

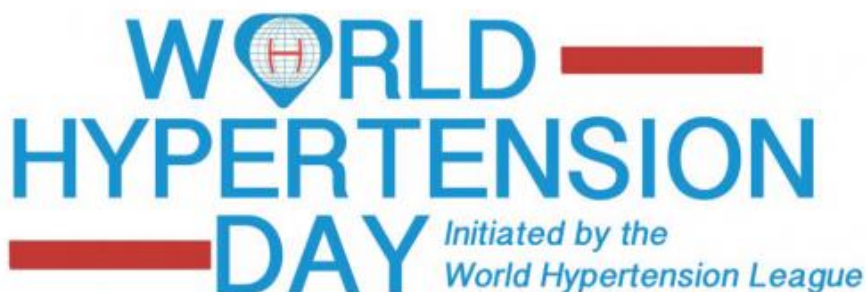
روز جهانی فشارخون – (دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۱)

موضوع امسال:

« با اندازه گیری دقیق فشارخون و کنترل مطلوب آن، زندگی با کیفیت تر و عمر طولانی تری

داشته باشیم »

«Measure your Blood Pressure Accurately, Control it, Live Longer»



Measure Your Blood Pressure, www.whleague.org
Control It, Live Longer

May 17, 2022
Save the Date!

اتحادیه جهانی فشارخون سالانه روز جهانی فشارخون را ترویج می کند. موضوع امسال « با اندازه گیری دقیق فشارخون و کنترل مطلوب آن ، زندگی با کیفیت تر و طولانی تری داشته باشیم.» با هدف افزایش آگاهی از فشارخون بالا در کل جمعیت در سراسر دنیا است و بر اندازه گیری دقیق فشارخون تاکید دارد.

انتخاب این موضوع بر اساس آمار جهانی است - ۵۰ درصد بالغین با فشارخون بالا (فشارخون سیستول ۱۴۰ میلی متر جیوه و بیشتر ، دیاستول ۹۰ میلی متر جیوه و بیشتر) در دنیا، از فشارخون بالای خود اطلاع داشتند (۴۰ درصد در کشورهای با درآمد کم و متوسط). در بعضی از جمعیت ها ، آگاهی بسیار پایین کمتر از ۱۰ درصد است، برای افزایش آگاهی از فشارخون بالا، دو جزء حیاتی وجود دارد: (۱) برپایی برنامه های غربالگری اجتماعی با ظرفیت بالا برای تشخیص فشارخون بالا در افراد در معرض خطر و (۲) ترویج اندازه گیری معمول فشارخون توسط کارکنان حرفه ای بهداشتی در تمام برخوردهای بالینی.

یک مرحله مهم ابتدایی برای کنترل فشارخون بالا و دستیابی به هدف سازمان ملل در سال ۲۰۲۵ برای کاهش ۲۵ درصد در فشارخون بالای کنترل نشده، شامل بهبود تشخیص بیماری فشارخون بالا است. افزایش غربالگری فشارخون از طریق فعالیت های اتحادیه در دستیابی به این

هدف سهیم است. اتحادیه جهانی فشارخون بالا با سازمان های عضو و شرکاء برنامه های ملی، برای اجرای غربالگری های جهانی اتحادیه فعالیت می کنند.

این اتحادیه تشخیص داده است که چالش های پیچیده ای برای پیشگیری و کنترل فشارخون بالا در سراسر جهان وجود دارد و در اکثر مجموعه ها، تلاشهای جامع یا هماهنگی برای پیشگیری و کنترل فشارخون بالا انجام نمی شود. برای همین این اتحادیه همه کشورها و شرکاء خود را برای شرکت در این بسیج برای انجام غربالگری فشارخون و آگاهی از بیماری های غیرواگیر در جامعه و مراکز بهداشتی درمانی به چالش دعوت می کند.

روز جهانی فشارخون - ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۱ (۱۷ می ۲۰۲۲)

طبق مطالعه 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. در حالی که اقدامات ساده ای برای ادغام ارزیابی معمول فشارخون در ارائه خدمات بهداشتی درمانی، مدارس، دانشگاه ها، محل های کار، جامعه و نیز تمام جوامع وجود دارد که می تواند نقش مهمی در شناسایی و درمان این بیماری داشته باشد.

این روز در سراسر دنیا توسط اتحادیه جهانی فشارخون بالا (World Hypertension League(WHL)) که یک سازمان بهداشتی است و با حدود ۱۰۰ انجمن و جامعه مرتبط با فشارخون در سراسر دنیا همکاری دارد، مطرح شده است. این روز در ابتدا در ۱۴ ماه می سال ۲۰۰۵ میلادی برای گسترش آگاهی در خصوص بیماری فشارخون بالا، راه های پیشگیری از آن، شناسایی و کنترل آن پایه گذاری شد. اما از سال ۲۰۰۶ م در روز ۱۷ ماه می برگزار گردیده است و فرصتی برای تاکید بر ارتقاء و بهبود پیشگیری و کنترل فشارخون بالا فراهم می کند و هر ساله موضوع متفاوت بوده و تاکید بر یک مسئله خاص است. قصد از مطرح کردن این موضوعات بهداشتی نه تنها افزایش آگاهی از فشارخون بالا بلکه سایر عوامل مرتبط در بروز فشارخون بالا و راه های پیشگیری از آن بوده است. با توجه به اینکه بیماران مبتلا به فشارخون بالا در معرض خطر بیشتری به علت پاندمی بیماری کووید ۱۹ قرار دارند، باید طی سال جاری به بیماری فشارخون بالا توجه بیشتری داشت. موضوع روز جهانی فشارخون ۲۰۲۲ "فشارخونتان را به درستی اندازه گیری و آن را کنترل کنید تا زندگی مطلوب تر و عمر طولانی تری داشته باشید" است. این موضوع بر افزایش آگاهی در خصوص فشارخون بالا در تمام جمعیت ها در سراسر دنیا تکیه دارد.

روز جهانی فشارخون بالا

۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۲



« با اندازه گیری دقیق فشارخون و کنترل مطلوب آن،
زندگی مطلوب تر و عمر طولانی تری داشته باشید »

چرا روز جهانی فشارخون بالا برگزار می شود؟

طبق آمار، حدود ۳ نفر از هر ده نفر بزرگسال در سراسر دنیا از فشارخون بالا رنج می برند. تقریباً ۲٫۱ میلیارد نفر در دنیا فشارخون بالا دارند که ۵۰٪ از آن ها کاملاً" از وضعیت خود بی اطلاع هستند و بعضی از آن هایی هم که از وضعیت خود مطلع هستند، هیچ اقدام درمانی دریافت نمی کنند. همچنین اعلام می کند که در افراد با فشارخون بالا، خطر سکته مغزی چهار برابر بیشتر و خطر سکته قلبی (حمله قلبی) دو برابر بیشتر از افرادی است که دارای فشارخون طبیعی هستند. به این جهت در سال ۲۰۰۲، این بیماری توسط سازمان جهانی بهداشت در گزارش سلامت جهانی به عنوان **قاتل خاموش** نامیده شد.

