود تا چربی در دیواره سرخرگ ها سریع تر رسوب کند. رگ های قلب در این افراد زودتر تنگ می شوند و خون کمتری به عضله قلب می‌شود. اگر رگ های قلب بسته شوند و خون اصلا به عضله قلب نرسد، سکته قلبی رخ می دهد.
۳. رسوب چربی در دیواره سرخرگ های مغزی باعث کم شدن جریان خون به مغز می شود. اگر تنگی بسیار شدید شود و یا رگ های مغز کاملا بسته شود، سکته مغزی رخ می دهد.
۴. فشارخون بالا می‌تواند باعث پارگی رگ های مغز شود و خونریزی مغزی ایجاد کند که ممکن است باعث مرگ شود و یا باعث اختلال در حرکت اندام ها، بینایی و قدرت تکلم شود.
۵. فشارخون بالا می تواند باعث نارسایی کلیه ها شود.
۶. در فشارخون بالا چشم می تواند مشکل پیدا کند و باعث خونریزی ته چشم، تاری دید و حتی کوری شود.

لازم است هر بار که به پزشک و یا دیگر ارائه کنندگان خدمات سلامت مراجعه می کنیم، از آنها بخواهیم که فشارخون ما را اندازه گیری کنند. اگر از حد طبیعی بالاتر باشد، مراجعه به پزشک ضروری است.

حداقل نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشارخون خود، غذا نخورید، قهوه و چای ننوشید، فعالیت بدنی انجام ندهید، سیگار یا قلیان نکشید، ادرار خود را کاملا تخلیه کنید، و عصبانی نباشید.

نحوه اقدام در مورد فشار خون بالا

-اگرفشارخون بالا باشد، چه باید کرد؟

درمان افراد مبتلا به فشارخون بالا شامل درمان دارویی و اصلاح شیوه زندگی است. اصلاح شیوه زندگی شامل این اقدامات است:

۱. مصرف دارو براساس نظر پزشک
۲. اصلاح رفتارهای تغذیه‌ای ناسالم: کاهش مقدار مصرف چربی، حذف روغن و چربی جامد و جایگزین کردن آن با روغن مایع، کاهش مصرف نمک، مصرف مقدار کافی میوه و سبزی، پرهیز از مصرف غذاهای سرخ کردنی و استفاده از شیوه های سالم تر پخت غذا
۳. انجام فعالیت بدنی منظم و کافی
۴. ترک مصرف نوشیدنی های الکلی
۵. کاهش وزن و اصلاح چاقی به ویژه چاقی شکمی

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره فشارخون بالا و اندازه گیری فشارخون می توان به مراکز و پایگاه های تعیین شده مراجعه نمود.

-اقدامات و پیگیری افراد بزرگسال برحسب مقدار فشارخون

۱- افراد با فشارخون طبیعی)کمتر از ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه(لازم است حداکثر هریک سال یک بار فشارخون آنها اندازه گیری شود.

۲- افراد با فشارخون بالاتر از حد طبیعی)۱۲۰-۱۳۹/۸۰-۸۹ میلی متر جیوه(لازم است در طی ۴ الی ۶ هفته بعد، چندین بار در شرایط مختلف فشارخون آنها اندازه گیری شود و میانگین فشارخون های اندازه گیری شده مشخص شود. اگر این مقدار برای فشارخون سیستول ۱۴۰ میلی متر جیوه و بیشتر و یا برای فشارخون دیاستول ۹۰ میلی متر جیوه و بیشتر بود، لازم است به پزشک مراجعه کنند.

افرادبا فشارخون سیستول ۱۴۰میلی مترجیوه و یا فشارخون دیاستول ۹۰ میلی متر جیوه و بیشتر، باید تحت نظر پزشک قرار گیرند.

-اقدامات بعد از اندازه گیری فشارخون

۱. اگر **فشارخون کمتر از ۱۲۰/۸۰** میلی متر جیوه باشد، به وی توصیه شود، هر سال یک بار برای اندازه گیری فشارخون به پزشک مراجعه کند.

۲. اگر **فشارخون بین ۱۲۰/۸۰** میلی متر جیوه و ۱۳۹/۸۹ میلی متر جیوه باشد، چون احتمال بروز بیماری فشارخون در وی بیشتر است، به وی توصیه شود در هر مراجعه به پزشک درخواست کند فشار وی اندازه گیری شودیا حداکثر سالانه به پزشک مراجعه کند.

۳. اگر فشارخون نوبت دوم یا میانگین فشارخون دو نوبت دوم و سوم فرد **کمتر از ۱۴۰/۹۰**میلی متر جیوه باشد، در این وضعیت دو حالت مفروض است:

- اگر فرد مبتلا به بیماری فشارخون بالا باشد، چون فشارخون بیمار کنترل شده است، نیاز به ارجاع بیمار نیست ولی به عنوان یک بیمار مبتلا به فشارخون بالا (و در معرض خطر بیماری قلبی عروقی) باید تحت آموزش اصلاح شیوه زندگی قرارگیرد. به این فرد مواد و رسانه های آموزشی تحویل دهید.
- اگر فرد مبتلا به بیماری فشارخون بالا نباشد، به عنوان یک فرد سالم از نظر بیماری فشارخون بالا باید تحت آموزش حفظ شیوه زندگی سالم یا اصلاح شیوه زندگی نامناسب قرار گیرد.
- به این فرد مواد و رسانه های آموزشی تحویل می شود.

