روز جهانی فشارخون-**(دوشنبه 27 اردیبهشت 1401)**

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»**



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- 50 درصد بالغین با فشارخون بالا (فشارخون سیستول 140 میلی متر جیوه و بیشتر ، دیاستول 90 میلی متر جیوه و بیشتر)در دنیا، از فشارخون بالای خود اطلاع داشتند(40 درصد در کشورهای با درآمد کم و متوسط). در بعضی از جمعیت ها ، آگاهی بسیار پایین کمتر از 10 درصد است، برای افزایش آگاهی از فشارخون بالا، دو جزء حیاتی وجود دارد: 1)برپایی برنامه های غربالگری اجتماعی با ظرفیت بالا برای تشخیص فشارخون بالا در افراد در معرض خطر و 2) 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 2025 برای کاهش 25 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 -27 اردیبهشت 1401(17 می 2022)**

طبق مطالعه بار جهاني بيماري ها، فشارخون بالا خطر مهم مرگ و ناتواني در دنياست. يكي از موانع مهم در كنترل مؤثر فشارخون بالا عدم اطلاع مردم از بالا بودن ميزان فشارخون خودشان است. در حالی که اقدامات ساده اي براي ادغام ارزيابي معمول فشارخون در ارائه خدمات بهداشتی درمانی، مدارس، دانشگاه ها، محل هاي كار، جامعه و نيز تمام جوامع وجود دارد که مي تواند نقش مهمي در شناسایی و درمان این بیماری داشته باشد..

این روز در سرا سر دنیا توسط اتحادیه جهانی فشارخون بالا (World Hypertension League(WHL)) که یک سازمان بهداشتی است و با حدود 100 انجمن و جامعه مرتبط با فشارخون در سرا سر دنیا همکاری دارد، مطرح شده است. این روز در ابتدا در 14 ماه می سال 2005 میلادی برای گسترش آگاهی در خصوص بیماری فشارخون بالا، راه های پیشگیری از آن، شناسایی و کنترل آن پایه گذاری شد. اما از سال 2006 م در روز 17 ماه می برگزار گردیده است و فرصتي براي تاكيد بر ارتقاء و بهبود پيشگيري و كنترل فشارخون بالا فراهم مي كند 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 را ه های پیشگیری از آن بوده است. با توجه به اینکه بیماران مبتلا به فشارخون بالا در معرض خطر بیشتری به علت پاندمی بیماری کووید 19 قرار دارند، باید طی سال جاری به بیماری فشارخون بالا توجه بیشتری داشت. موضوع روز جهانی فشارخون 2022 "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**

**27 اردیبهشت 1402**



**» 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 3 نفر از هر ده نفر بزرگسال در سراسر دنیا از فشارخون بالا رنج می برند. تقریبا2.1 میلیارد نفر در دنیا فشارخون بالا دارند که 50 % از آن ها کاملا" 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 2002، 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 براحتی 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 كساني كه 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 كه 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 90/140 میلی متر جیوه باشد، و برای بیماران دیابتی و کلیوی مزمن باید کمتر از 80/130 میلی متر جیوه باشد.(قابل ذکر است که در اصلاحیه بیانیه JNC8 برای افراد دیایتی و بیماران کلیوی هدف کنترل فشارخون مانند سایر افراد کمتر از 90/140 میلی متر جیوه و در سالمندان 60 سال و بالاتر کمتر از 90/150 میلی متر جیوه در نظر گرفته شده است.)

**موضوع(تم) روز جهانی فشارخون**

**از سال 2014 تا 2018 میلادی** سالانه به مدت 5 سال این پویش با **موضوع یکسان** **«از مقدار فشارخون خود مطلع شوید»**،برای توسعه برنامه هايي براي غربالگري فشارخون و شناسايي بيماران مبتلا به فشارخون بالا، تكرار شد.