روز جهانی فشارخون بالا 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.

این روز در واقع یک واقعه آموزشی برای ترویج پیشگیری از افزایش فشارخون است و هدف آن افزایش آگاهی در خصوص شرایط و مسائل حول و حوش فشارخون بالا است. آگاهی از فشارخون بالا به علت تعداد مرگ های مرتبط با حمله های قلبی، بیماری کلیوی و سکته های مغزی همراه با آن بنظر بسیار مهم و حیاتی است که بخش مهمی از آن به فقدان آگاهی در باره فشارخون بالا در میان جامعه عمومی مرتبط است و اتحادیه جهانی امیدوار است آن را تغییر دهد.

این بیماری براحتهای با یک اندازه گیری ساده فشارخون در خانه یا مراکز درمانی با استفاده از دستگاه فشارخون، قابل تشخیص و بدنبال آن قابل درمان و کنترل است. مسئله مهم این است که کسانی که فشارخون آن ها اندازه گیری شده است، به روش صحیح و دقیق اندازه گیری و از میزان فشارخون خود و مفهوم آن مطلع شوند، افرادی که فشارخون بالا دارند، برای ارزیابی بیشتر و درمان به مراکز بهداشتی درمانی و پزشکان ارجاع شوند و مراقبت های بموقع دریافت کنند.

اتحادیه جهانی فشارخون بالا توصیه کرده است که فشارخون در جمعیت عمومی و جمعیت مبتلا به فشارخون بالای بدون عوارض باید کمتر از ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه باشد، و برای بیماران دیابتی و کلیوی مزمن باید کمتر از ۱۳۰/۸۰ میلی متر جیوه باشد. (قابل ذکر است که در اصلاحیه بیانیه JNC8 برای افراد دیابتی و بیماران کلیوی هدف کنترل فشارخون مانند سایر افراد کمتر از ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه و در سالمندان ۶۰ سال و بالاتر کمتر از ۱۵۰/۹۰ میلی متر جیوه در نظر گرفته شده است.)

موضوع (تم) روز جهانی فشارخون

از سال ۲۰۱۴ تا ۲۰۱۸ میلادی سالانه به مدت ۵ سال این پویش با موضوع **یکسان «از مقدار فشارخون خود مطلع شوید»**، برای توسعه برنامه هایی برای غربالگری فشارخون و شناسایی بیماران مبتلا به فشارخون بالا، تکرار شد.

امسال برای روز جهانی فشارخون که مصادف با ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۱ است، این موضوع شامل **«با اندازه گیری دقیق فشارخون و کنترل آن، عمر طولانی تری داشته باشید»** تعیین شده است. لذا در این روز توصیه می شود، همه فشارخون خود را اندازه گیری کنند و اطلاعات خود را در باره فشارخون بالا افزایش دهند و اقدامات لازم برای درمان و کنترل فشارخون انجام دهند، تا سلامت بمانند و عمر طولانی تری داشته باشند.

بیماری فشارخون بالا به علت بی علامت بودن یک قاتل خاموش است. 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، 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 می تواند به سادگی در جامعه یا در مراکز بهداشتی درمانی با استفاده از دستگاه فشارسنج اندازه گیری و بموقع شناسایی شود.

طبق آمار در دنیا، از هر ۱۰ نفر، ۳ نفر از فشارخون بالا رنج می‌برند. تقریباً ۱٫۸ بلیون نفر از مردم جهان از فشارخون بالا رنج می‌برند و حدود ۵۰٪ آنها کاملاً از وضعیت خود بی‌خبرند و بعضی از آنهایی هم که مطلع هستند هیچ دارویی دریافت نمی‌کنند. اطلاع از میزان فشارخون ممکن است زندگی افراد را نجات دهد. فشارخون بالا یک وضعیت تهدید کننده زندگی است که منجر به حمله قلبی یا سکته مغزی می‌شود. لذا باید آگاهی جامعه در این خصوص را با روش‌های مختلف بالا برد. برای پیشگیری از این بیماری و مرگ ناشی از آن‌ها راهبرد ها و راهکارهای زیادی اندیشیده شده است و عقاید، و طرح‌های زیادی برای رفع این مشکل در هر کشور وجود دارد. یکی از این راه‌ها برگزاری بسیج‌های اطلاع‌رسانی و آموزشی است که راهنمایی برای طراحی و اجرای فعالیت‌هایی در طول سال است.

بعضی از اهداف برگزاری بسیج سالانه این روز:

- برانگیختن عموم جامعه برای اندازه‌گیری منظم فشارخون خود حداقل سالی یک بار
- تشویق افراد دارای فشارخون بالا در سطح جامعه برای مراجعه به پزشک خود برای اندازه‌گیری منظم فشارخون و درمان صحیح آن
- تاکید بر رعایت شرایط لازم برای اندازه‌گیری دقیق فشارخون (رعایت شرایط اندازه‌گیری توسط گیرنده فشارخون، رعایت شرایط دستگاه فشار سنج و رعایت شرایط توسط فردی که فشارخون وی اندازه‌گیری می‌شود)
- تشویق و ترغیب عموم افراد خصوصاً "جوانان برای حفظ وزن طبیعی، سطح کلسترول خون طبیعی، فشارخون طبیعی، شیوه زندگی سالم، مصرف غذای سالم، فعالیت بدنی منظم و غیره.
- تشویق افراد به ترک عادات و رفتارهای بد مانند نوشیدن الکل، بی‌حرکتی و تنبلی، رژیم غذایی چرب، رژیم غذایی تند و غذاهای سرخ‌کرده، مصرف دخانیات، چاقی، اضافه وزن و غیره.
- تشویق افراد برای معاینه منظم سلامتی و فشارخون خود با فراهم کردن شرایط، امکانات و محیط‌های مناسب برای آنها از طریق بسیج‌های اندازه‌گیری فشارخون رایگان.
- آگاه کردن عموم افراد در خصوص فشارخون، فشارخون بالا، عوارض آن، نحوه حفظ فشارخون و وزن طبیعی و شیوه زندگی سالم.
- تشویق تمام پزشکان به اندازه‌گیری فشارخون در هر مراجعه بیماران با رعایت کلسه نکات مربوط به اندازه‌گیری دقیق و صحیح فشارخون و ارائه خدمات درمانی مناسب و پیگیری و مراقبت منظم بیماران خود.
- آگاه کردن مردم در خصوص اینکه این بیماری مزمن است و نیاز به حفظ شیوه و عادات زندگی سالم برای تمام دوران زندگی دارد.
- ترویج و ترغیب برای شناسایی بموقع، پیشگیری و کنترل فشارخون بالای شریانی در جمعیت‌های آسیب‌پذیر.