۴. اگر میانگین **فشارخون ۱۴۰/۹۰** میلی متر جیوه و بیشتر باشد، در این وضعیت یکی از دو حالت وجود دارد:

الف- اگر فرد بیمار قبلی نباشد:

- در صورتی که فشارخون ۱۴۰/۹۰ میلی مترجیوه تا ۱۵۹/۹۹ میلی متر جیوه باشد، برای بررسی بیشتر و تعیین ابتلا به بیماری فشارخون بالا، **فرم ارجاع غیرفوری** تکمیل و به فرد تحویل دهید و توصیه کنید طی هفته آینده به نزد پزشک در نزدیک‌ترین مرکز خدمات جامع سلامت محل زندگی خود مراجعه کند و برگه ارجاع را به پزشک تحویل دهد.
- اگر فشارخون سیستول ۱۶۰ میلی متر جیوه و بیشتر و یا فشارخون دیاستول ۱۰۰ میلی متر جیوه و بیشتر باشد، **فرم ارجاع فوری** برای فرد تکمیل شود و به فرد تحویل گردد و توصیه شود تا هرچه سریع تر به نزد پزشک در نزدیک‌ترین مرکز خدمات جامع سلامت محل زندگی خود مراجعه کند و برگه ارجاع را به پزشک تحویل دهد.
- به افرادی که فشارخون میانگین دو نوبت آن‌ها ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه و بیشتر است، برگه‌های آموزشی مخصوص افراد مشکوک تحویل داده شود.

ب- اگر فرد بیمار قبلی باشد:

- در صورتی که فشارخون ۱۴۰/۹۰ میلی مترجیوه تا ۱۵۹/۹۹ میلی متر جیوه باشد، به فرد توصیه شود داروهای خود را بطور منظم مصرف کند و برای بررسی، **فرم ارجاع غیرفوری** تکمیل و به فرد تحویل دهید و توصیه کنید حتما سه هفته دیگر به نزد پزشک در نزدیک‌ترین مرکز خدمات جامع سلامت محل زندگی خود مراجعه کند و برگه ارجاع را به پزشک تحویل دهد.
- اگر فشارخون سیستول ۱۶۰ میلی متر جیوه و بیشتر و یا فشارخون دیاستول ۱۰۰ میلی متر جیوه و بیشتر باشد، **فرم ارجاع فوری** برای فرد تکمیل شود و به فرد تحویل گردد و توصیه شود تا هرچه سریع تر به نزد پزشک در نزدیک‌ترین مرکز خدمات جامع سلامت محل زندگی خود مراجعه کند و برگه ارجاع را به پزشک تحویل دهد.

به بیماران مبتلا به فشارخون بالا، برگه‌های آموزشی مخصوص بیماران تحویل داده شود.

« فشار خون عامل مرگ اکثر ایرانیان »

متن پیشنهادی ۱– (جهت بهره برداری ائمه جماعات)

۱) **سلامت جسم** همراه با سلامت **معنوی وروان** در جای جای نصوص واحادیث قابل ملاحظه است.

۲) درواقع سلامت جسمانی مقدمه و ابزاری برای فعالیت سالم ذهنی و حصول معنویات و حفظ آن به عنوان ودیعه وامانت الهی یک **تکلیف و فرض واجب** بشمار می رود. (قاعده لاضرر ولاضرار فی الاسلام)

۳) یکی از مهمترین عوامل خطر و تهدیدکننده سلامت مردم و **اصلی ترین عامل مرگ ومیر** درجهان وایران پدیده **پرفشاری خون** است .

۴) فشار خون علت بیش از نیمی از **سکته ها قلبی و مغزی** و به تنهایی عامل بیش از ۵۰ درصد از موارد **مرگ** درکشور ماست.

۵) انواع معلولیت ها، فلج اندام ها، کاهش کمیت وکیفیت عمر، آسیب به سایر اندام های بدن از سایر آسیب های ناشی از این پدیده هستند.

۶) بالغ بر **۱۵ میلیون** نفر در ایران به عارضه فشار خون بالا **مبتلاء** هستند.

۷) تنها **۶۰ ٪** بیماران مبتلا به فشارخون بالا از بیماری خود **اطلاع** دارند.

۸) به همین دلیل تنها **۵۰٪** مبتلایان به فشارخون بالا برای کنترل بیماری خود **دارو** دریافت می‌کنند.

۹) براساس برآورد ها، در ایران **۹۷ هزار نفر** در سال ۹۶ دراثر بیماری‌های مرتبط با فشارخون بالا **جان** خود را از دست داده‌اند.

۱۰) تنها در **۲۰ ٪** بیماران مبتلا به فشارخون بالا در کشور، فشارخون **کنترل** است.

۱۱) در **۲۵ سال** گذشته، شیوع پرفشاری خون در ایران، حدود **۳ برابر** شده است.

۱۲) تحمیل انواع **هزینه** از جمله تامین دارو، تجهیزات پزشکی، آزمایشگاهی، اقدامات درمانی و توانبخشی، اشغال ظرفیت های بستری از ابعاد اجتماعی این عارضه می باشد.

۱۳) در این برهه حساس از تاریخ جبهه استکبار جهانی دل در گرو **تحریم**، ایجاد **هزینه های اقتصادی** کمرشکن، به صفر رساندن صادرات و تزلزل در درآمد کشور ، ایجاد بی اعتمادی و درنهایت ایجاد شکاف بین مردم وحاکمیت از هر طریق ممکن دارند.

۱۴) تشخیص به موقع و رعایت اصول ساده بهداشتی درمانی می توان فشار خون بالا را براحتی **درمان** نمود. شناسائی موارد مبتلاء، تغییر در سبک زندگی از جمله کاهش نمک مصرفی، فعالیت جسمانی کافی، پرهیز از استرس،درمان داروئی به موقع از **اصلی ترین روش** ها برای پیشگیری ودرمان فشار خون هستند.

