

اهمیت فشار خون بالا:

انواع فشارخون بالا

فشارخون بر اساس عوامل ایجاد کننده آن به دو نوع تقسیم می شود فشارخون بالای 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، فنوکروموسیتوم (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 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، تپش 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 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.

علت‌های 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 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 زیاد نمک
- ✓ قرص‌های 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 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.
- ✓ ابتلا به بیماری‌های دیابت، بیماری مزمن کلیه، تیروئید، غدد فوق کلیه یا چربی خون بالا، احتمال بروز فشار خون بالا را بیشتر می‌کند.

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 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 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 $180/110$ میلی‌متر 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.

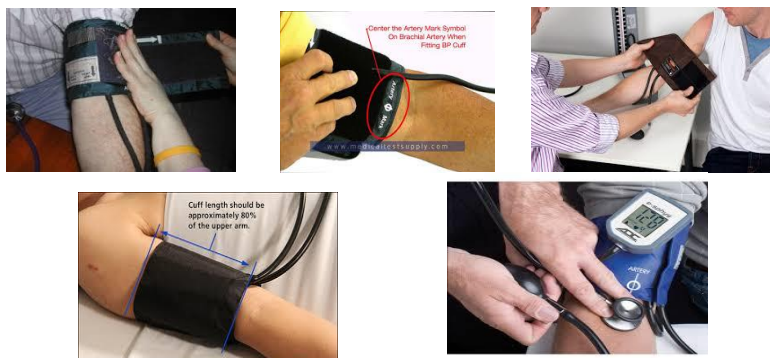
فعالیت بدنی می تواند فشارخون را کاهش دهد

- ✓ 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 می‌گذارند.
- ✓ 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 می شود، باید دارای بازوبند با اندازه بزرگتر از دستگاه بزرگسالان باشد.



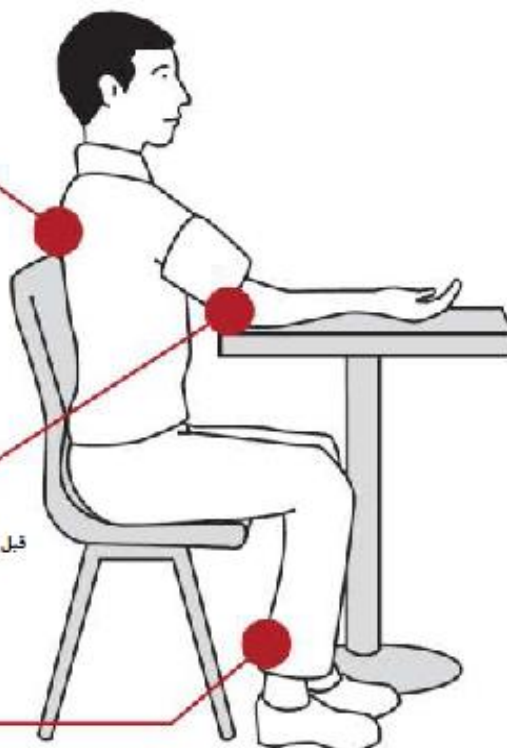
- ✓ برخی افراد در زمان ملاقات با پزشک فشار خون بالا دارند اما در منزل فشار خون طبیعی دارند، بنابراین اندازه گیری فشارخون در منزل مفید است.

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 نمایید.