با اندازه‌گیری دقیق فشارخون، از میزان صحیح فشارخون خود و مفهوم آن مطلع شوید.		
فشارخون بالا ۱۴۰ و بیشتر ۹۰ و بیشتر	پیش فشارخون بالا ۱۲۰ تا ۱۳۹ ۸۰ تا ۸۹	طبیعی کمتر از ۱۲۰ کمتر از ۸۰
سیستول (میلی متر جیوه) دیاستول (میلی متر جیوه)		
به پزشک مراجعه کنید	شیوه زندگی خود را اصلاح کنید	به حفظ شرایط ادامه دهید

چگونه روز جهانی فشارخون بالا برگزار می شود

هر سال در این روز برای افزایش آگاهی عموم جامعه در باره فشارخون بالا اقداماتی از طریق اجرای فعالیت ها و برنامه های متنوع انجام می شود. بعضی از فعالیت هایی که می تواند برای برگزاری این بسیج سازماندهی شوند، شامل فوروم عمومی، مناظره در خصوص فشارخون بالا، ارائه مقالات در رسانه های عمومی، توزیع بنرها و پوسترها در مدارس، دانشگاه ها و سایر موسسات آموزشی، بحث و گفتگو، برگزاری مسابقات در مدارس و دانشگاه ها، توزیع پیام هایی از طریق رسانه های همگانی مانند کانال های تلویزیون و رادیو و موارد زیادی از این فعالیت ها هستند.

وبینار ها نیز می تواند برای متخصصین و برای گفتگو در خصوص مشکلات رایج فشارخون بالا در سطح ملی و بین المللی و در خصوص اقدامات جدید و ساده تر پیشگیری و کنترل افراد مبتلا به فشارخون بالا، برگزار گردد.

انواع فشارخون بالا

فشارخون بر اساس عوامل ایجاد کننده آن به دو نوع تقسیم می شود فشارخون بالا ی اولیه و ثانویه:

فشارخون اولیه: فشارخون اولیه شایعتر است گرچه علت آن ناشناخته است. به عنوان فشارخون بالای اساسی هم نامیده میشود. اغلب افراد بزرگسال دارای فشارخون بالا در این گروه قرار می گیرند. به نظر میرسد ترکیبی از عوامل ژنتیک، رژیم غذایی، شیوه زندگی و سن در بروز این بیماری نقش داشته باشند. عوامل شیوه زندگی شامل مصرف دخانیات، مصرف الکل، استرس، اضافه وزن، مصرف زیاد نمک و کم تحرکی است.

فشارخون بالا می تواند ناشی از عوامل چندگانه باشد از جمله حجم پلاسمای خون و فعالیت هورمون هایی که حجم و فشار خون را تنظیم می کنند. هم چنین توسط عوامل محیطی مانند استرس و کم تحرکی تحت تاثیر قرار می گیرد.

فشارخون ثانویه: این نوع فشارخون چند دلیل اختصاصی دارد و عارضه یک مشکل دیگر است. اگر فشارخون بالا به علت سایر شرایط یا بیماری ایجاد شود به آن نوع ثانویه می گویند. علت فشارخون ثانویه آسیب های کلیوی، فعالیت بیش از حد غدد فوق کلیوی، دیابت، فئوکروموسیتوم (سرطان غده آدرنال)، سندروم کوشینگ، اختلال غدد تیروئید و هیپر تیروئیدی، وقفه تنفسی در خواب، تومور ها، داروهای تفریحی، کوارکتاسیون آئورت، شرایط مربوط به بارداری، افزایش بیش از حد لازم یا مصرف غلط دارو، مصرف الکل، مصرف غذاهای ناسالم و هستند.

فشارخون بالا در ابتدا بدون علامت است اما زمانی که بتدریج منجر به بروز عوارضی یا چندین بیماری مانند بیماری کلیوی، بیماری قلبی و شود، این بیماری علائم دار می شود که مربوط به تظاهر عوارض فشارخون بالا است.



عوارض و درمان فشارخون بالا

امروزه در اغلب زندگی های پر مشغله افراد برای خودشان وقت نمی گذارند و از استرس و تنش رنج می برند که بعدها منجر به مشکلات بیماری فشارخون بالا می شود. فردی که از بیماری فشارخون بالا رنج می برد به سلامت خود آسیب می رساند و قادر نیست بر روی کارهای روزانه خود بطور صحیح تمرکز کند. افراد در انجام چندین نوع از فعالیت ها بطور همزمان دچار مشکل می شوند.

شیوه زندگی غلط سبب فشارخون بالا می شود. فشارخون می تواند از طریق رژیم غذایی، انجام فعالیت بدنی منظم و مدیریت استرس های قابل پیشگیری، تنظیم شود. طبق راهنماهای پیشنهاد شده توسط پزشکان افرادی که از بیماری فشارخون بالا رنج می برند باید حداقل ۵ روز در هفته و حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط یا ۷۵ دقیقه فعالیت شدید انجام دهند. افراد مثلاً می توانند پیاده روی، دویدن آهسته، دوچرخه سواری یا شنا کنند. در صورت عدم کاهش فشارخون و عدم پاسخ به اصلاح شیوه زندگی، دارو به کاهش فشارخون بالا کمک می کند.

همانگونه که میدانید این بیماری ممکن است هیچ علامتی نداشته باشد. اما می تواند به دستگاه گردش خون (قلب و عروق) و اعضای داخلی مانند کلیه آسیب برساند. هم چنین فشارخون بالا سبب عرق کردن، اضطراب، مشکلات خواب می شود و در زمان فشارخون بحرانی، فرد ممکن است سردرد و خونریزی از بینی را تجربه کند.

گرچه در فشارخون بالای شدید علائم سردرد، خواب آلودگی، تپش قلب، تاری دید، خستگی، سرگیجه، گیجی، احساس زنگ زدن در گوش، تنفس مشکل، ضربان قلب نامنظم نشان داده شده است که حتی ممکن است منجر به کما شود. این بیماری هم چنین یک بیماری ارثی است که می تواند از والدین مبتلا به بیماری فشارخون بالا به ارث برسد. این بیماری در افراد دارای سابقه دیابت، چاقی، مصرف دخانیات، کم تحرکی، مصرف زیاد الکل، مصرف داروهای جلوگیری از بارداری و ... بیشتر شایع است. عوارض افزایش فشارخون شامل آترواسکلروز است که به معنی باریک شدن شریان ها است. فشارخون بالا به مدت طولانی سبب ایجاد آترواسکلروز و تشکیل پلاک در شریان ها و منجر به تنگی عروق می شود. این وضعیت می تواند منجر به نارسایی قلبی، حمله قلبی، آنوریسم (ایجاد یک برآمدگی در دیواره شریان که می تواند پاره و سبب خونریزی شدید شود)، نارسایی کلیه، سکته مغزی و غیره شود.



