

## **بسیج ملی کنترل فشار خون بالا**

**۲۷ اردیبهشت ماه لغایت ۱۵ تیر ماه ۱۳۹۸**

**ویژه افراد ۳۰ سال و بالاتر، بیماران کلیوی و زنان باردار**

**با مراجعه به مراکز خدمات جامع سلامت، پایگاه های سلامت و خانه های**

**بهداشت از میزان فشار خون خود مطلع شویم**

-عوامل افزایش احتمال ابتلا به فشار خون بالا

- استعمال سیگار و قلیان
- مصرف زیاد نمک
- داشتن اضافه وزن و چاقی
- کلسترول خون بالا
- دیابت
- مصرف الکل
- تاریخچه خانوادگی فشار خون بالا

-عوارض فشار خون بالا و کنترل نشده

- بیماری قلبی عروقی
- حمله قلبی
- سکته مغزی

- بیماری عروق محیطی
- بیماریهای کلیه
- مشکلات بینایی و کوری

-پیشگیری و کنترل فشار خون بالا با کاهش مصرف نمک و حذف نمکدان از سفره غذا

-حداکثر میزان مجاز مصرف روزانه نمک

در افراد بزرگسال سالم حداکثر ۵ گرم نمک (یک قاشق مرباخوری سرصاف)

در افراد مبتلا به فشار خون حداکثر ۳ گرم نمک (یک قاشق چایخوری سرصاف)

با نظارت پزشک

-در بسیج ملی کنترل فشار خون بالا

همه متعهد می شویم

به

- کاهش مصرف نمک
- حذف نمکدان
- حذف مصرف نمک دریا

-مردان و زنانی بیشتر به فشار خون بالا مبتلا می شوند که :

- سیگار می کشند
- به اندازه کافی فعالیت ورزشی ندارند
- چربی و نمک زیادی مصرف می کنند
- الکل مصرف می کنند
- دارای اضافه وزن و چاقی هستند
- سابقه خانوادگی فشار خون بالا دارند

-ایستگاه سنجش رایگان فشار خون

- عدم خوردن
- عدم آشامیدن
- عدم استعمال دخانیات
- عدم فعالیت فیزیکی

(۳۰ دقیقه قبل از اندازه گیری فشار خون)

-راههای مقابله با فشار خون بالا

- اندازه گیری فشار خون
- ترک یا کاهش سیگار و قلیان
- افزایش مصرف میوه و سبزی
- کاهش مصرف نمک
- تحرک بدنی روزانه به مدت ۳۰ دقیقه
- ترک مصرف الکل
- مصرف دارو طبق نظر پزشک

جدول طبقه بندی فشار خون در افراد بزرگسال

وضعیت فشار خون	فشار خون سیستول (حد اکثر)	فشار خون دیاستول (حد اقل)	اقدام
فشار خون پایین	کمتر از ۹۰	کمتر از ۶۰	مراجعه به پزشک
فشار خون طبیعی یا مطلوب	کمتر از ۱۲۰ (۹۰-۱۱۹)	کمتر از ۸۰ (۶۰-۷۹)	کنترل مرتب فشارخون
پیش فشار خون بالا	۱۲۰-۱۳۹	۸۰-۸۹	مراجعه به پزشک
فشار خون بالا مرحله ۱	۱۴۰-۱۵۹	۹۰-۹۹	مراجعه به پزشک
فشار خون بالا مرحله ۲	۱۶۰ یا بیشتر	۱۰۰ یا بیشتر	مراجعه به پزشک
فشار خونسیستولی (تنها)	۱۴۰ یا بیشتر	کمتر از ۹۰	مراجعه به پزشک
فشار خون دیاستولی (تنها)	کمتر از ۱۴۰	۹۰ یا بیشتر	مراجعه به پزشک

-بالا بودن فشار خون در هر یک از انواع سیستول و دیاستول به تنهایی نیز میتواند نشانه فشار خون بالا باشد و باید برای آن اقدام مناسب انجام داد.