- ✓ بازو را تخت 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 یا اندازه مناسب دور بازوی خود استفاده کنید (معمولاً بازوبند متوسط)
- ✓ علامت (Ⓢ) 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)
- شیوع فشارخون بالا حدود ۲۶,۴٪ در افراد ۱۸ سال و بالاتر(در افراد ۱۸ تا ۲۴ سال ۵,۵٪، در افراد ۲۵ تا ۵۹ سال، ۲۰,۴٪ و در افراد ۶۰ سال و بالاتر، ۵۹٪ بوده است. (STEPS 1395)
- فقط ۳۸,۷ درصد افراد مبتلا به بیماری فشارخون بالای ۱۸ سال و بالاتر درمان موثر دریافت می کنند(۴۰,۷٪ در شهر و ۳۳,۸٪ در روستا). (STEPS 1395)
- فقط ۳۸,۷ درصد افراد مبتلا به بیماری فشارخون بالای ۱۸ سال و بالاتر درمان موثر دریافت می کنند(۴۱٪ مردان و ۳۷,۳٪ زنان). (STEPS 1395)
- طی سال های ۱۳۸۵ الی ۹۵ روند ناآگاهی و ابتلا به بیماری کاهش یافته است اما همچنان بالای ۴۰٪ مبتلایان از ابتلا خود آگاهی ندارند. (STEPS 1395)
- آگاهی از ابتلا به فشارخون بالا در افراد ۱۸ سال و بالاتر در شهر (۵۸,۴٪) و در روستا(۵۶,۸٪) تقریباً مشابه است. (STEPS 1395)
- آگاهی از فشارخون بالا در جمعیت مردان ۱۸ سال و بالاتر (۴۸,۵٪ در مقابل ۶۵,۷٪ در زنان) ، کمتر است. (STEPS 1395).
- مصرف روزانه دخانیات در کل افراد ۱۸ سال و بالاتر ۱۰,۱٪ (در افراد ۱۸ تا ۲۴ سال ۲,۳٪، در افراد ۲۵ تا ۵۹ سال، ۱۱,۴٪ و در افراد ۶۰ سال و بالاتر، ۹,۸٪ بوده است. (STEPS 1395)
- در افراد ۱۸ سال و بالاتر، مصرف مناسب میوه ۱۷,۲٪، مصرف مناسب سبزیجات ۴۲,۱٪، مصرف مناسب میوه و سبزیجات ۱۰,۷٪، مصرف مناسب ماهی ۹,۸٪، استفاده از نمک پاش ۴۰,۳٪، مصرف فست فود ها ۱۲,۸٪، کم تحرکی ۵۶,۴٪ بوده است. (STEPS 1395)
- در افراد ۱۸ سال و بالاتر، بروز سکته قلبی در سال گذشته ۱,۵٪، بروز سکته مغزی ۰,۷٪، بروز سکته قلبی و مغزی ۱,۹٪ بوده است.
- در ایران، تقریباً " یک نفر از هر پنج نفر افراد ۱۸ سال و بالاتر به فشار خون بالا مبتلا هستند.

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.
- 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 پتاسیم 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.

- غربالگری فشارخون بالا راحت است، اما فقط حدود ۵۰٪ بزرگسالان مبتلا به فشارخون بالا از شرایط خود مطلع هستند.
- 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 می‌شود.
- فشار خون بالا یکی از دلایل اصلی بروز بیماری قلبی-عروقی است.
- بیش از نیمی از سکتها و نیمی از بیماری‌های قلبی-عروقی بدلیل فشارخون بالا است.
- فشار خون بالا به علت ایجاد سکتها و حملات قلبی، بزرگ‌ترین علت مرگ در دنیا است.
- فشار خون بالا در صورتی که 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 دلیل کاهش عملکرد کلیه‌ها، ناتوانی در دفع نمک بدن، سفت شدگی دیواره رگ‌ها و افزایش وزن بدن، فشار خون افزایش می‌یابد.
- 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 می‌شود.
- در افراد مبتلا به بیماری قند یا بیماری مزمن کلیه، فشار خون سیستول (حداکثر) ۱۴۰ میلی متر جیوه 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 متر جیوه، 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 مثلا ۱۲۰ میلی متر جیوه، فشارخون بالا محسوب می‌شود.
- بالا بودن به تنهایی هر یک از میزان‌های 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 حداقل 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. به همین 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 سکته مغزی به‌طور قابل توجهی پیشگیری می‌کند.
- در خواندن برچسب‌های غذایی توجه کنید، اسم علمی نمک، کلرید سدیم است و بر روی برچسب‌های مواد غذایی به جای نمک، سدیم درج شده است.
- برای پیشگیری از فشار خون بالا به میزان سدیم درج شده بر روی برچسب‌های بسته‌های مواد غذایی دقت کنیم.
- حداکثر نمک مصرفی روزانه نباید بیش از یک قاشق چایخوری (۲۳۰۰ میلی‌گرم) باشد.
- معمولاً " نصف نمک مجاز از طریق غذاهای آماده و یا بسته بندی تامین می‌شود.
- مواد غذایی تهیه کنید که سدیم موجود در آن‌ها کمتر از ۱۵۰ میلی‌گرم در ۱۰۰ 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 دوبرار در هفته ماهی و غذاهای دریایی
- ✓ مصرف گوشت بدون چربی
- ✓ کاهش مصرف قهوه، چای، نسکافه
- ✓ عدم مصرف و یا محدود کردن مصرف مواد غذایی آماده‌ی پرنمک مانند فست فودها، سوسیس، کالباس ترشیجات، چیپس
- ✓ زمانی که 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 نمکدان از سر سفره
- ✓ به‌جای نمک از ادویه‌جات و سبزیجات معطر و سرکه برای طعم‌دار کردن غذا استفاده کنید.
- ✓ 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.