چگونه آگاهی از فشارخون بالا را افزایش دهیم؟

طبق نظر اتحادیه جهانی فشارخون، دو جزء مهم برای افزایش آگاهی از بیماری فشارخون بالا وجود دارد:

- اول برپایی برنامه های غربالگری همگانی با ظرفیت بالا برای تشخیص فشارخون بالا در افراد در معرض خطر است.
- دوم ترویج اندازه گیری معمول فشارخون توسط کارکنان بهداشتی درمانی در تمام مطب ها و مراکز بهداشتی درمانی است.

هدف اصلی برگزاری مناسبت این روز در سال جاری ترویج آگاهی عمومی از فشارخون بالا با تاکید بر اندازه گیری صحیح فشارخون و تشویق شهروندان کشورها برای پیشگیری و کنترل این قاتل خاموش است.

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

✓ در طول خواب فشار خون کاهش می یابد.

- ✓ فعالیت فکری توام با اضطراب و فعالیت های جسمی در فشار خون موثر هستند.
- ✓ در طول شب فشار خون در افراد سالخورده و بیماران مبتلا به دیابت کمتر است.
- ✓ مصرف سیگار در دراز مدت، باعث افزایش فشار خون می شود.
- ✓ کم خوابی، فشار خون را افزایش می دهد.

علت های ایجاد فشار خون بالا عبارتند از :

- ✓ ارث: در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده به فشار خون بالا، احتمال ابتلای سایر اعضای خانواده زیاد است.
- ✓ سن: با افزایش سن احتمال بروز فشار خون بالا بیشتر می شود.
- ✓ چاقی: افرادی که وزن بالاتر از حد طبیعی دارند، شانس بیشتری برای ابتلا به فشار خون بالا دارند.
- ✓ فعالیت بدنی کم
- ✓ مصرف الکل
- ✓ مصرف زیاد نمک
- ✓ قرص های ضدبارداری های خوراکی: بانوانی که از قرص ضدبارداری خوراکی استفاده می کنند، احتمال بیشتری برای ابتلا به فشار خون بالا دارند مخصوصاً اگر همزمان سیگار بکشند.
- ✓ جنس: تا سن ۴۵ سالگی، فشار خون بالا در مردان شایع تر 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 می شود.
- ✓ ابتلا به بیماری های دیابت، بیماری مزمن کلیه، تیروئید، غدد فوق کلیه یا چربی خون بالا، احتمال بروز فشار خون بالا را بیشتر می کند.

در برخی موارد فشار خون با علائم زیر همراه است:

- ✓ سردرد
- ✓ تاری دید
- ✓ درد قفسه سینه
- ✓ ادرار کردن بیش از یکبار در طول شب

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

- ✓ درد یا فشار (یا هر دو) روی قفسه سینه،
- ✓ احساس سنکوپ و افتادن،
- ✓ تنگی نفس،
- ✓ احساس ناراحتی روی معده (زیر جناغ)
- ✓ تعریق سرد
- ✓ علائم حمله ی مغزی: ضعف ناگهانی یا بی حسی 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
- ✓ 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.
- ✓ اگر میزان فشار خون بالاتر از ۱۸۰/۱۱۰ میلی متر جیوه باشد باید هر چه سریعتر به پزشک مراجعه کرد.

اقدامات زیر برای برای کنترل فشار خون بالا ضروری است:

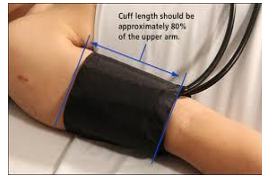
- ✓ مراجعه منظم به پزشک
- ✓ مصرف دارو به طور منظم
- ✓ رعایت رژیم غذایی مناسب (کم نمک و کم چرب و افزایش مصرف حبوبات، میوه و سبزی)
- ✓ داشتن فعالیت بدنی منظم
- ✓ عدم مصرف سیگار و الکل
- ✓ کنترل وزن
- ✓ مصرف میوه و سبزیجات: در میوه‌ها و سبزیجات وجود ماده ای به نام پتاسیم موجب کاهش فشار خون می شود .

فعالیت بدنی می تواند فشارخون را کاهش دهد

- ✓ انجام فعالیت بدنی علاوه بر کاهش فشار خون باعث تقویت ماهیچه ها، بهبود سوخت و ساز، کنترل وزن و کاهش بیماری‌های مزمن می‌شود.
- ✓ اگر قبلاً "فعالیت بدنی نداشته‌اید، یک‌بار شروع به انجام فعالیت بدنی نکنید. بلکه به آرامی شروع و بتدریج مدت و شدت آن را افزایش دهید. افراد بالای ۴۰ سال قبل از شروع فعالیت بدنی و ورزش باید با پزشک مشورت کنند.
- ✓ برای کودکان ۲ تا ۱۸ سال داشتن حداقل روزانه ۶۰ دقیقه، فعالیت بدنی ضروری است.
- ✓ برای افراد ۱۸ سال به بالا، داشتن حداقل فعالیت بدنی با شدت متوسط به مدت ۳۰ دقیقه، ۵ روز در هفته و یا ۱۵۰ دقیقه در یک هفته توصیه می‌شود.
- ✓ 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 و اگر با شدت متوسط انجام شوند اثرات مطلوبی بجا می گذارند.
- ✓ 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، 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 بالا قبل از شروع پیاده روی، بهتر است حرکات کششی انجام دهند.

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

- ✓ نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشار خون، سیگار یا چای و یا قهوه استفاده نشود. و فعالیت شدیدی انجام نشده باشد.
- ✓ بهتر است اندازه گیری فشار خون از دست راست و در وضعیت نشسته روی صندلی و با تکیه گاه مناسب انجام شود.
- ✓ زیر دستی که قرار است فشارخون اندازه گیری شود، دارای تکیه گاه باشد(روی میز) و بطور افقی هم سطح با قلب قرار گیرد.
- ✓ زانوها در حال آویزان قرار نگیرند و زیر پا تکیه گاه داشته باشد.
- ✓ یک خطای مهم در اندازه گیری فشارخون استفاده از بازوبند نامتناسب است. باید از دستگاه فشارسنج دارای بازوبند متناسب با دور بازو، استفاده شود. پهنای بازوبند(کیسه هوای داخل بازوبند) دستگاه فشارخون باید دو سوم طول بازو از سرشانه تا آرنج(۸۰ درصد طول بازو) و طول کیسه هوای داخل بازوبند ۴۰ درصد دور بازو را بپوشاند. بنابراین دستگاهی که برای اندازه گیری فشارخون در افراد چاق استفاده می‌شود، باید دارای بازوبند با اندازه بزرگتر از دستگاه بزرگسالان باشد.



