



دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه



سلامت آوای



فشارخون:

بدانیم و اقدام کنیم...

پسیج ملی کنترل فشارخون

۱۳۹۷ اردیبهشت ۱۵ تا ۱۶ خرداد ۱۳۹۸

دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه / شماره شانزدهم

نشریه آوای سلامت / هفته نامه انجمن علمی بهداشت عمومی



افزایش چاقی دور شکم خطر جدی برای ابتلاء به فشارخون بالا



فشارخون بالا در سالمندان در حیطه های جسمانی، روانی، محیطی موجب کاهش کیفیت زندگی می گردد



افزایش فشارخون با کاهش امید به زندگی مرتبط است!



بیماری پرفشاری خون؛ علت اصلی بروز بیماری های قلبی عروقی!

می شود. از سال ۱۹۹۰ الی ۲۰۱۶، شیوع پرفشاری خون در ایران، حدود ۳ برابر شده است. شیوع فشارخون در جمعیت بالای ۳۰ سال تحت پوشش دانشگاه ۲/۱۰ درصد می باشد که از شیوع کشوری فشارخون که ۴/۲۶ درصد بر اساس مطالعه بررسی عوامل خطر بیماری های غیر واگیر سال ۱۳۹۵ در جمعیت بالای ۱۸ سال می باشد ۲/۱۶ درصد کمتر می باشد.

• عوامل تاثیرگذار بر بروز بیماری فشارخون چیست؟

شرایط تاریخی در دهه های اخیر موجب تغییرات گسترده در شیوه زندگی مردم مانند رشد شهرنشینی، آلودگی هوا، مصرف غذاهای پر نمک به عنوان بزرگترین عامل ایجاد پرفشاری خون که در ایران دو تا سه برابر بیش از حداکثر میزان مجاز مصرف می شود، کم تحرکی و اضافه وزن، اختلالات خواب، استرس های فردی و اجتماعی و ... از عوامل اصلی خطر بروز فشارخون بالا به شمار می آیند. خوشبختانه نکته درخور توجه و کلید اصلی مبارزه با فشارخون نیز در مدیریت همین عوامل نهفته است، به طوری که رعایت صحیح و کنترل این عوامل از سوی آحاد جامعه بیشترین کمک را در کاهش موارد ابتلا به این بیماری مهلک فراهم می کند. ادامه/ص ۲

در این بخش با یکی از اعضای هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه در خصوص بسیج ملی کنترل فشارخون همکلام شدیم. گپ و گفت با زهره زاده احمد را در ادامه این مطلب دنبال کنید.

• ضمن عرض سلام خدمت شما به عنوان سوال اول، علت اهمیت و تاکید زیاد بر کنترل فشارخون چیست؟

طبق گزارش اخیر سازمان جهانی بهداشت بیماری های قلبی عروقی و سکنه های قلبی اولین عامل مرگ و میر در جهان است که بیماری پرفشاری خون علت اصلی در بروز بیماری های قلبی عروقی محسوب می شود. در این گزارش اشاره شده است حدود یک میلیارد و صد میلیون نفر مبتلا به پرفشاری خون هستند یعنی از هر ۱۰۰ نفر ۲۲ نفر و فقط ۴ نفر از این ۲۲ نفر تحت کنترل می باشند.

• وضعیت بیماری فشارخون بالا در ایران چگونه است؟

در ایران حدود ۱۵ میلیون مبتلا به پرفشاری خون هستند که ۶۰ درصد از این افراد از بیماری خود اطلاع دارند، فقط نیمی از بیماران برای کنترل بیماری خود دارو دریافت می کنند. فشارخون فقط ۱۹ درصد از این بیماران کنترل می

شناسنامه

صاحب امتیاز:

دکتر ادريس بذر افشان (رئیس دانشکده بهداشت)

مدیرمسئول:

زهره زاده احمد (مدیر گروه بهداشت عمومی)

سر دبیر:

سحر رضوانی (دبیر انجمن علمی)

سرپرست هیئت تحریریه:

زینب حسن زاده (عضو شورای مرکزی انجمن علمی)

بالا، ترغیب مردم برای مراجعه به مراکز تعیین شده جهت اندازه‌گیری فشارخون و شناسایی و پیگیری افراد دارای فشارخون، کاهش مصرف نمک روزانه مردم به حداقل ۵۰ درصد با اطلاع‌رسانی به جوامع مردمی، کنترل صنایع و ساختارهای مرتبط، افزایش مصرف غلات، حبوبات، سبزیجات و میوه‌جات به میزان ۲۵ درصد بیشتر از وضعیت کنونی، کنترل و درمان مبتلایان به فشارخون بالا، رعایت و کنترل دقیق عوامل اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی اثرگذار بر این موضوع اعلام شده است.

• به عنوان سخن پایانی اگر توصیه‌ای در خصوص کنترل فشارخون دارید بفرمائید.