امسال برای روز جهانی فشارخون که مصادف با **27 اردیبهشت 1401** 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، کماء، 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 10 نفر، 3 نفر از فشارخون بالا رنج میبرند. تقریبا" 1.8 بیلیون نفر از مردم جهان از فشارخون بالا رنج می برند و حدود 50 % آنها کاملا از وضعیت خود بی خبرند و بعضی از آنهایی هم که مطلع هستند هیچ دارویی دریافت نمی کنند. 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 می شود. لذا باید آگاهی جامعه در این خصوص را با روش های مختلف بالا برد. براي پيشگيري از اين بيماري و مرگ ناشی از آن ها راهبرد ها و راهکارهای زيادي اندیشیده شده است و عقاید، و طرح های زیادی برای رفع این مشکل در هر کشور وجود دارد. یکی از این راه ها برگزاری بسیج های اطلاع رسانی و آموزشی است که راهنمایی برای طراحی و اجرای فعالیت هایی در طول سال است.

**بعضی از اهداف برگزاری بسیج سالانه این روز:**

-برانگیختن عموم جامعه برای اندازه گیری منظم فشارخون خود حداقل سالی یک بار

-تشویق افراد دارای فشارخون بالا در سطح جامعه برای مراجعه به پزشک خود برای اندازه گیری منظم فشارخون و درمان صحیح آن

-تاکید بر رعایت شرایط لازم برای اندازه گیری دقیق فشارخون(رعایت شرایط اندازه گیری توسط گیرنده فشارخون، رعایت شرایط دستگاه فشار سنج و رعایت شرایط توسط فردی که فشارخون وی اندازه گیری می شود)

-تشویق و ترغیب عموم افراد خصوصا" 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، بی تحرکی و تنبلی، رژیم غذایی چرب ، رژیم غذایی تند و غذاهای سرخ کرده ، مصرف دخانیات، چاقی، اضافه وزن و غیره.

-تشویق افراد برای معاینه منظم سلامتی و فشارخون خود با فراهم کردن شرایط، امکانات و محیط های مناسب برای آنها از طریق بسیج های اندازه گیری 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 اندازه گیری فشارخون در هر مراجعه بیماران با رعایت کلسه نکات مربوط به اندازه گیری 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 جمعیت های آسیب پذیر.

**با اندازه گیری دقیق فشارخون، از میزان صحیح فشارخون خود و مفهوم آن مطلع شوید.**

 **طبیعی پیش فشارخون بالا فشارخون بالا**

140 و بیشتر

90 و بیشتر 

120 تا 139

80 تا 89

کمتر از 120

کمتر از80 

 **سیستول(میلی مترجیوه)**

 **دیاستول(میلی مترجیوه)**

 **به حفظ شرایط ادامه دهید شیوه زندگی خود را اصلاح کنید به پزشک مراجعه کنید**

**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 پوستر ها 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 5 روز در هفته و حداقل 150 دقیقه فعالیت بدنی متوسط یا 75 دقیقه فعالیت شدید انجام دهند. افراد مثلا 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، طپش قلب، تاری دید، خستگی، سرگیجه، گیجی، احساس زنگ زدن در گوش، تنفس مشکل، ضربان قلب نا منظم نشان داده شده است که حتی ممکن است منجر به کماء 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 دلايل مختلف در طول روز ميزان فشار خون ممكن است تغيير كند اين دلايل عبارتند از:**

* در طول خواب فشار خون کاهش مي‌يابد.
* 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 ديابت کمتر است.
* مصرف سیگار در دراز مدت، باعث افزایش فشار خون می‌شود.
* كم‌خوابي، فشار خون را افزایش می‌دهد.