نحوه ارائه مراقبت های بیماری فشار خون بالا در زمان بحران بیماری کووید ۱۹

نحوه ارائه مراقبت ها بر حسب وضعیت بیماری کووید ۱۹

۱- در شرایط بحران و شیوع بیماری کووید ۱۹ (قرنطینه عمومی) :

بیمارانی که به هر دلیل برای مراجعه حضوری دعوت می شوند لازم است از پوشش مناسب (ماسک) استفاده کنند و کارکنان بهداشتی نیز باید طبق دستورالعمل های ابلاغ شده از وسایل حفاظت فردی مناسب بهره ببرند.

نکات مورد توجه در ارائه خدمات به بیماران مبتلا به بیماری فشارخون بالا یا دیابت در معرض ابتلاء به

بیماری کووید ۱۹

- رعایت اصول پیشگیری از کرونا همیشه و در همه جا و برای همگان الزامی است.
- پیشگیری از انتقال بیماری به بیماران و کارکنان بهداشتی مهمترین اصل در ارائه خدمات است.
- بیماران مبتلا به فشارخون بالا یا دیابت، افراد مسن (مخصوصاً افراد مسن که تنها زندگی می کنند) و افراد در معرض خطر (دارای بیماری های زمینه ای مانند بیماری قلبی عروقی، سرطان، آسم، مشکل سیستم ایمنی،) باید بموقع خدمات مراقبت بیماری را دریافت کنند.
- در هر مراقبت یا پیگیری تلفنی بیماران مبتلا به فشارخون بالا یا دیابت در ابتدا با چند سوال در خصوص وجود علائم بیماری کرونا و تماس با افراد مشکوک و یا مبتلا به بیماری کرونا در اطرافیان نزدیک و حضور در محیط های آلوده به ویروس کرونا، غربالگری انجام شود.
- همه کارکنان بهداشتی شامل بهورز و مراقب سلامت و پزشک و بیمار یا مراجعه کننده باید از وسایل حفاظت فردی (ماسک جراحی، دستکش و عینک ایمنی و گان) استفاده کنند.
- از حضور بیش از یک بیمار در اتاق جلوگیری شود. در شرایط ضروری مانند سالمندانی که نیاز به همراه دارند، حضور یک همراه در اتاق بلا مانع است.
- قبل از ارائه خدمت مراقبت بیماری دیابت یا فشارخون بالا، باید غربالگری بیماری کووید ۱۹ انجام شود.

اگر ۱۴ روز از تماس با بیماران مشکوک یا مبتلا به کرونا گذشته باشد یا در صورتی که خود فرد مبتلا شده باشد اگر از ۳ روز پیش تب (بدون مصرف تب بر) نداشته باشد و حداقل ۳ روز علائم تنفسی (سرفه و تنگی نفس) نداشته باشد و یا ۷ روز از شروع علائم بیماری گذشته باشد یا دو تست PCR منفی داشته باشد، با رعایت حفاظت فردی، منعی برای ارائه خدمات نیست).

با توجه به تماس مکرر کارکنان بهداشتی (بهورز و مراقب سلامت و پزشک) با بیماران و نزدیک بودن فاصله بیماران به کارکنان بهداشتی در حین اندازه گیری فشارخون، احتیاطات زیر باید رعایت گردد:

- در زمان گرفتن شرح حال و پرسش سوالات، فاصله حداقل یک متر از بیمار، رعایت شود.
- در زمان اندازه گیری فشارخون، فاصله حداکثر ۱ متر از بیمار رعایت گردد و حتی الامکان روبروی بیمار قرار نگیرند.
- ارائه دهنده خدمت باید از دستکش استفاده نماید و در صورت تماس با بیمار دستکش ها تعویض گردند.
- دستکش های یکبار مصرف نباید شستشو شوند.
- بعد از هر بار معاینه بیمار، در صورت عدم استفاده از دستکش شستشوی دست ها با آب و صابون یا محلول ضد عفونی انجام شود.
- کاف یا بازوبند دستگاه اندازه گیری فشارخون و گوشی پزشکی بعد از هر بار استفاده با محلول الکل ۷۰٪ ضد عفونی شود.
- از کاورهای یکبار مصرف بر روی ترازو استفاده شود و بعد از هر بار اندازه گیری وزن تعویض گردد.
- در صورت استفاده از تخت معاینه کاور آن تعویض گردد.
- صندلی معاینه برای هر بیمار ضد عفونی شود.

اگر بیمار دستگاه اندازه گیری فشارخون در منزل دارد، می توان از وی خواست که روز مراجعه به مرکز بهداشتی (خانه بهداشت/پایگاه سلامت/مرکز خدمات جامع سلامت) دستگاه خود را به همراه داشته باشد تا احتمال انتقال آلودگی به بیمار کاهش یابد. در این شرایط نکات بهداشتی برای پیشگیری از آلودگی دستگاه در مرکز ارائه خدمت نیز مد نظر قرار گیرد و پس از اندازه گیری فشار خون دستگاه ضد عفونی شود. هم چنین می توان در خصوص نحوه اندازه گیری صحیح فشارخون نیز آموزش لازم را ارائه کرد.