می‌توان امیدوار بود که با طراحی و اجرای بسیج ملی کنترل فشارخون بالا گروه‌های هدف مورد نظر، درباره فشارخون بالا حساس شوند و با مراجعه به مراکز تعیین شده از وضعیت فشارخون خود اطلاع پیدا کنند. به این ترتیب، با شناسایی موارد فشارخون بالا و شروع مراقبت‌های استاندارد و مبتنی بر دستورالعمل‌های کشوری، گامی موثر برای کنترل این تهدید برداشته خواهد شد.

• پوشش بسیج ملی کنترل فشارخون در چه بازه زمانی اتفاق می‌افتد و گروه هدف آن چه افرادی هستند؟

این برنامه از ۲۷ اردیبهشت ۹۸ مصادف با روز جهانی فشارخون آغاز می‌شود و تا ۱۵ تیرماه ۹۸ ادامه خواهد داشت، در قالب این برنامه تمام ارکان مدیریتی، پشتیبانی و فنی وزارت بهداشت و تمامی دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور و نیز سازمان‌ها و نهادهای دولتی و غیردولتی مرتبط با سلامت، بسیج می‌شوند تا با اندازه‌گیری فشارخون افراد ۳۰ سال به بالا، زنان باردار ایرانی و جمع آوری و ثبت داده‌های مورد نیاز، مرحله‌اول را برای طراحی اجرای برنامه‌های پیشگیری و کنترل فشارخون ایرانیان طی کنند.

• از نظر شما "بسیج ملی کنترل فشارخون" چه اهدافی را دنبال می‌کند؟

اهداف ایجاد این بسیج ملی افزایش آگاهی و سواد سلامت جامعه درباره فشارخون

افزایش چاقی دور شکم خطر جدی (!!)

برای ابتلاء به فشارخون بالا



دکتر فهمیده کار با بیان این موضوع که به دلیل نقش ویتامین ث در کاهش فشارخون، مصرف روزانه آن توصیه می‌گردد، افزود:

مصرف گوشت و مرغ و ماهی که بدون نمک طبخ گردند برای کاهش فشارخون موثر می‌باشند.

وی در پایان با تأکید بر این موضوع که کنترل وزن بدن را جدی بگیرید، اظهار داشت: چاقی نقش بسیار زیادی در ایجاد فشارخون بالا دارد. هرچه افزایش وزن و چاقی بخصوص چاقی دور شکم بیشتر شود فشارخون بیشتر می‌شود. در ضمن فراموش نکنیم ورزش، تحرک و پیاده روی در کاهش فشارخون و همچنین پیشگیری از ابتلاء به آن بسیار موثر است

دکتر محمد علی فهمیده کار، استادیار دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه و مسئول کارگروه علوم تغذیه و امنیت غذایی در خصوص کنترل فشارخون بیان کرد:

استفاده از نمک برای پخت غذا و همچنین برای سفره غذا محدود شود، همچنین به جای نمک می‌توان از چاشنی‌هایی مانند سبزی‌های معطر تازه یا خشک مانند (نعناع، ترخون، مرزه، ریحان و...) یا آب نارنج، لیموترش تازه و سیر برای بهبود طعم غذا استفاده نمود.

مصرف سوسیس، کالباس، برگرها و نیز سس‌ها، سوپ‌ها، کنسرو لوبیا و سایر غذاهای آماده مصرف و حتی سبزی‌های کنسرو شده در آب نمک، زیتون شور و نیز چیپس و سایر تنقلات شور باید به شدت کاهش یابد و در افراد فشارخون بالا از مصرف آنها پرهیز شود.

دکتر محمد علی فهمیده کار ادامه داد:

مصرف چربی و خصوصاً چربیها و روغن‌های اشباع شده (جامد) کاهش یابد و به جای آن از روغن‌های اشباع نشده مانند روغن زیتون، سویا و کنجد استفاده گردد و افراد مصرف روزانه انواع سبزی‌ها و میوه‌ها و حبوبات که منابع غنی از پتاسیم و منیزیم هستند، را در برنامه غذایی خود قرار دهند.





فشار خون بالا در سالمندان در حیطه‌های جسمانی، روانی، محیطی موجب کاهش کیفیت زندگی می‌گردد...

رئیس اداره سلامت جمعیت و خانواده معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه گفت:

با افزایش جمعیت سالمندان، توجه به وضعیت این گروه سنی برای ارتقاء سلامت آنان و پیشگیری از بیماریها ضروری است.

وی عنوان داشت: تمرکز بر انجام مراقبتهای بهداشتی اولیه به خصوص در سطح خانه های بهداشت و پایگاههای سلامت اساس کیفیت زندگی و وضعیت سلامت را تشکیل می دهد و اگر چه کیفیت زندگی ابعاد بیشتری را نسبت به سلامت تشکیل می دهد ولی پایه و اساس کیفیت زندگی سلامت است.