**علت‌هاي ایجاد فشار خون بالا عبارتند از :**

* ارث: در صورت ابتلاي يكي از اعضاي خانواده به فشار خون بالا، احتمال ابتلای ساير اعضای خانواده زياد است.
* سن: با افزايش سن احتمال بروز فشار خون بالا بیشتر می­شود.
* چاقی: افرادی که وزن بالاتر از حد طبیعی دارند، شانس بیشتری برای ابتلا به فشار خون بالا دارند.
* فعالیت بدنی کم
* مصرف الکل
* مصرف زياد نمک
* قرص‌هاي ضدبارداری­های خوراکی: بانوانی که از قرص ضدبارداری خوراکی استفاده می­کنند، احتمال بیشتری برای ابتلا به فشار خون بالا دارند مخصوصاً اگر همزمان سیگار بکشند.
* جنس: تا سن 45 سالگی، فشار خون بالا در مردان شایع­تر است. در 45 تا 54 سالگی خطر در دو جنس برابر است. بعد از 54 سالگی، خطر ابتلا به فشار خون بالا در زنان بیشتر می­شود.
* ابتلا به بيماري‌هاي دیابت، بيماري مزمن کلیه، تیروئید، غدد فوق­کلیه یا چربی خون بالا، احتمال بروز فشار خون بالا را بیشتر می­کند.

**در برخي موارد فشار خون با علائم زير همراه است:**

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

**در صورت وجود علائم زير در فرد مبتلا به فشار خون بالا، بايد بلافاصله به پزشك مراجعه كرد:**

* درد یا فشار (یا هر دو) روی قفسه سینه،
* احساس سنکوپ و افتادن،
* تنگی نفس،
* احساس ناراحتی روی معده (زیر جناغ)
* تعریق سرد
* 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
* علائم كليوي 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 ميزان فشار خون بالاتر از 110/180 ميلي متر جيوه باشد باید هر چه سریعتر به پزشک مراجعه کرد.

**اقدامات زير براي برای کنترل فشار خون بالا ضروري است:**

* مراجعه منظم به پزشک
* مصرف دارو به‌طور منظم
* رعايت رژيم غذايي مناسب (كم نمك و كم چرب و افزايش مصرف حبوبات، ميوه و سبزي)
* داشتن فعاليت بدني منظم
* عدم مصرف سيگار و الكل
* كنترل وزن
* مصرف ميوه و سبزيجات: در میوه‌ها و سبزیجات وجود ماده اي به‌نام پتاسيم موجب كاهش فشار خون مي شود .

**فعالیت بدنی می‌تواند فشارخون را کاهش دهد**

* انجام فعاليت بدني علاوه بر كاهش فشار خون باعث تقويت ماهيچه ها، بهبود سوخت و ساز، كنترل وزن و كاهش بيماري‌هاي مزمن مي‌شود.
* اگر قبلا" فعاليت بدني نداشته‌ايد، یک‌باره شروع به انجام فعاليت بدني نكنيد. بلكه به آرامي شروع و بتدريج مدت و شدت آن را افزايش دهيد. افراد بالاي 40 سال قبل از شروع فعاليت بدني و ورزش بايد با پزشك مشورت كنند.
* براي كودكان 2 تا 18 سال داشتن حداقل روزانه 60 دقيقه، فعاليت بدني ضروري است.
* براي افراد 18سال به بالا، داشتن حداقل فعالیت بدني با شدت متوسط به‌مدت 30 دقیقه، 5 روز در هفته و یا 150 دقیقه در یک هفته توصيه مي‌شود.
* فعالیت بدنی داشتن به معنای انجام تمرینات سخت ورزشی نیست، بلكه فعاليت‌هايي نظير انجام كارهاي منزل، پياده روي و يا نرمش جزء فعاليت بدني محسوب مي‌شوند و اگر با شدت متوسط انجام شوند اثرات مطلوبی بجا می گذارند.
* براي بيماران مبتلا به فشار خون انجام فعاليت‌هايي مانند وزنه برداری که به تلاش بیش از حد نیاز دارند توصيه نمي‌شود.
* بهترین نوع فعاليت بدني برای افراد مبتلا به فشارخون بالا، فعاليت‌هايي مانند پیاده روی، دویدن، قایق سواری، طناب زدن ، شنا، اسکی، دوچرخه سواری و استفاده از دوچرخه ثابت است.
* پیاده روی؛ ارزان‌ترین، مؤثرترین و آسان‌ترين نوع فعاليت بدني است.
* افراد مبتلا به فشارخون بالا قبل از شروع پیاده روی، بهتر است حركات كششي انجام دهند.