دستگاه ها و تجهیزاتی که برای بیماران استفاده می شود باید حتما قبل و بعد از استفاده ضد عفونی شوند.

بیمارانی که داروهای برای درمان سرطان یا برای بیماری های مغزی و یا کورتن مصرف می کنند باید فشارخون آن ها با فاصله کمتری (هر دو هفته یکبار یا حداکثر ماهانه) اندازه گیری و پایش شود.

در زمان بحران بیماری کووید ۱۹ تغذیه بیماران مبتلا به فشارخون بالا باید با دقت بیشتری پایش شود و برای پیشگیری از بیماری کووید ۱۹، از مصرف مواد غذایی و داروهایی که بالا برنده فشارخون هستند خودداری کنند. مانند داروهای گیاهی از جمله زنجبیل (دستورالعمل تغذیه ابلاغ شده است)

با توجه به احتمال بیشتر خطر ابتلا به بیماری کووید ۱۹ در بیماران دیابت و اهمیت کنترل مطلوب قند خون توصیه میشود افراد دیابتی به دفعات بیشتری قند خون خود را اندازه گیری کنند. بخصوص در کسانی که انسولین مصرف میکنند روزانه حداقل ۴ نوبت اندازه گیری قند خون توصیه میشود. (با گلوکومتر)

- بیماران مبتلا به بیماری قلبی عروقی، فشارخون بالا و دیابت باید از فشارهای روانی دور باشند و استرس را مدیریت کنند.
- در دوران قرنطینه فردی برای بیماری کرونا، مراقب سلامت روان افراد مبتلا به بیماری قلبی عروقی، فشارخون بالا و دیابت باشیم.
- بیماران مبتلا به بیماری قلبی عروقی، فشارخون بالا و دیابت در دوران قرنطینه بیماری کرونا، اضطراب بیشتری را متحمل می شوند. مراقب سلامت روان آن ها باشیم.
- خود مراقبتی از جمله انجام فعالیت بدنی و رعایت دستورات تغذیه ای در بیماری فشارخون بالا و دیابت در شرایط بحران بیماری کرونا، بسیار اهمیت دارد.
- در شرایط بحرانی بیماری کرونا خود مراقبتی و اصلاح شیوه زندگی در خصوص فعالیت بدنی، تغذیه و مصرف دخانیات و الکل به منظور بهبود کنترل قند و فشارخون، از اهمیت ویژه ای برخوردار است.
- به بیماران در خصوص رعایت موارد زیر آموزش داده شود:
 - رعایت فاصله گذاری ایمن با دیگر مراجعه کنندگان.
 - دور انداختن ماسک و دستکش در سطل زباله و تعویض لباس های خود بعد از ورود به منزل.
 - شستشوی صورت و دست ها (حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون) و ضد عفونی کردن وسایلی که همراه بیمار بوده است مانند کیف دستی با محلول های ضد عفونی کننده حاوی الکل ۷۰ درصد).
 - نحوه دفع وسایل آلوده حفاظت فردی.
- در زمان قرنطینه خانگی بیماری کرونا، بیماران مبتلا به بیماری قلبی عروقی و فشارخون بالا باید به میزان کافی دارو ذخیره داشته باشند، تا مجبور به قطع دارو نشوند.
- در شرایط بحرانی کرونا، عوارض بیماری دیابت و فشارخون بالا در این بیماران باید با دقت بیشتری پایش شود. چون ممکن است به علت ابتلای بدون علامت به بیماری کووید ۱۹، دچار عوارض شوند.
- بیماران نباید از داروهایی که سبب افزایش فشارخون می گردد مانند NSAID (بروفن، ناپروکسین، ایندومتاسین و ...) استفاده کنند.
- دریافت واکسن آنفلوانزا و پنومونوی توسط بیماران مبتلا به فشارخون بالا و دیابت توصیه می شود.
- در بیماران دیابتی مبتلا به کووید ۱۹ که احتمال دهیدراتاسیون وجود دارد، قطع مصرف متفورمین و SGLT2 توصیه شده است.
- فعالیت بدنی منظم برای عموم افراد جامعه و حتی بیش از آن برای افراد مبتلا به دیابت فواید زیادی دارد.
- افراد مبتلا به دیابت بیشتر در معرض خطر ابتلا به عفونت با COVID-19 هستند.
- وجود همزمان بیماری های قلبی، بیماری های کلیوی، سالمندی، شدت بیماری را افزایش می دهند.