۱۵) وزارت بهداشت کشورمان طرح « **بسیج ملی کنترل فشارخون**» را به عنوان اولویت برنامه‌های های خود از ۲۷ اردیبهشت ۱۳۹۸ (مصادف با روز جهانی فشارخون) تا ۱۵ تیرماه ۱۳۹۸ در دست اجرا دارد تا با اندازه گیری فشارخون افراد ۳۰ ساله و بالاتر و زنان باردار ایرانی به اجرای برنامه های پیشگیری و کنترل فشارخون ایرانیان اقدام نماید.

۱۶) آحاد جامعه به ویژه افراد در معرض فشار خون ضمن مشارکت و حضور دراین طرح سایرین را به حضور درپایگاه های اندازه گیری فشار خون **توصیه** نمایند.

پدیده فشار خون از منظر تفکر وآموزه ها مذهبی (متن۱)

آموزه های دینی مملو از توصیه ها ودستورات اجرایی برای تامین سعادت دنیوی و اخروی آحاد بشر است. سلامت جسم همراه با سلامت معنوی وروان در جای جای نصوص واحادیث قابل ملاحظه است. درواقع سلامت جسمی مقدمه و ابزاری برای فعالیت سالم ذهنی و حصول معنویات است. بدین مضمون جسم سالم **ودیعه وامانتی الهی** است که برحفظ آن در روایات متعددتاکید شده است. قاعده لاضرر ولاضرار فی الاسلام ما رابرآن می دارد که که با رعایت حدود تندرستی ، جریان سالم در زندگی را برای خود، خانواده ، اطرفیان ودرنهایت جامعه فراهم سازیم.

یکی از مهمترین عوامل خطر و تهدیدکننده سلامت مردم و **اصلی ترین عامل مرگ ومیر** درجهان وایران پدیده پرفشاری خون است . مرگ زودرس ناشی از سکته‌های قلبی و مغزی معلول این بیماری بوده و بالغ بر نیمی از کل موارد مرگ درکشور را به خود اختصاص داده اند. انواع معلولیت ها، فلج اندام ها، کاهش کمیت وکیفیت عمر، آسیب به سایر اندام های بدن از سایر آسیب های ناشی از این پدیده هستند. شایان ذکر است در سال ۱۳۹۵ به طور متوسط ۲۲ درصد زنان و ۲۱ درصد مردان ایرانی مبتلا به فشارخون بالا بوده اند. بالغ بر **۱۵ میلیون** نفر در ایران به عارضه فشار خون بالا **مبتلاء** هستند. متاسفانه تنها **۶۰ ٪** بیماران مبتلا به فشارخون بالا از بیماری خود **اطلاع** دارند بدیهی است تحمیل هزینه های اقتصادی از جمله تامین دارو، تجهیزات پزشکی، آزمایشگاهی، اقدامات درمانی و توانبخشی، اشغال ظرفیت های بستری از ابعاد اجتماعی این عارضه می باشد. خصوصا در این برهه حساس از تاریخ که بدخواهان این مرز وبوم وجبهه استکبار جهانی دل در گرو تحریم، ایجاد هزینه های اقتصادی کمر شکن، به صفر رساندن صادرات و درآمد کشور، ایجاد بی اعتمادی و درنهایت ایجاد شکاف بین مردم و حاکمیت از هرطریق ممکن دارند.

این درحالی ست که با تشخیص به موقع و رعایت اصول ساده بهداشتی درمانی می توان از آسیب های جدی یادشده وتبعات اجتماعی آن از جمله تزلزل اقتصادی کشور جلوگیری نمود. لذا با توجه به ابعاد گسترده آسیب های ناشی از فشار خون پایش سلامت از این منظر ودرمان به موقع این عارضه یک **ضرورت وتکلیف دینی** بشمار می آید.

خوشبختانه وزارت بهداشت کشورمان طرح « **بسیج ملی کنترل فشارخون**» را با **شعار** فشار خون بدانیم ، اقدام کنیم و.... به عنوان اولویت برنامه‌های بهداشتی سال ۱۳۹۸ از ۲۷ اردیبهشت ۱۳۹۸ (مصادف با روز جهانی فشارخون) تا ۱۵ تیرماه ۱۳۹۸ در دست اجرا دارد تا با اندازه گیری فشارخون افراد ۳۰ ساله و بالاتر و نیز زنان باردار ایرانی و جمع آوری و ثبت داده های مورد نیاز، مرحله اول را برای طراحی و اجرای برنامه های پیشگیری و کنترل فشارخون ایرانیان طی کنند. امید است تمامی آحاد جامعه به ویژه افراد در معرض فشار خون ضمن مشارکت و حضور دراین طرح سایرین را به حضور درپایگاه های اندازه گیری فشار خون توصیه نمایند.

« بخش پیام های تا ثیر گذار و کلیدی در رابطه با پدیده فشار خون بالا »

پیام‌های مرتبط با موضوع فشارخون جهت بهره برداری در فرایند های اطلاع رسانی و آگاهی بخشی عمومی :

۱) بیماری فشار خون بالا، اصلی‌ترین عامل خطر قابل تغییر برای ناتوانی و مرگ و میر زودرس ناشی از بیماری‌های قلبی، بیماری‌های مزمن کلیه و سکته مغزی در جهان و ایران

۲) در سال ۲۰۱۷، بالغ بر ۱۰ میلیون نفر در سطح جهان به علل مرتبط با فشارخون بالا جان خود را از دست داده‌اند

۳) براساس برآوردهای انجام شده، در ایران ۹۷ هزار نفر در سال ۱۳۹۶ در اثر بیماری‌های مرتبط با فشارخون بالا جان خود را از دست داده‌اند.