 **برای اندازه گیری صحیح فشار خون رعايت نكات زير ضروري 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 گيري فشار خون از دست راست و در وضعیت نشسته روي صندلي و با تكيه گاه مناسب انجام شود.
* زير دستي كه قرار است فشارخون اندازه گيري شود، داراي تكيه گاه باشد(روی میز) و بطور افقي هم سطح با قلب قرار گيرد.
* زانوها در حال آویزان قرار نگيرند و زير پا تكيه گاه داشته باشد.
* يك خطاي مهم در اندازه گيري فشارخون استفاده از بازوبند نامتناسب است.باید از دستگاه فشارسنج داراي بازوبند متناسب با دور بازو، استفاده شود. پهناي بازوبند(کیسه هوای داخل بازوبند) دستگاه فشارخون بايد دوسوم طول بازو از سرشانه تا آرنج(80 درصد طول بازو) و طول کیسه هوای داخل بازوبند 40 درصد دور بازو را بپوشاند. بنابراين دستگاهي كه براي اندازه گيري فشارخون در افراد چاق استفاده مي‌شود، باید دارای بازوبند با اندازه بزرگتر از دستگاه بزرگسالان باشد.

    

* برخي افراد در زمان ملاقات با پزشک فشار خون بالا دارند اما در منزل فشار خون طبیعی دارند، بنابراين اندازه گيري فشارخون در منزل مفيد است.

****

**وضعیت فشارخون بالا در کشور**

* ده علت اول مرگ در کل جمعیت در سال 1395به ترتیب: سکته قلبي، سکته مغزي، دیابت، بيماري هاي قلبي ناشي از فشار خون، حوادث مربوط به حمل و نقل، ساير بيماري هاي قلبي، سرطان معده، ساير بيماري هاي دستگاه تنفسي، پنوموني و بيماريهاي مزمن ريه و برنش ( قلبي\_ ريوي) بوده است.
* حدود 43.89 % مرگ ها در سال 1395 به علت بیماری های قلبی عروقی بوده است.(سیمای مرگ1395)
* در استان اصفهان حدود یک سوم بیماران مبتلا به فشارخون بالای 18 سال از ابتلاء به بیماری فشارخون خود آگاهی ندارند.(STEPs 1399 )
* در استان اصفهان فقط 40 درصد افراد مبتلا به بیماری فشارخون بالا که از بیماری خود اطلاع دارند درمان دریافت می کنند(STEPs 1399)
* در استان اصفهان به طور کلی فقط 23 درصد افراد مبتلا به بیماری فشارخون بالا درمان دریافت می کنند.(STEPs 1399)
* عدم آگاهی از ابتلا به فشارخون بالا در افراد 18 تا 65 سال در شهر و روستا مشابه است.
* عدم آگاهی از ابتلا به فشارخون بالا در افراد کمتر از 25 سال، بیشتر است. .(STEPs 1395)
* عدم آگاهی از ابتلا به فشارخون بالا در افراد 18 تا 65 سال، در مردان مبتلا، بیشتر است.
* مصرف روزانه دخانیات در کل افراد 18 تا 64 سال 14% .(STEPs 1399)
* در افراد بزرگ تر از 18 سال، مصرف مناسب میوه 37 %، مصرف مناسب سبزیجات7 %، کم تحرکی 52 %، بوده است. .(STEPs 1399)
* در افراد بالای 18 سال، بروز سکته قلبی 2.05 %، بروز سکته مغزی 0.15 % ، شیوع سکته قلبی % 7.7 و شیوع سکته مغزی 1.63 % می باشد.
* نیمی از جمعیت ایران بیش از میزان مورد نیاز خود غذا می­خورند.