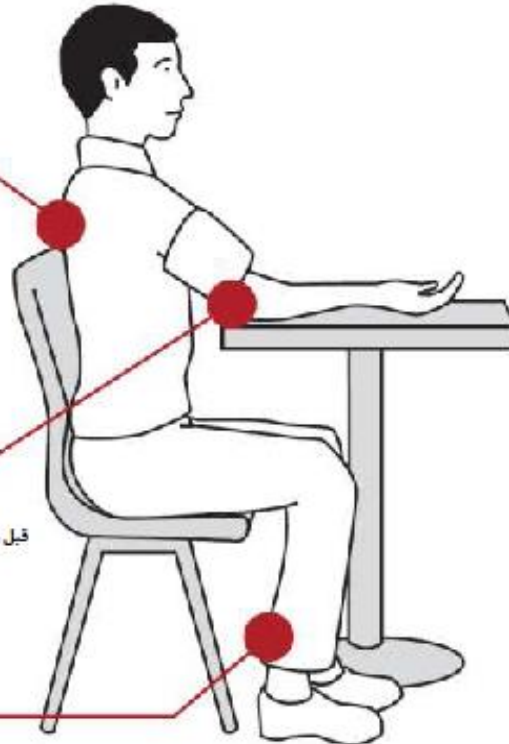
✓ برخی افراد در زمان ملاقات با پزشک فشار خون بالا دارند اما در منزل فشار خون طبیعی دارند، بنابراین اندازه گیری فشارخون در منزل مفید است.

شرایط قبل از اندازه گیری فشار خون

- ✓ تیم ساعت قبل از اندازه گیری از خوردن، آشامیدن، ورزش کردن و یا سیگار کشیدن خودداری نمایند. بر روی صندلی بنشینند.
- ✓ به پشت صندلی تکیه دهید قبل از اندازه گیری در حدود ۵ دقیقه استراحت نمایند.

- ✓ بازو را لغت کنید و هم سطح قلب بر روی یک تکیه گاه یا سطح صاف مانند میز قرار دهید. کف دست به سمت بالا و به طرف خود تان باشد.
- ✓ از یک بازوبند با اندازه مناسب دور بازوی خود استفاده کنید (معمولاً بازوبند متوسط)
- ✓ علامت (Φ) وسط کیسه هوای بازوبند را بر روی وسط بازو (روی شریان بازویی) قرار دهید
- ✓ توجه کنید لبه بازوبند ۲ تا ۳ سانتیمتر بالای چین آرنج باشد.
- ✓ کاف باید بطور کامل و مناسب به دور بازو پیچیده شده باشد بطوریکه بتوانید دو انگشت خود را بین کاف و بازو قرار دهید.

- ✓ قبل و در حین اندازه گیری از حرکت دادن دست، حرف زدن، تکان خوردن و یا جابجا کردن دستگاه خودداری نمایند.
- ✓ پاها را روی هم نگذارید
- ✓ کف پاها را روی زمین مسطح یا یک تکیه گاه (زیرپایه) قرار دهید.



وضعیت فشارخون بالا در کشور

- ده علت اول مرگ در کل جمعیت در سال ۱۳۹۵ به ترتیب: سکته قلبی، سکته مغزی، دیابت، بیماری های قلبی ناشی از فشار خون، حوادث مربوط به حمل و نقل، سایر بیماری های قلبی، سرطان معده، سایر بیماری های دستگاه تنفسی، پنومونی و بیماریهای مزمن ریه و برنش (قلبی_ ریوی) بوده است.
- حدود ۴۳,۸۹٪ مرگ ها در سال ۱۳۹۵ به علت بیماری های قلبی عروقی بوده است. (سیمای مرگ ۱۳۹۵)
- در استان اصفهان حدود یک سوم بیماران مبتلا به فشارخون بالای ۱۸ سال از ابتلاء به بیماری فشارخون خود آگاهی ندارند. (STEPs ۱۳۹۹)
- در استان اصفهان فقط ۴۰ درصد افراد مبتلا به بیماری فشارخون بالا که از بیماری خود اطلاع دارند درمان دریافت می کنند (STEPs ۱۳۹۹)
- در استان اصفهان به طور کلی فقط ۲۳ درصد افراد مبتلا به بیماری فشارخون بالا درمان دریافت می کنند. (STEPs ۱۳۹۹)
- عدم آگاهی از ابتلا به فشارخون بالا در افراد ۱۸ تا ۶۵ سال در شهر و روستا مشابه است.
- عدم آگاهی از ابتلا به فشارخون بالا در افراد کمتر از ۲۵ سال، بیشتر است. (STEPs 1395)
- عدم آگاهی از ابتلا به فشارخون بالا در افراد ۱۸ تا ۶۵ سال، در مردان مبتلا، بیشتر است.
- مصرف روزانه دخانیات در کل افراد ۱۸ تا ۶۴ سال ۱۴٪. (STEPs ۱۳۹۹)
- در افراد بزرگ تر از ۱۸ سال، مصرف مناسب میوه ۳۷٪، مصرف مناسب سبزیجات ۷٪، کم تحرکی ۵۲٪، بوده است. (STEPs ۱۳۹۹)
- در افراد بالای ۱۸ سال، بروز سکته قلبی ۲,۰۵٪، بروز سکته مغزی ۰,۱۵٪، شیوع سکته قلبی ۷,۷٪ و شیوع سکته مغزی ۱,۶۳٪ می باشد.
- نیمی از جمعیت ایران بیش از میزان مورد نیاز خود غذا می خورند.

حقایق در خصوص فشارخون بالا

- فشارخون طبیعی کمتر از ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه و فشارخون بالا ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه و بالاتر است. فشارخون مابین این دو پیش فشارخون بالا (۱۲۰/۸۰ تا ۱۳۹/۸۹ میلی متر جیوه) و هشدار برای ابتلا به این بیماری در آینده است.
- فشارخون بالا شرایطی است که بطور دائمی فشارخون در شریان بالا است.
- فشارخون بالا معمولاً هیچ علامتی ندارد.
- عوامل رفتاری غلط مرتبط با شیوه زندگی، افراد را در معرض خطر بالاتری برای ابتلا به فشارخون بالا قرار می دهند. این عوامل شامل مصرف زیاد نمک (سدیم)، اضافه وزن ، عدم تحرک کافی و نیز مصرف دخانیات است.
- فشارخون بالا ممکن است سبب دمانس (کاهش عملکرد شناختی) شود.
- اساساً "فشارخون بالا، سبب بروز مشکلات و عوارض مهم گوناگونی مانند حمله قلبی و سکته مغزی می شود.
- فشارخون بالا همچنین به عنوان یک قاتل خاموش، همه گیری مدرن نامیده می شود.
- بیماری فشارخون بالا سبب بروز عوارض شدید و نیز افزایش خطر بیماری قلبی، سکته مغزی و مرگ می شود.
- علت های حاد فشارخون بالا شامل استرس است اما می تواند بدون علت هم رخ دهد یا به علت بیماری های زمینه ای مثل بیماری کلیوی ایجاد شود. شیوه زندگی نیز مسئول فشارخون بالاست.
- اگر فشارخون بالا بدون درمان باقی بماند یا کنترل نشود، حمله قلبی، سکته مغزی و سایر مشکلات بوجود می آید.