۴) براساس پیمایش ملی در سال ۱۳۹۵، حدود یک سوم جمعیت بزرگسالان ایران از فشارخون بالا (فشارخون سیستولیک ۱۴۰ میلی متر جیوه و بالاتر یا فشارخون دیاستولیک ۹۰ میلی متر جیوه و بالاتر) رنج می‌برند.

۵) با به روز رسانی سخت‌گیرانه‌ی راهنمای بالینی American Heart Association در سال ۲۰۱۷ AHA-2017، بیش از نیمی از جمعیت ایران (۵۳/۷ درصد) مبتلا به فشارخون بالا هستند.

۶) بالغ بر ۱۵ میلیون نفر در ایران به عارضه فشار خون بالا هستند.

۷) تنها ۶۰ درصد بیماران مبتلا به فشارخون بالا از بیماری خود اطلاع دارند.

۸) تنها ۵۰ درصد بیماران مبتلا به فشارخون بالا برای کنترل بیماری خود دارو دریافت می‌کنند.

۹) تنها در ۲۰ درصد بیماران مبتلا به فشارخون بالا در کشور، فشارخون کنترل است.

۱۰) در ۲۵ سال گذشته، شیوع پرفشاری خون در ایران، حدود ۳ برابر شده است.

۱۱) ۴ هدف از اهداف سند ملی پیشگیری و کنترل بیماری‌های غیرواگیر به فشارخون بالا مربوطه می‌شود:

- ۳۰٪ کاهش نسبی در متوسط مصرف نمک در جامعه
- ۲۵٪ کاهش نسبی در شیوع فشارخون بالا
- ۸۰٪ دسترسی به تکنولوژی‌ها و داروهای اساسی قابل فراهمی شامل داروهای ژنریک مورد نیاز برای درمان بیماری‌های غیرواگیر در بخش‌های خصوصی و دولتی
- دریافت دارو و مشاوره (از جمله کنترل قند خون) توسط حداقل ۷۰ درصد از افراد واجد شرایط برای پیشگیری از حمله‌های قلبی و سکته مغزی

۱۲) در ایران، تقریباً یک فرد از هر پنج نفر به فشارخون بالا مبتلا هستند.

۱۳) فشار خون کمتر یا مساوی ۱۲۰/۸۰ فشارخون طبیعی محسوب می‌شود.

۱۴) فشار خون بالا، دلیل اصلی بروز بیماری‌های قلبی-عروقی است.

۱۵) بیش از نیمی از سکته‌ها و بیماری‌های قلبی-عروقی بدلیل فشارخون بالا هستند.

۱۶) فشار خون بالا به‌علت ایجاد سکته‌ها و حملات قلبی، بزرگ‌ترین علت مرگ در دنیاست.

۱۷) از هر ۸ مرگ در دنیا یک مرگ مربوط به فشارخون بالا است.

۱۸) فشارخون بالا سومین عامل کشنده در دنیا است.

۱۹) فشارخون بالا در صورتی‌که کنترل نشود، به رگ‌های مغز، قلب، کلیه و چشم آسیب می‌رساند.

۲۰) فشار خون بالا، چاقی و اضافه وزن، فعالیت بدنی ناکافی، چربی خون بالا، و اعتیاد، پنج عامل خطری هستند که بالاترین نسبت بار بیماری‌ها را تشکیل می‌دهند.

۲۱) در ایران از هر ۱۰ نفر، ۴ نفر کم تحرک، تقریبا ۲ نفر سیگاری و حدود ۳ نفر مبتلا به اضافه وزن هستند.

۲۲) با بالا رفتن سن افراد به دلیل کاهش عملکرد کلیه‌ها، ناتوانی در دفع نمک بدن، سفت شدگی دیواره رگ‌ها و افزایش وزن بدن، فشار خون افزایش می‌یابد

۲۳) نیمی از جمعیت ایران بیش از میزان مورد نیاز خود غذا می‌خورند.

۲۴) در افراد ۱۸ سال و بالاتر، فشار خونی که در حد ۱۴۰/۹۰ یا بیشتر باشد، فشار خون بالا محسوب می‌شود.

۲۵) در افراد مبتلا به بیماری قند یا بیماری مزمن کلیه، فشارخون مساوی و یا بیش از ۱۳۰/۸۰ فشار خون بالا محسوب می‌شود.

۲۶) در سنین بین ۴۰ تا ۷۰ سال، بالا رفتن فشار خون ماکزیمم (عدد بزرگ‌تر) به اندازه ۲۰ میلیمتر جیوه یا افزایش فشارخون مینیمم (عدد کوچک‌تر) به اندازه ده میلی‌مترجیوه، فرد را ۲ برابر بیشتر در معرض خطر عوارض ناشی از فشار خون بالا قرار می‌دهد.

۲۷) بالا بودن به تنهایی هریک از عددهای ماکزیمم و مینیمم فشارخون، فشارخون بالا محسوب می‌شود.

۲۸) افرادی که فشار خون ماکزیمم (عدد بزرگ‌تر آن‌ها بین ۱۲۰ تا ۱۳۹ است یا فشار خون مینیمم (عدد کوچک‌تر) آن‌ها بین ۸۰ تا ۸۹ است‌مبتلا به فشارخون stage 1 هستند .