**حقایقی در خصوص فشارخون بالا**

* فشارخون طبیعی کمتر از 80/120 میلی متر جیوه و فشارخون بالا 90/140 میلی متر جیوه و بالاتر است. فشارخون مابین این دو پیش فشارخون بالا(80/120 تا 898/139میلی متر جیوه ) و هشداری برای ابتلا به این بیماری در آِینده است.
* فشارخون بالا شرایطی است که بطور دائمی فشارخون در شریان بالا است.
* فشارخون بالا معمولا" 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.
* اساسا" 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 آیِد.
* طبق اعلان سازمان جهانی بهداشت، رشد صنایع غذاهای فرآروی 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 بيماري هاي سازمان جهاني بهداشت ، فشارخون بالا عامل خطر عمده مرگ و ناتواني در سطح جهان است .
* افزايش فشارخون علت 4/9 ميليون مرگ و 162 ميليون سال هاي از دست رفته در سال 2020 است.
* تقريبا" 4 نفر از هر 10 نفر فرد بزرگسال بالاي 25 سال مبتلا به فشارخون بالا هستند و در بسياري از كشورها يك نفر از هر 5 نفر پيش فشارخون بالا دارند.
* تخمين زده مي شود در افرادي كه تا سن 80 سال زندگي مي كنند، از هر 10 نفر 9 نفر مبتلا به فشارخون بالا مي شوند.
* نيمي از بيماري های مرتبط با فشارخون بالا، در افراد با میزان فشارخون حتي در محدوده طبيعي، رخ مي دهد.
* دو نفر از هر 5 نفر در منطقه مدیترانه شرقی سازمان جهانی بهداشت، مبتلا به فشارخون بالا هستند.
* از هر 8 مرگ در دنيا يك مرگ مربوط به فشارخون بالا است.
* فشارخون بالا سومين عامل كشنده در دنيا است.
* عوامل رفتاري نقش مهمي در افزايش فشارخون بازي مي كنند:
* تخمين زده مي شود رژيم غذايي ناسالم به نيمي از فشارخون بالا مرتبط است:
* حدود 30 % فشارخون بالا به افزايش مصرف نمك و حدود 20 % به رژيم غذايي با پتاسيم كم(ميوه و سبزي كم)مرتبط است.
* فعاليت بدني به 20 % از فشارخون بالا مرتبط است.
* چاقي به 30 % از فشارخون بالا مرتبط است.
* مصرف زياد الكل نيز سبب فشارخون بالا مي شود.
* عدم مصرف دخانيات خصوصا" براي افراد داراي فشارخون بالا مهم است.
* اغلب افراد از اين كه فشارخون آن ها بالا ست ،از بيماري خود مطلع نيستند.
* نسبت مهمي از افرادي كه از بيماري فشارخون خود مطلع هستند، بدون درمان باقي مي مانند و حتي اگر تحت درمان باشند ،نسبت زيادي تحت كنترل نيستند.
* درمان دارويي به همراه شيوه زندگي سالم در کنترل فشارخون بالا موثر است.
* فشار خون سيستول کمتر از 120 و فشارخون دياستول كمتر از 80 ميلي متر جيوه، فشار خون طبيعي محسوب مي‌شود.
* فشار خون بالا يكي از دلايل اصلی بروز بیماری­ قلبی-عروقی است.
* بیش از نيمي از سکته­ها و نیمی از بیماری­های قلبی-عروقی بدليل فشارخون بالا است.