- طبق اعلان سازمان جهانی بهداشت، رشد صنایع غذاهای فرآوری شده، بر روی افزایش میزان نمک مصرفی در رژیم غذایی سراسر دنیا تاثیر گذاشته و این مسئله در بیماری فشارخون بالا نقش دارد.
- 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 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 های مرتبط با فشارخون بالا، در افراد با میزان فشارخون حتی در محدوده طبیعی، رخ می دهد.
- دو نفر از هر ۵ نفر در منطقه مدیترانه شرقی سازمان جهانی بهداشت، مبتلا به فشارخون بالا هستند.
- از هر ۸ مرگ در دنیا یک مرگ مربوط به فشارخون بالا است.
- فشارخون بالا سومین عامل کشنده در دنیا است.
- عوامل رفتاری نقش مهمی در افزایش فشارخون بازی می کنند:
- ✓ تخمین زده می شود رژیم غذایی ناسالم به نیمی از فشارخون بالا مرتبط است:
- حدود ۳۰٪ فشارخون بالا به افزایش مصرف نمک و حدود ۲۰٪ به رژیم غذایی با پتا سیم کم (میوه و سبزی کم) مرتبط است.
- ✓ فعالیت بدنی به ۲۰٪ از فشارخون بالا مرتبط است.
- ✓ چاقی به ۳۰٪ از فشارخون بالا مرتبط است.
- ✓ مصرف زیاد الکل نیز سبب فشارخون بالا می شود.
- ✓ عدم مصرف دخانیات خصوصاً برای افراد دارای فشارخون بالا مهم است.
- اغلب افراد از این که فشارخون آن ها بالا است، از بیماری خود مطلع نیستند.
- نسبت مهمی از افرادی که از بیماری فشارخون خود مطلع هستند، بدون درمان باقی می مانند و حتی اگر تحت درمان باشند، نسبت زیادی تحت کنترل نیستند.
- درمان دارویی به همراه شیوه زندگی سالم در کنترل فشارخون بالا موثر است.
- فشار خون سیستول کمتر از ۱۲۰ و فشارخون دیاستول کمتر از ۸۰ میلی متر جیوه، فشار خون طبیعی محسوب می شود.
- فشار خون بالا یکی از دلایل اصلی بروز بیماری قلبی-عروقی است.
- بیش از نیمی از سگته ها و نیمی از بیماری های قلبی-عروقی بدلیل فشارخون بالا است.
- فشار خون بالا به علت ایجاد سگته ها و حملات قلبی، بزرگترین علت مرگ در دنیا است.
- فشار خون بالا در صورتی که کنترل نشود، به رگ های مغز، قلب، کلیه و چشم آسیب می رساند.
- چاقی و اضافه وزن، فشار خون بالا، فعالیت بدنی ناکافی، چربی خون بالا، چهار عامل خطری هستند که بالاترین نسبت بار بیماری ها (سالهای از دست رفته به علت مرگ و ناتوانی) را تشکیل می دهند.
- با بالا رفتن سن افراد به دلیل کاهش عملکرد کلیه ها، ناتوانی در دفع نمک بدن، سفت شدگی دیواره رگ ها و افزایش وزن بدن، فشار خون افزایش می یابد.
- در افراد ۱۸ سال و بالاتر، اگر فشار خون سیستول (حداکثر) ۱۴۰ میلی متر جیوه و بالاتر و فشارخون دیاستول ۹۰ میلی متر جیوه و بالاتر باشد، فشار خون بالا محسوب می شود.

- در افراد مبتلا به بیماری قند یا بیماری مزمن کلیه، فشار خون سیستول (حداکثر) ۱۴۰ میلی مترجیوه و بیشتر و فشارخون دیاستول ۹۰ میلی متر جیوه و بیشتر، فشار خون بالا محسوب می‌شود.
- در سنین بین ۴۰ تا ۷۰ سال، بالا رفتن فشار خون سیستول (حداکثر) به اندازه ۲۰ میلی متر جیوه یا افزایش فشارخون دیاستول (حداقل) به اندازه ۱۰ میلی مترجیوه، فرد را دو برابر در معرض خطر عوارض ناشی از فشار خون بالا قرار می‌دهد.
- فشار خون دیاستول (حداقل) مساوی یا بالاتر از ۹۰ میلی متر جیوه علی‌رغم داشتن فشارخون سیستول (حداکثر) طبیعی مثلاً ۱۲۰ میلی متر جیوه، فشارخون بالا محسوب می‌شود.
- بالا بودن به تنهایی هریک از میزان های فشار خون سیستول (۱۴۰ میلی متر جیوه و بالاتر) و دیاستول (۹۰ میلی متر جیوه و بالاتر)، فشارخون بالا محسوب می‌شود.
- احتمال ابتلا به بیماری فشار خون بعد از ۵۵ سالگی حتی در افرادی که تا قبل آن سن، فشار خون بالا نداشته‌اند، خیلی زیاد است.
- افرادی که فشار خون سیستول (حداکثر) آن‌ها بین ۱۲۰ تا ۱۳۹ میلی متر جیوه است یا فشار خون دیاستول (حداقل) آن‌ها بین ۸۰ تا ۸۹ میلی متر جیوه است، در معرض خطر ابتلا به فشار خون بالا هستند.
- تنها راه تشخیص فشار خون بالا، اندازه‌گیری فشار خون است.
- با یک‌بار اندازه‌گیری فشار خون، نمی‌توان فشار خون بالا را تشخیص داد.
- در افرادی که فشارخون طبیعی دارند حداقل هر سال یکبار باید فشارخون خود را کنترل کنند.
- افرادی که در خانواده آنان یکی از اعضا مبتلا به فشارخون بالا هستند، باید حداکثر سالی یکبار فشار خون آن‌ها اندازه‌گیری 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.
- فشار خون بالا معمولاً علامتی ایجاد نمی‌کند؛ حتی اگر شدید باشد. به‌همین دلیل به فشار خون بالا، قاتل خاموش هم می‌گویند.
- با کنترل فشار خون می‌توان از بروز عوارض آن پیشگیری کرد.
- در صورتی که فشار خون در اثر بیماری خاصی ایجاد شود، اغلب بعد از درمان بیماری، فشار خون بالا نیز کاهش می‌یابد و نیازی به درمان مادام‌العمر فشارخون نخواهد بود.
- « با تشخیص بموقع بیماری فشارخون بالا، از بروز عوارض خطرناک آن از جمله سکته‌های قلبی و مغزی پیشگیری کنیم. »
- در صورت نداشتن فشار خون خیلی بالا یا عدم وجود عوارض ناشی از فشار خون بالا مانند آسیب بینایی، کلیوی و قلبی، افراد مبتلا به فشارخون می‌توانند انواع فعالیت‌های بدنی را انجام دهند.
- مصرف دارو برای کنترل فشارخون بالا به معنای مجوزی برای خوردن مواد غذایی پرنمک و پرچرب نیست.
- مصرف دارو در کنار رژیم غذایی مناسب، برای کنترل فشارخون ضروری است.
- با تغییرات ساده در روش زندگی خود مانند داشتن رژیم غذایی مناسب و فعالیت بدنی منظم می‌توان از افزایش فشار خون پیشگیری کرد.
- در صورتی که علیرغم رعایت رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی فشارخون بالا کنترل نشود بالا بماند، طبق تجویز پزشک مصرف دارو ضروری است.
- کاهش چربی و نمک رژیم غذایی، نه تنها به کاهش فشار خون کمک می‌کند، بلکه باعث کاهش احتمال بروز بسیاری از بیماری‌ها از جمله بیماری قلبی عروقی و دیابت می‌شود.