به دلایل مختلف در طول روز فشار خون ممکن است تغییر کند این دلایل عبارتند از:

I. در طول خواب فشار خون کاهش می‌یابد.
II. تنفس و ضربان قلب در فشار خون تاثیر دارد.
III. فعالیت فکری و جسمی ممکن است در فشار خون موثر باشد.
IV. در طول شب فشار خون در افراد سالخورده و بیماران قندی کمتر است.
V. مصرف سیگار، الکل و قهوه باعث افزایش فشار خون می‌شود.
VI. پربودن مثانه در فشار خون موثر است.
VII. کم‌خوابی و فشار عصبی فشار خون را افزایش می‌دهد.
VIII. عوامل محیطی ماند دما و سر وصدا بر میزان فشار خون موثر هستند.

علت‌های ایجادکننده فشار خون بالا عبارتند از :

I. ارث: در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده به فشارخون بالا، احتمال ابتلای سایر اعضای خانواده زیاد است.
II. سن: با افزایش سن احتمال بروز فشار خون بالا بیشتر می‌شود.
III. چاقی: افرادی که وزن بالاتر از حد طبیعی دارند، شانس بیشتری برای ابتلا به فشار خون بالا دارند. فشارخون در افراد چاق ۶-۲ برابر بیش از افرادی است که اضافه وزن ندارند.
IV. فعالیت بدنی کم
V. مصرف الکل
VI. مصرف زیاد نمک
VII. قرص‌های ضدبارداری‌های خوراکی: بانوانی که از قرص ضدبارداری خوراکی استفاده می‌کنند، شانس بیشتری برای ابتلا به فشار خون بالا دارند مخصوصاً اگر همزمان سیگار بکشند.
VIII. جنس: تا سن ۴۵ سالگی، فشار خون بالا در مردان شایع‌تر است. در ۴۵ تا ۵۴ سالگی خطر در دو جنس برابر است. بعد از ۵۴ سالگی، خطر ابتلا به فشار خون بالا در زنان بیشتر می‌شود.
IX. ابتلا به بیماری‌های دیابت، بیماری مزمن کلیه، تیروئید، غدد فوق‌کلیه یا چربی خون بالا، احتمال بروز فشار خون بالا را بیشتر می‌کند.
X. تنها راه تشخیص فشارخون بالا، اندازه گیری آن با دستگاه فشارسنج است.
XI. با یک‌بار اندازه گیری فشارخون، نمی‌توان فشارخون بالا را تشخیص داد.
XII. افراد بالای ۱۸ سال با فشارخون طبیعی باید برای اندازه گیری فشارخون خود هر دو سال یک‌بار به پزشک مراجعه کنند.
XIII. فشار خون کودکان باید از سه سالگی، هر سال توسط پزشک انجام شود.
XIV. اگر فشار خون عددی بالاتر از ۱۸۰/۱۲۰ باشد باید هر چه سریع‌تر به پزشک مراجعه کرد.

برای اندازه گیری صحیح فشار خون رعایت نکات زیر ضروری است:

- ۳۰ دقیقه قبل از اندازه گیری فشارخون، سیگار، چای و قهوه استفاده نکنیم.
- ۳۰ دقیقه قبل از اندازه گیری فشارخون، فعالیت بدنی شدید نداشته باشیم
- ناشتا نباشیم.
- قبل از اندازه گیری فشارخون مثانه خالی باشد.
- اندازه گیری فشارخون در وضعیت نشسته انجام شود.
- در حالت آرام و پشت خود را تکیه دهیم.
- دستی که قرار است فشارخون از طریق آن اندازگیری شود را روی تکیه گاه قرار دهیم.
- از خم کردن و مشت کردن دست خودداری کنیم.
- بهتر است فشار خون از دست راست اندازه گیری شود.
- در حین اندازه گیری باید ساکت و بی‌حرکت باشیم.
- آستین لباس باید نازک و به اندازه کافی گشاد باشد تا بر روی بازو فشار نیاورد.
- اگر داروی فشارخون مصرف می‌کنیم، بهتر است فشارخون در حالت ایستاده و یا دراز کشیده نیز اندازه گیری شود.
- زانوها را در حالت آویزان قرار ندهیم. کف پا را باید روی زمین یا یک سطح محکم قرر دهیم
- پهنای کیسه دستگاه فشارخون باید به اندازه ۲/۳ طول بازو باشد. بنابراین دستگاهی که برای اندازه گیری فشارخون در کودکان استفاده می‌شود کوچکتر از دستگاه بزرگسالان است.
- کیسه دستگاه فشارخون باید دور بازو را بپوشاند.
- کیسه فشارخون حدود دو انگشت(۲ تا ۳ سانتی‌متر) بالای چین آرنج بسته شود.
- از باد کردن مکرر بازوبند بدلیل تاثیر بر مقدار فشارخون خودداری کنیم
- در صورتی‌که نیاز است به‌طور منظم فشارخون خود را اندازه گیری کنیم، بهتر است هر روز در یک زمان مشخص، این‌کار را انجام دهیم.
- اگر فشارخون خود را چند بار اندازه گیری می‌کنیم بین هر بار اندازه گیری، یک دقیقه صبر کنیم.
- لوله لاستیکی دستگاه فشارسنج نباید گره یا پیچ بخورد.
- در افراد مسن فشارخون باید از هر دو دست گرفته شود و اگر فشارخون متفاوت بود مقدار فشاری که بالاتر است را در نظر بگیریم
- برای اطمینان از عملکرد درست دستگاه فشارسنج، هر ۶ ماه یکبار با یک دستگاه دقیق و سالم آن را تنظیم کنیم.
- برای اندازه گیری فشارخون در منزل از دستگاه‌های دیجیتالی مچی استفاده نکنید. بهتر است دستگاه فشارسنج دارای بازوبند باشد.
- افرادی که در خانواده ایشان یکی از اعضا مبتلا به فشارخون است باید حداقل سالی یکبار فشارخون اندازه گیری شود
- استرس و فشار عصبی بر بالا رفتن فشار خون موثر است.
- فشار عصبی باعث تنگ شدن عروق می‌شود و در نتیجه موجب بالا رفتن موقتی فشار خون می‌شود.
- شیوع فشار خون بالا در کودکان کمتر است، اما احتمال ابتلای کودکان نیز به فشارخون بالا وجود دارد.
- فشارخون بالا معمولاً علامتی ایجاد نمی‌کند، حتی اگر شدید باشد. به‌همین دلیل به فشار خون بالا، قاتل خاموش هم می‌گویند.
- تنها نیمی از موارد ابتلا به فشارخون شناسایی شده است که از این تعداد نیمی تحت درمان هستند. از بین افراد تحت درمان نیز تنها یک سوم از موارد فشارخون تحت کنترل هستند.