* فشار خون بالا به‌علت ایجاد سکته­ها و حملات قلبی، بزرگ­ترین علت مرگ در دنیاست.
* فشار خون بالا در صورتی‌که کنترل نشود، به رگ­های مغز، قلب، کلیه و چشم آسیب می­رساند.
* چاقی و اضافه وزن، فشار خون بالا، فعالیت بدنی ناکافی، چربی خون بالا، چهار عامل خطری هستند که بالاترین نسبت بار بیماری­ها(سالهای از دست رفته به علت مرگ و ناتوانی) را تشکیل می­دهند.
* با بالا رفتن سن افراد به دليل كاهش عملكرد كليه‌ها، ناتواني در دفع نمك بدن، سفت شدگي ديواره رگ‌ها و افزايش وزن بدن، فشار خون افزايش مي‌يابد.
* در افراد 18 سال و بالاتر، اگر فشار خون سيستول(حداكثر) 140 ميلي مترجيوه و بالاتر و فشارخون دياستول 90 ميلي متر جيوه و بالاتر باشد، فشار خون بالا محسوب مي‌شود.
* در افراد مبتلا به بيماري قند يا بیماری مزمن کلیه، فشار خون سيستول(حداكثر) 140 ميلي مترجيوه و بيشتر و فشارخون دياستول 90 ميلي متر جيوه و بيشتر، فشار خون بالا محسوب می­شود.
* در سنین بین 40 تا 70 سال، بالا رفتن فشار خون سيستول (حداكثر) به اندازه 20 میلی متر جیوه یا افزایش فشارخون دياستول(حداقل) به اندازه 10 میلی مترجیوه، فرد را دو برابر در معرض خطر عوارض ناشي از فشار خون بالا قرار می دهد.
* فشار خون دياستول(حداقل) مساوی یا بالاتر از 90 ميلي متر جيوه علي‌رغم داشتن فشارخون سيستول(حداكثر)طبيعي مثلا 120 ميلي متر جيوه ، فشارخون بالا محسوب مي‌شود.
* بالا بودن به تنهايي هريك از میزان هاي فشار خون سيستول(140 میلی متر جیوه و بالاتر)و دياستول(90 میلی متر جیوه و بالاتر)، فشارخون بالا محسوب مي‌شود .
* احتمال ابتلا به بيماري فشار خون بعد از 55 سالگی حتي در افرادي كه تا قبل آن سن، فشار خون بالا نداشته‌اند، خيلي زياد است.
* افرادي كه فشار خون سيستول(حداكثر) آن‌ها بین 120 تا 139 ميلي متر جيوه است یا فشار خون دياستول(حداقل) آن‌ها بین 80 تا 89 ميلي متر جيوه است ، در معرض خطر ابتلا به فشار خون بالا هستند.
* تنها راه تشخيص فشار خون بالا، اندازه گيري فشار خون است.
* با يك‌بار اندازه گيري فشار خون، نمي‌توان فشار خون بالا را تشخيص داد.
* در افرادي‌كه فشارخون طبيعي دارند حداقل هرسال يكبار بايد فشارخون خود را كنترل كنند.
* افرادي كه در خانواده آنان يكي از اعضا مبتلا به فشارخون بالا هستند، بايد حداکثر سالی یکبار فشار خون آن ها اندازه گيري 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 موقتي 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 كنترل فشار خون مي‌توان از بروز عوارض آن پيشگيري كرد.