- نمک از عوامل اصلی افزایش فشار خون است.
- حذف نمک از رژیم غذایی از افزایش فشار خون و سکتة مغزی به طور قابل توجهی پیشگیری می کند.
- در خواندن برچسب های غذایی توجه کنید، اسم علمی نمک، کلرید سدیم است و بر روی برچسب های مواد غذایی به جای نمک، سدیم درج شده است.
- برای پیشگیری از فشار خون بالا به میزان سدیم درج شده بر روی برچسب های بسته های مواد غذایی دقت کنیم.
- حداکثر نمک مصرفی روزانه نباید بیش از یک قاشق چایخوری (۲۳۰۰ میلی گرم سدیم) باشد.
- معمولاً نصف نمک مجاز از طریق غذاهای آماده و یا بسته بندی تامین می شود.
- مواد غذایی تهیه کنید که سدیم موجود در آنها کمتر از ۱۵۰ میلی گرم در ۱۰۰ گرم باشد.
- تغییراتی که می توان در رژیم غذایی خود (علاوه بر کاهش چربی و نمک رژیم غذایی) ایجاد کرد:
 - ✓ خوردن غذاهای حاوی کلسیم بالا مثل لبنیات کم چرب
 - ✓ مصرف غذاهای حاوی پتاسیم بالا مثل موز، پرتقال، گوجه فرنگی، سیب زمینی و کیوی
 - ✓ مصرف روزانه پنج نوبت میوه و سبزی
 - ✓ مصرف حداقل دو بار در هفته ماهی و غذاهای دریایی
 - ✓ مصرف گوشت بدون چربی
 - ✓ کاهش مصرف قهوه، چای، نسکافه
 - ✓ عدم مصرف و یا محدود کردن مصرف مواد غذایی آماده ی پرنمک مانند فست فودها، سوسیس، کالباس ترشیجات، چیپس
 - ✓ زمانی که بیرون از منزل غذا می خورید حتما درخواست کنید که نمک کمتری در غذایتان بریزند و بخواهید که ریختن نمک غذا به عهده خودتان باشد؛ در این صورت می توانید نمک غذایتان را کنترل کنید.
 - ✓ برداشتن نمکدان از سر سفره
 - ✓ به جای نمک از ادویه جات و سبزیجات معطر و سرکه برای طعم دار کردن غذا استفاده کنید.
 - ✓ پیروی از یک رژیم غذایی سالم برای همه ی اعضای خانواده ضروری است؛ بنابراین نیاز نیست برای فرد مبتلا به فشار خون

پیام های روز جهانی فشار خون

- «با اندازه گیری دقیق فشارخون و کنترل آن، عمر طولانی تری داشته باشید»
- «فشارخون را دقیق اندازه بگیر، آن را کنترل کن و طولانی تر زندگی کن»
- «اگر سلامتی برایتان مهمه از میزان فشارخونتان آگاه شوید: فشارخون بالا براحتی با یک اندازه گیری ساده فشارخون در خانه یا مراکز بهداشتی درمانی با استفاده از دستگاه فشارخون، قابل تشخیص و بدنبال آن قابل درمان و کنترل است.»
- «فشارخونتان را دقیق اندازه گیری کنید: اگر بیماری فشارخون بالا دارید از کنترل فشار خون خود در حد طبیعی، مطمئن شوید.»
- برای اندازه گیری صحیح فشارخون، نکات لازم قبل و در حین اندازه گیری را رعایت کنید.
- نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشار خون، سیگار، چای و یا قهوه استفاده نکنید و فعالیت شدیدی انجام ندهید.
- قبل از اندازه گیری فشار خون، ۵ دقیقه استراحت کنید.
- بهتر است اندازه گیری فشار خون از دست راست و در وضعیت نشسته روی صندلی و با تکیه گاه مناسب انجام شود.
- قبل از اندازه گیری فشار خون، دستی که قرار است فشارخون اندازه گیری شود، روی تکیه گاه قرار دهید (روی میز) تا بطور افقی هم سطح با قلب قرار گیرد.
- در حین اندازه گیری فشار خون، زانوها در حال آویزان قرار نگیرند و زیر پا تکیه گاه داشته باشد.