در برخی موارد فشار خون با علائم زیر همراه است:

۱) سردرد در ناحیه پس سر
۲) سرگیجه
۳) تاری دید
۴) طپش قلب
۵) خستگی زودرس
۶) تنگی نفس شبانه و یا هنگام فعالیت
۷) درد قفسه سینه
۸) ادرار کردن بیش از یک‌بار در طول شب

درصورت وجود علائم زیر در فرد مبتلا به فشار خون بالا باید بلافاصله به پزشک مراجعه کرد:

۱) درد یا فشار (یا هر دو) روی قفسه سینه،
۲) احساس سنکوپ و افتادن،
۳) تنگی نفس،
۴) احساس ناراحتی روی معده (زیر جناغ)
۵) تعریق
۶) علایم حمله‌ی مغزی: ضعف ناگهانی یا بی‌حسی صورت، بازو یا پا در یک طرف بدن؛ کاهش ناگهانی بینایی مخصوصاً در یک چشم؛ به سختی صحبت کردن یا تکلم نامفهوم، سردردهای ناگهانی و شدید؛ سبکی سر؛ ناتوانی در حفظ تعادل و افتادن ناگهانی
۷) علائم کلیوی مانند درد در پایین کمر، ورم کردن دست و پا، افزایش دفعات ادرار، سوزش و ناراحتی هنگام ادرار کردن و وجود خون در ادرار.
۸) با تغییرات ساده در روش زندگی خود مانند رژیم غذایی و داشتن فعالیت بدنی منظم می‌توان از افزایش فشار خون پیشگیری کرد.
۹) با کنترل فشار خون می‌توان از ابتلا به تمام بیماری‌ها و عوارض آن پیشگیری کرد.
۱۰) در صورت بالا بودن فشار خون، علاوه بر داشتن رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی استفاده از دارو طبق تجویز پزشک ضروری است.
۱۱) داروهای گیاهی را به عنوان جایگزین درمان فشارخون استفاده نکنیم.
۱۲) کاهش چربی و نمک رژیم غذایی، نه تنها به کاهش فشار خون کمک می‌کند، بلکه باعث کاهش احتمال بروز بسیاری از بیماری‌هامی‌شود.
۱۳) نمک عامل اصلی فشار خون است.
۱۴) حذف نمک از رژیم غذایی از افزایش فشار خون و سکته مغزی به‌طور قابل توجهی پیشگیری می‌کند.
۱۵) اسم علمی نمک، کلرید سدیم است و بر روی برچسب‌های مواد غذایی به جای نمک، سدیم درج شده است.
۱۶) برای پیشگیری از فشار خون بالا به میزان سدیم درج شده برروی برچسب‌های بسته‌های مواد غذایی دقت کنیم.
۱۷) از مواد غذایی پرنمک مثل غذاهای فست فود، کنسروی، ماهی شور و.. کمتر استفاده کنیم.
۱۸) نمک پاش را از سر سفره برداریم.

۱۹) به هنگام طبخ غذا، تا حد امکان نمک کمتر به غذا اضافه کنید.

۲۰) از آجیل و خشکبار خام و بو نداده استفاده کنیم.

۲۱) به‌جای نمک از ادویه‌جات و سبزیجات معطر و سرکه برای طعم‌دار کردن غذا استفاده کنیم.

۲۲) به غذای کودک زیر یکسال نمک اضافه نکنیم تا ذائقه او به غذاهای شور عادت نکند.

تغییراتی که می‌توان در رژیم غذایی خود (علاوه بر کاهش چربی و نمک رژیم غذایی) ایجاد کرد:

۱) خوردن غذاهای حاوی کلسیم بالا مثل لبنیات کم‌چرب.

۲) مصرف غذاهای حاوی پتاسیم بالا مثل موز، پرتقال، گوجه فرنگی، سیب زمینی و کیوی

۳) مصرف روزانه پنج نوبت میوه و سبزی

۴) مصرف حداقل دوبار در هفته ماهی و غذاهای دریایی

۵) مصرف گوشت بدون چربی

۶) کاهش مصرف قهوه، چای، نسکافه

۷) عدم مصرف و یا محدود کردن مصرف مواد غذایی آماده‌ی پرنمک مانند فست فود، سوسیس،کالباس ترشیجات، چیپس

۸) زمانی‌که بیرون از منزل غذا می‌خورید حتما درخواست کنید که نمک کمتری در غذایتان بریزند و بخواهید که ریختن نمک غذا به عهده خودتان باشد؛ در این‌صورت می‌توانید نمک غذایتان را کنترل کنید.

۹) پیروی از یک رژیم غذایی سالم برای همه‌ی اعضای خانواده ضروری است؛ بنابراین نیاز نیست برای فرد مبتلا به فشار خون بالا غذای جداگانه طبخ شود.