* در صورتي كه فشار خون در اثر بيماري خاصي ايجاد شود، اغلب بعد از درمان بیماری ، فشار خون بالا نیز کاهش می‌یابد و نیازی به درمان مادام العمر فشارخون نخواهد بود.
* « با تشخيص بموقع بيماري فشارخون بالا ، از بروز عوارض خطرناك آن از جمله سكته هاي قلبي و مغزي پيشگيري كنيم. »
* در صورت نداشتن فشار خون خیلی بالا يا عدم وجود عوارض ناشي از فشار خون بالا مانند آسيب بينايي، كليوي و قلبي، افراد مبتلا به فشارخون مي‌توانند انواع فعاليت‌هاي بدني را انجام دهند.
* مصرف دارو براي كنترل فشارخون بالا به معنای مجوزی برای خوردن مواد غذایی پرنمک و پرچرب نیست.
* مصرف دارو در كنار رژیم غذايي مناسب، براي كنترل فشارخون ضروري است.
* با تغییرات ساده در روش زندگی خود مانند داشتن رژیم غذایی مناسب و فعاليت بدني منظم می‌توان از افزایش فشار خون پيشگيري كرد.
* در صورتی که علیرغم رعایت رژيم غذايي سالم و فعاليت بدني فشارخون بالا کنترل نشود بالا بماند، طبق تجويز پزشك مصرف دارو ضروري 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 بيماري قلبي عروقي و ديابت می­شود.
* نمك از عوامل اصلي افزايش فشار خون است.
* حذف نمک از رژيم غذايي از افزایش فشار خون و سكته مغزی به‌طور قابل توجهی پيشگيري مي‌کند.
* در خواندن برچسب های غذایی توجه کنید، اسم علمی نمک، کلرید سدیم است و بر روي برچسب‌هاي مواد غذايي به جاي نمك، سديم درج شده است.
* براي پيشگيري از فشار خون بالا به ميزان سديم درج شده بر روي برچسب‌هاي بسته‌هاي مواد غذايي دقت كنيم.
* حداکثر نمك مصرفي روزانه نبايد بيش از یک قاشق چایخوری (2300 ميلي گرم سدیم) باشد.
* معمولا" نصف نمك مجاز از طريق غذاهاي آماده و يا بسته بندي تامين مي‌شود.
* مواد غذایی تهیه کنید که سدیم موجود در آن‌ها کمتر از 150 میلی­گرم در 100 گرم باشد.
* تغییراتی که می‌توان در رژیم غذایی خود (علاوه بر کاهش چربی و نمک رژیم غذایی) ایجاد کرد:
* خوردن غذاهای حاوی کلسیم بالا مثل لبنیات کم­چرب
* مصرف غذاهای حاوی پتاسیم بالا مثل موز، پرتقال، گوجه فرنگی، سیب زمینی و کیوی
* مصرف روزانه پنج نوبت میوه و سبزی
* مصرف حداقل دوبار در هفته ماهی و غذاهای دریایی
* مصرف گوشت بدون چربی
* کاهش مصرف قهوه، چاي، نسكافه
* عدم مصرف و يا محدود كردن مصرف مواد غذایی آماده­ی پرنمک مانند فست فودها، سوسيس، كالباس ترشيجات، چيپس
* 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 این صورت می‌توانید نمک غذایتان را کنترل کنید.
* برداشتن نمكدان از سر سفره
* به‌جاي نمك از ادویه­جات و سبزیجات معطر و سركه برای طعم­دار کردن غذا استفاده کنید.
* پیروی از یک رژیم غذایی سالم برای همه­ی اعضای خانواده ضروری است؛ بنابراین نياز نيست برای فرد مبتلا به فشار خون