- یک خطای مهم در اندازه گیری فشارخون استفاده از بازوبند نامتناسب است. باید از دستگاه فشارسنج دارای بازوبند متناسب با دور بازو، استفاده شود.
- پهنای بازوبند (کیسه هوای داخل بازوبند) دستگاه فشارخون باید دو سوم قد بازو از سرشانه تا آرنج (۸۰ درصد طول بازو) و طول کیسه هوای داخل بازوبند ۴۰ درصد دور بازو را بپوشاند.
- دستگاهی که برای اندازه گیری فشارخون در افراد چاق استفاده می شود، باید دارای بازوبند با اندازه بزرگتر از دستگاه بزرگسالان باشد.
- «اگر بیماری فشارخون بالا دارید، با مراجعه منظم به مراکز بهداشتی درمانی از کنترل فشارخون خود (اگر کمتر از ۶۰ سال هستید کمتر از ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه باشد و اگر ۶۰ سال و بیشتر هستید کمتر از ۱۵۰/۹۰ میلی متر جیوه باشد)، مطمئن شوید.»
- «از میزان فشارخون خود مطلع شوید: اگر بیماری فشارخون بالا دارید، با مصرف بموقع و منظم داروی خود به کنترل فشارخون خود در حد طبیعی، کمک کنید.»
- «میدانی میزان فشارخونت چقدره؟ اگر بیماری فشارخون بالا ندارید، برای تشخیص بموقع حداقل سالی یک بار فشارخون خودتان را اندازه گیری کنید.»
- «اگر هم اکنون فشارخون شما طبیعی (کمتر از ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه) است، برای تشخیص بموقع بیماری فشارخون بالا در آینده، حداکثر هر سال یک بار فشارخون خودتان را اندازه گیری کنید.»
- «اگر تا کنون به بیماری فشارخون بالا مبتلا نشده اید، برای تشخیص بموقع، حداکثر هر سال یک بار فشارخون خودتان را اندازه گیری کنید.»
- «فشارخون خود را بطور منظم اندازه گیری کنید. در صورتی که مقدار آن از حد طبیعی (۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه) بالاتر است به پزشک مراجعه کنید.»
- «در هر ملاقات با کارکنان بهداشتی و یا پزشک، از آن ها درخواست کنید فشارخون شما را اندازه گیری کنند.»
- «از مقدار فشارخون خود مطلع شوید.»
- «اگر بیماری فشارخون بالا دارید، با رعایت رژیم غذایی کم نمک و کم چربی و مصرف بیشتر سبزی و میوه و انجام فعالیت بدنی، به کنترل فشارخون خود در حد طبیعی، کمک کنید.»
- «اگر بیماری فشارخون بالا دارید، با انجام فعالیت بدنی به کاهش مصرف داروی خود کمک کنید.»
- «اگر بیماری فشارخون بالا دارید، با انجام فعالیت بدنی و کاهش وزن، به کاهش مصرف داروی خود کمک کنید.»
- «اگر بیماری فشارخون بالا دارید، با انجام فعالیت بدنی و کاهش وزن، نیاز به مقدار کمتری دارو دارید.»
- «اگر بیماری فشارخون بالا دارید، با رعایت رژیم غذایی کم نمک و کم چربی و حاوی فیبرهای غذایی به کاهش مصرف داروی خود کمک کنید.»
- «اگر بیماری فشارخون بالا دارید، با رعایت رژیم غذایی کم نمک و کم چربی و مصرف بیشتر سبزی، میوه و حبوبات به کاهش فشارخون خود کمک کنید.»
- «با کنترل فشارخون بالا از بروز سکنه های قلبی و مغزی و نارسایی کلیوی جلوگیری کنیم.»
- «اگر فشارخون بالا دارید:» در صورتی که شیوه زندگی نامناسب دارید، با 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.»
- «با اصلاح شیوه زندگی نامناسب، فشارخون خود را کمتر از ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه و در حد طبیعی حفظ کنید.»

- «از میزان فشارخون خود مطلع شوید: تشخیص فشارخون بالا آسان است.»

- «فشارخون بالا براحتی با یک اندازه گیری ساده، قابل تشخیص است.»

- «حداقل سالی یک بار فشار خون خود را اندازه گیری کنید.»

- «میزان فشارخون شما چقدره؟ اگر بیماری فشارخون بالا دارید، با مراجعه منظم به مراکز درمانی از کنترل فشارخون خود در حد طبیعی، مطمئن شوید.»

- «میزان فشارخون چقدر است؟ فشارخون بالا براحتی با یک اندازه گیری ساده فشارخون در خانه یا مراکز بهداشتی درمانی با استفاده از دستگاه فشارخون، قابل تشخیص است.»

- «از میزان فشارخون خود آگاه باشید: با کنترل فشارخون بالا از بروز ۷۰٪ از سکته های مغزی جلوگیری کنید.»

- «میزان فشارخونتان را بدانید: اگر بیماری فشارخون بالا ندارید، با رعایت رژیم غذایی و فعالیت بدنی به حفظ فشارخون خود در حد طبیعی کمک کنید.»

- «میزان فشارخون را بدان: فشار خون بالا سبب بروز خطرات مهمی مانند سکته های قلبی و مغزی، نارسایی کلیه، اختلالات بینایی، کما یا حتی مرگ می شود.»

- «میزان فشارخون شما چقدر است؟ فشارخون بالا براحتی با یک اندازه گیری ساده فشارخون در خانه یا مراکز درمانی با استفاده از دستگاه فشارخون، قابل تشخیص است.»

- «میزان فشارخون چنده؟ فشار خون بالا سبب بروز خطرات مهمی مانند سکته های قلبی و مغزی، نارسایی کلیه، اختلالات بینایی، کما یا حتی مرگ می شود.»

- «فشارخون بالا عامل خطر اول بیماری های قلبی عروقی است.»

- «فشارخون بالا "قاتل بی صدا" است، چون معمولاً علائم و نشانه های هشدار دهنده ندارد و بسیاری از افراد نیز از ابتلا به آن بی اطلاع هستند.»

- «در اولین فرصت، فشارخون خود را اندازه گیری کنید و از میزان آن مطلع شوید.»

- «در صورتی که میزان فشارخون شما طبیعی است، هر سال فشارخون خود را اندازه گیری کنید.»

- «فشارخون بالا بدون علامت است و حتماً باید با فواصل مناسب بر حسب شرایط جسمی اندازه گیری شود.»

- «با تشخیص بموقع بیماری فشارخون بالا، از بروز عوارض خطرناک آن از جمله سکته های قلبی و مغزی پیشگیری کنیم.»

- «فشارخون خود را بطور منظم اندازه گیری کنید. در صورتی که مقدار آن از حد طبیعی (۹۰/۱۴۰ میلی متر جیوه) بالاتر است به پزشک مراجعه کنید.»

- «در هر ملاقات با کارکنان بهداشتی و یا پزشک از آن ها درخواست کنید فشارخون شما را اندازه گیری کنند.»

- «فشارخون بالا اولین عامل خطر در بروز بیماری های قلبی عروقی است.»

- «فشارخون بالا "قاتل بی صدا" است، چون معمولاً علائم و نشانه های هشدار دهنده ندارد و بسیاری از افراد نیز از ابتلا به آن بی اطلاع هستند.»

- «در اولین فرصت فشارخون خود را اندازه گیری کنید و از میزان آن مطلع شوید.»

- «فشارخون بالا بدون علامت است و حتماً باید با فواصل مناسب بر حسب شرایط جسمی اندازه گیری شود.»

- «از میزان فشارخون خود مطلع شوید: حدود ۵۰٪ از بیماران مبتلا به فشار خون بالا کاملاً از بیماری خود بی اطلاع هستند و از آنهایی هم که مطلع هستند موارد زیادی تحت هیچ درمانی نیستند»

- اندازه فشارخون خود را بدانید و به خاطر بسپارید!

- برای آگاهی از فشار خون خود، هر چه زودتر اقدام کنید.

- قاتل خاموش را شناسایی کنید!