۱۰) خطر ابتلا به فشار خون در کودکانی که نمک مصرف می‌کنند و پدر و مادرشان نیز فشارخون بالا دارند، زیاد است.

۱۱) از ابتدا ذائقه کودک خود را به غذاهای کم نمک عادت دهیم.

۱۲) کاهش وزن (درصورت بالا بودن وزن)، کاهش نمک و چربی رژیم غذایی و شروع فعالیت بدنی منظم که مورد تأیید پزشک‌تان باشد، به کاهش فشار خون شما کمک می‌کند.

افزایش وزن سبب افزایش کار قلب می‌شود. همچنین فشارخون بر اثر وزن اضافی بالا می‌رود.

۱) خطر بروز سکته‌ی قلبی و مغزی در افرادی‌که فشار خون بالا دارند و سیگار می‌کشند زیاد است.

۲) ورزش و فعالیت بدنی منظم نه تنها به کاهش فشارخون کمک می‌کند، بلکه باعث کاهش سطح چربی(کلسترول) خون، طبیعی باقیماندن سطح قندخون، تقویت اکسیژن رسانی به مغز و بدن و بهتر شدن روحیه شما می‌شود

۳) افرادی‌که فشار خون بالا دارند، و همزمان سیگار می‌کشند، خطر بروز سکته‌ی قلبی و مغزی را در خودشان افزایش می‌دهند.

۴) فشار خون بالا درمان قطعی ندارد ولی با دارو و داشتن شیوه زندگی سالم قابل کنترل است.

۵) در صورتی‌که فشار خون در اثر بیماری خاصی ایجاد شود اغلب بعد از درمان بیماری، فشار خون بالا نیز کاهش می‌یابد و نیازی به درم

۶) ان مادام العمر فشارخون نخواهد بود.

۷) در صورت نداشتن فشار خون خیلی بالا یا عدم وجود عوارض ناشی از فشار خون مانند آسیب بینایی، کلیوی و قلبی، افراد مبتلا به فشارخون می‌توانند انواع فعالیت‌های بدنی را انجام دهند.

۸) مصرف دارو برای کنترل فشارخون به معنای مجوزی برای خوردن مواد غذایی پرنمک و پرچرب نیست

۹) مصرف دارو در کنار رژیم غذایی مناسب برای کنترل فشارخون ضروری است.

اقدامات زیر برای برای کنترل فشار خون بالا ضروری است:

- مراجعه منظم به پزشک
- مصرف دارو به‌طور منظم
- رعایت رژیم غذایی (کم نمک و کم چرب)
- داشتن فعالیت بدنی منظم
- کاهش مصرف نمک و چربی
- عدم مصرف سیگار و الکل(در افراد فشارخونی که دخانیات مصرف می‌کنند بروز سکته قلبی و بیماری قلبی دو تا سه برابر نسبت به افراد سالم بیشتر است)
- کنترل وزن
- مصرف میوه و سبزیجات: در میوه‌ها و سبزیجات به‌دلیل وجود ماده‌ای به‌نام پتاسیم موجب کاهش فشار خون می‌شود در میوه‌ها و سبزی‌ها ماده‌ای به‌نام پتاسیم وجود دارد که باعث کاهش فشارخون می‌شود.
- روزانه یک قاشق سوپ‌خوری روغن زیتون همراه غذا یا سالاد مصرف کنیم.
- تا حد امکان مصرف گوشت قرمز و چربی‌های حیوانی را کاهش دهیم و گوشت ماهی، مرغ و سویا را جایگزین کنیم
- قبل از طبخ مرغ پوست آن را کاملاً جدا کنید.
- بیش از ۵-۴ عدد تخم مرغ در هفته چه به تنهایی و چه به‌صورت کوکو مصرف نکنیم
- پیاز و سیر از مواد غذایی هستند که بر فشار خون بالا موثر نیستند اما خوش طعم هستند و جایگزین های خوبی برای چاشنی های نمکی هستند.

فعالیت بدنی می‌تواند فشارخون را کاهش دهد.

- ✓ با انجام یک جلسه فعالیت بدنی، ۴ میلی متر جیوه فشار خون ماکزیمم و ۲/۵ از فشار خون مینیمم کاهش می‌یابد. یعنی اگر فشار شما $\frac{18}{11}$ است با داشتن فعالیت بدنی منظم فشار خون به $\frac{14}{7}$ کاهش می‌یابد.
- ✓ انجام فعالیت بدنی علاوه بر کاهش فشار خون باعث تقویت ماهیچه‌ها، استخوان، بهبود سوخت و ساز، کنترل وزن و کاهش بیماری‌های مزمن می‌شود.
- ✓ فعالیت بدنی که متناسب با توانایی خود انتخاب کرده‌اید انجام دهید.
- ✓ اگر قبلا فعالیت بدنی نداشته‌اید یک‌باره شروع به انجام فعالیت بدنی نکنید .بلکه به آرامی شروع و بتدریج مدت و شدت آن را افزایش دهید.
- ✓ برای کودکان ۲ تا ۱۸ سال داشتن حداقل روزانه ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی ضروری است.
- ✓ برای افراد ۱۸سال به بالا، داشتن حداقل فعالیت بدنی با شدت متوسط به‌مدت ۳۰ دقیقه، ۵ روز در هفته و یا ۱۵۰ دقیقه در یک هفته توصیه می‌شود.
- ✓ فعالیت بدنی با شدت متوسط، فعالیتی است که « باعث گرم شدن بدن، عرق کردن و افزایش ضربان قلبتان گردد اما در حین انجام فعالیت، قادر به صحبت کردن با فرد دیگری باشید.»
- ✓ نوعی از فعالیت بدنی را انتخاب کنیم که بتوانیم آن را به‌طور مداوم ادامه دهیم.
- ✓ فعالیت بدنی داشتن به معنای انجام تمرینات سخت ورزشی نیست، بلکه فعالیت‌هایی نظیر انجام کارهای منزل، پیاده روی و یا نرمش جزء فعالیت بدنی محسوب می‌شوند.
- ✓ برای بیماران مبتلا به فشار خون انجام فعالیت‌هایی مانند وزنه برداری که به تلاش بیش از حد نیاز دارند توصیه نمی‌شود.