**پیام های روز جهانی فشارخون**

**-«با اندازه گیری دقیق فشارخون و کنترل آن، عمر طولانی تری داشته باشید »**

-« فشارخونت 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 درحد 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، 5 دقیقه استراحت کنید.

-بهتر است اندازه گيري فشار خون از دست راست و در وضعیت نشسته روي صندلي و با تكيه گاه مناسب انجام شود.

- قبل از اندازه گیری فشار خون، دستي كه قرار است فشارخون اندازه گيري شود، روی تكيه گاه قرار دهید(روی میز) تا بطور افقي هم سطح با قلب قرار گيرد.

-در حین اندازه گیری فشار خون، زانوها در حال آویزان قرار نگيرند و زير پا تكيه گاه داشته باشد.

-يك خطاي مهم در اندازه گيري فشارخون استفاده از بازوبند نامتناسب است.باید از دستگاه فشارسنج داراي بازوبند متناسب با دور بازو، استفاده شود.

-پهناي بازوبند(کیسه هوای داخل بازوبند) دستگاه فشارخون بايد دوسوم قد بازو از سرشانه تا آرنج(80 درصد طول بازو) و طول کیسه هوای داخل بازوبند 40 درصد دور بازو را بپوشاند.

-دستگاهي كه براي اندازه گيري فشارخون در افراد چاق استفاده مي‌شود، 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 60 سال هستید کمتر از 90/140 میلی متر جیوه باشد و اگر 60 سال و بیشتر هستید کمتر از 90/150 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 فشار خون 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 **80**/**120** 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 هرسال یک بار فشارخون خودتان را اندازه گیری کنید. »

-« فشارخون خون خود را بطور منظم اندازه گيري كنيد. در صورتي كه مقدار آن از حد طبيعي**(90/140** ميلي متر جيوه ) بالاتر است به پزشك مراجعه كنيد. »

-«در هر ملاقات با كاركنان بهداشتي و يا پزشك، از آن ها درخواست كنيد فشارخون شما را اندازه گيري كنند. »

-«از مقدار فشارخون خود مطلع شويد. »

-« 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 فشارخون 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 فشار خون بالا از بروز سکته های قلبی و مغزی و نارسایی کلیوی جلوگیری کنیم. »

-« اگر فشارخون بالا دارید:« در صورتي كه شيوه زندگي نا مناسب داريد، با كاهش مصرف سديم يا نمك در رژيم غذايي، ترك مصرف دخانيات، كاهش چاقي بخصوص چاقي شكمي، حفظ وزن مطلوب، افزايش فعاليت بدني ،كنترل قند خون و كنترل اختلالات چربي خون آن را اصلاح كنيد. »

-« با اصلاح شيوه زندگي نامناسب، فشارخون خود را كمتر از 90/140 ميلي متر جيوه و در حد طبيعي حفظ كنيد. »

-« 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 فشارخونت چقدراست؟: 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 70 % 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 فشارخونت 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 فشارخونت 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 بيماري هاي قلبي عروقي است. »

-« فشارخون بالا "قاتل بيصدا" است، چون معمولا" علائم و نشانه هاي هشدار دهنده ندارد و بسياري از افراد نیز از ابتلا به آن بی اطلاع هستند. »

-« در اولين فرصت، فشارخون خود را اندازه گيري كنيد و از ميزان آن مطلع شويد. »

-« در صورتي كه ميزان فشارخون شما طبيعي است، هر سال فشارخون خود را اندازه گیری کنيد. »

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

-«با تشخيص بموقع بيماري فشارخون بالا ، از بروز عوارض خطرناك آن از جمله سكته هاي قلبي و مغزي پيشگيري كنيم. »

-« فشارخون خود را بطور منظم اندازه گيري كنيد. در صورتي كه مقدار آن از حد طبيعي (90/140 ميلي متر جيوه )بالاتر است به پزشك مراجعه كنيد. »

-« در هر ملاقات با كاركنان بهداشتي و يا پزشك از آن ها درخواست كنيد فشارخون شما را اندازه گيري كنند. »

-« فشارخون بالا اولین عامل خطر در بروز بيماري هاي قلبي عروقي است. »

-« فشارخون بالا "قاتل بيصدا" است، چون معمولا" علائم و نشانه هاي هشدار دهنده ندارد و بسياري از افراد نیز از ابتلا به آن بی اطلاع هستند. »

-« در اولين فرصت فشارخون خود را اندازه گيري كنيد و از ميزان آن مطلع شويد. »

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

-« از میزان فشارخون خود مطلع شوید: حدود 50 % از بیماران مبتلا به فشار خون بالا کاملا" 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!