وی ادامه داد: بخشی از نیاز های مرتبط با ارتقاء سلامت سالمندان شامل تعادل فیزیولوژیکی مانند تنفس، گردش خون، کار قلب و عروق و فشار خون است و در بسیج ملی کنترل فشار خون و مراقبتهای مستمر همراه آن علاوه بر کنترل علائم حیاتی مانند فشار خون برای بررسی بیشتر سلامت در دوران سالمندی توجه به حیطه های روانی، خانوادگی، اجتماعی، اقتصادی و عملکردی و پیگیری هر گونه تغییرات گردش خون بسیار مهم است.

حسینی افزود: بنا بر این بررسی وضعیت سلامت درک شده که از دیدگاه ذهنی سالمند منشاء می گیرد و تحت تاثیر حمایت اطرفیان و پیشگیری از انزوا در جامعه است می تواند به کاهش فشار خون کمک شایانی کند.

وی اظهار داشت: بر اساس رویکرد مراقبت سلامت، تعیین نیازهای سلامت سالمندان به خصوص در حیطه گردش خون به پیش بینی نیازهای جاری و آینده آنها می انجامد و تماس های اجتماعی و استفاده از کمک سازمانهای حمایتی می تواند منجر به کاهش استرس و به تبع آن کنترل فشار خون در این گروه سنی شود.

وی بیان داشت: از طرفی فشار خون در دوران سالمندی از بیماریهای تهدید کننده زندگی بوده که داشتن آگاهی از این بیماری مزمن می تواند نسبت روی توان مندی فرد اثر گذار باشد و احساس بدنا کار آمدی ناشی از بیماری را کاهش دهد. حسینی افزود: سطح آموزش از عوامل مهم تعیین کننده بهتر یا بدتر بودن سلامت درک شده می باشد و آموزش سالمندان در تمامی دوره های مراقبت فشار خون در مورد تحرک بدنی، تغذیه سالم، پیشگیری از استرس و ... می تواند منجر به پای بندی بیشتر این گروه به نظام مراقبتی و رژیم درمانی گردد.

رئیس اداره سلامت جمعیت و خانواده معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه خاطر نشان کرد:

افزایش سلامت درک شده می تواند منجر به افزایش فعالیتهای روزمره زندگی و مراقبت به موقع از سلامت گردیده و منجر به کاهش سایر موارد ناشی از فشار خون بالا، نظیر خطر سقوط در این گروه سنی گردد، پس برای داشتن یک دوران سالمندی موفق، موثر، پویا و سالم با اقدامات پیشگیرانه و یا درمان به هنگام عارضه پر فشاری خون می توان با مشارکت سالمندان در اجرای برنامه مراقبتی کیفیت زندگی آنان را ارتقاء داد.



وی تشریح کرد:

فشار خون شامل دو مقیاس سیستولی و دیاستولی است که وابسته به انقباض (سیستول) یا شل شدن (دیاستول) ماهیچه قلب بین ضربانها می باشند. در حالت استراحت، فشار خون طبیعی سیستولی (یا حداکثر فشار خون) بین ۱۰۰ تا ۱۲۰ میلی متر جیوه و فشار خون طبیعی دیاستولی (یا حداقل فشار خون) بین ۶۰ تا ۸۵ میلی متر جیوه است. در صورتی که فشار خون بطور مزمن برابر یا بیش از ۱۴۰ بر روی ۹۰ میلی متر جیوه باشد، فرد از فشار خون بالا رنج می برد.

دکتر سید رضا خطیبی گفت: در برخی موارد بالا رفتن فشار خون باعث خونریزی مغزی می شود و پرفشاری خون عامل خطر عمده در سگته مغزی، سگته قلبی (حملات قلبی)، نارسایی قلب، آنوریسم های شریانی (به عنوان مثال، آنوریسم آئورت)، بیماری شریان های پیرامونی و دلیل بیماری های مزمن کلیه است. حتی افزایش خفیف فشار خون شریانی نیز با کاهش امید به زندگی مرتبط است. تغییر رژیم غذایی و روش زندگی می تواند در کنترل فشار خون مؤثر بوده و خطر عوارض ناشی از آن را بر سلامتی کاهش دهد.

با این حال، درمان دارویی غالباً برای افرادی که تغییر روش زندگی در آنها بی تأثیر بوده یا کافی نبوده است، ضروری می باشد.

وی ضمن اشاره به «بسیج ملی کنترل فشار خون» بیان کرد: جمعیت هدف در این برنامه، افراد ۳۰ ساله و بالاتر هستند که با مراجعه به خانه های بهداشت، پایگاه های بهداشتی و ایستگاه های موقت و یا از طریق وبسایت salamat.gov.ir نسبت به کنترل فشار خون خود اقدام نمایند.

افزایش فشار خون با کاهش امید به زندگی مرتبط است...

دکتر سید رضا خطیبی، دبیر آموزش مداوم دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه در گفتگویی با روابط عمومی با بیان این موضوع که فشار خون بالا یا پرفشاری خون یک بیماری مزمن است که در آن فشار خون در شریانها بالا می رود، افزود: به دنبال این افزایش فشار، قلب باید برای حفظ گردش خون در رگهای خونی شدیدتر از حالت طبیعی فعالیت کند.