- ✓ بهترین نوع فعالیت بدنی برای افراد مبتلا به فشارخون بالا، فعالیت‌هایی مانند پیاده روی، دویدن با سرعت کم، قایق سواری، طناب زدن ، شنا، اسکی، دوچرخه سواری و استفاده از دوچرخه ثابت است.
- ✓ پیاده روی؛ ارزان‌ترین، مؤثرترین و آسان‌ترین نوع فعالیت بدنی است.
- ✓ افراد مبتلا به فشارخون قبل از شروع پیاده روی، بهتر است حرکات کششی انجام دهند.

برای افزایش فعایت بدنی توصیه می شود:

- ✓ هنگام صحبت با تلفن، راه برویم.
- ✓ در باغچه کوچک منزل خود باغبانی کنیم و برگ‌های خشک را جمع کنیم.
- ✓ کارهای خانه را انجام دهیم برای مثال جارو بزنیم و زمین را دستمال بکشیم.
- ✓ ۳۰ دقیقه از زمانی را که در اداره به ناهار اختصاص می‌دهیم ورزش کنیم.
- ✓ با بچه‌هایمان بازی کنیم و با آن‌ها به پیاده روی برویم.
- ✓ به‌جای عوض کردن کانال تلویزیون با استفاده از«کنترل از راه دور»، از دکمه‌های خود تلویزیون برای عوض کردن کانال استفاده کنیم.
- ✓ وسیله نقلیه خود را بشوییم و به کارواش نبریم.
- ✓ خودروی خود را در جایی دورتر از مرکز خرید پارک کنیم و تا آن‌جا پیاده روی کنیم.
- ✓ برای خرید مایحتاج روزمره و هنگام رفتن به خانه یا محل کار، مسیر را پیاده طی کنیم و یا از دوچرخه استفاده کنیم.
- ✓ چنان‌چه لازم است از اتوبوس یا مترو و... برای رفتن به منزل یا محل کار استفاده شود، از یک یا چند ایستگاه قبل از رسیدن به مقصد از اتوبوس پیاده شویم و بقیه مسیر را پیاده برویم. از ایستگاه دورتر برای پیاده یا سوار شدن و رسیدن به مقصد استفاده کنیم.
- ✓ وقتی بچه‌ها را به پارک می‌بریم، به‌جای نشستن روی صندلی، در اطراف فضای بازی آن‌ها قدم بزنیم.
- ✓ درصورتی‌که منع پزشکی وجود نداشته باشد، حتی الامکان به‌جای آسانسور یا پله برقی از پله برای بالا و پایین رفتن استفاده کنیم.
- ✓ به‌منظور اجرای صحیح حرکات ورزشی، یک فیلم ورزشی بخرید و در خانه نگاه کنیم.
- ✓ در روز تعطیل، به همراه یک دوست برای انجام یک پیاده روی طولانی مدت اقدام کنیم.

دخانیات و فشارخون

۱) سیگاری‌ها بیش از افراد غیرسیگاری فشار خون بالا دارند.

۲) سیگار کشیدن را متوقف کنیم. تا فشارخونمان تحت کنترل درآید.

۳) به غیر از همه خطراتی که برای سیگار و تنباکو شناخته شده نیکوتین موجود در آن‌ها، فشار خون را حداقل تا یکساعت پس از مصرف بالا نگه می‌دارد. بنابراین کسانی که در طول روز چند بار سیگار می‌کشند فشار خونشان دائما بالا می‌ماند.

۴) از افراد سیگاری اجتناب کنیم. زیرا در معرض سیگار دیگران بودن نیز ما را در خطر فشار خون بالا قرار می‌دهد.

۵) استعمال دخانیات باعث افزایش ضربان قلب، خطر ابتلا به فشار خون بالا، گرفتگی عروق و نهایتا ایجاد حمله قلبی و سکته می‌شود.

فهرست اسامی مسئولان صاحب صلاحیت جهت مصاحبه

۱) جناب آقای دکتر رئیسی معاون بهداشت (با آقای انصاری مدیر روابط عمومی معاونت هماهنگ شود)

۲) جناب آقای دکتر استوار مدیرکل دفتر مدیریت بیماری های غیر واگیر ۰۹۱۲-۴۹۸۶۰۸۳

۳) جناب آقای دکتر مهدوی رئیس اداره قلب وعروق ۰۹۱۲-۱۴۵۲۲۳۱

۴) جناب آقای دکتر مغیثی معاون فنی دفتر مدیریت بیماری های غیرواگیر ۰۹۱۲-۲۸۳۰۳۴۶

۵) جناب آقای عباس پریانی مدیرگروه عوامل ایجاد خطر بیماری های غیر واگیر ۰۹۱۲-۷۰۱۰۲۷۶

۶) جناب آقای انصاری مدیرروابط عمومی معاونت بهداشت(جهت هرگونه هماهنگی) ۰۹۱۲-۵۴۶۸۹۴۵