

**روزجهانی فشارخون بالا**

****

**Know your blood pressure**

**"از میزان فشارخون خود مطلع شوید"**

**ارائه اطلاعات وبرنامه های اجرایی**

**روز جهانی فشارخون**

**گروه پیشگیری وکنترل بیماری های غیر واگیر**

**گروه آموزش و ارتقای سلامت**

**مرکز بهداشت استان مرکزی**

**تاریخچه برگزاری مناسبت روز جهانی فشارخون:**

**روز جهانی فشارخون**

بیماری فشار خون بالا، اصلی‌ترین عامل خطر قابل تغییر برای ناتوانی و مرگ و میر زودرس ناشی از بیماری­های قلبی، بیماری­های مزمن کلیه و سکته‌ مغزی در جهان و ایران است. در سال 2017، بالغ بر 10 میلیون نفر در جهان به علل مرتبط با فشار خون بالا جان خود را از دست داده اند. بر اساس نتایج پیمایش ملی بیماری های غیرواگیر در سال 1395 در افراد 18 سال و بالاتر، حدود یک سوم (26.4 % افراد 18 سال و بالاتر) جمعیت بزرگسالان کشور از فشار خون بالا ( فشارخون سیستولیک 140 میلی متر جیوه و بالاتر یا فشار خون دیاستولیک 90 میلی متر جیوه و بالاتر) رنج می برند. شیوع فشارخون بالا با بالا رفتن سن افزایش می یابد، به طوری که حدود یک سوم افراد بالاتر از 30 سال و بیش از نیمی از افراد بالاتر از 50 سال به این بیماری مبتلا هستند.در کل بالغ بر 15 میلیون نفر در کشور به فشارخون بالا مبتلا بوده اند و تنها ۶۰ درصد بیماران مبتلا به فشار خون بالا از بیماری خود اطلاع داشته و 40 درصد آن ها برای کنترل بیماری خود دارو دریافت می‌کرده اند و فقط 40 درصد آن ها هم فشارخون کنترل شده و مطلوب داشته اند.

متاسفانه میزان آگاهی مردم از ابتلا به این بیماری درسطح پایین قرار داشته(37 %) و این ارقام بین 21 درصد تا 66 درصد برحسب استان­های مختلف متفاوت بوده است وکمتر از نیمی از مبتلایان نیز از درمان مناسب و مستمر برخوردار می­شوند. در بسیج ملی کنترل فشارخون سال 1399 نیز حدود 12.5% اظهار داشتند سابقه بیماری فشارخون بالا دارند.

نكته مهم در برای پیشگیری و کنترل بیماری فشارخون بالا، بحث بدون علامت بودن اين بيمارى و عدم اطلاع افراد مبتلا به فشارخون از بيمارى خود و نيز عدم درمان صحیح و کنترل بیماری است. به همين دليل اين بيمارى به عنوان قاتل خاموش شناخته می شود.

يكي از موانع مهم در كنترل مؤثر فشارخون بالا عدم اطلاع مردم از بالا بودن ميزان فشارخون خودشان است. در حالی که فشارخون می تواند به سادگی در منزل یا در مراکز بهداشتی درمانی شناسایی شود. اين موضوع ضرورت توجه بيش از پيش به این بیماری را مطرح می کند. از اين رو توجه سازمان های بین المللی فشارخون نیز به اين موضوع معطوف شده و اتحادیه جهاني فشارخون بالا(WHL)، از سال 2005 میلادی روز جهانی به نام این بیماری و برای اطلاع رسانی و افزایش آگاهی عمومی تعیین کرده است و از سال 2014 ، شعار روز جهانی فشارخون، بر اطلاع افراد از میزان فشارخون خود و تشویق افراد برای اقدام های پیشگیری کننده برای بهبود سلامتی شان تاکید دارد. اين روز به عنوان يك رویداد سالانه هر سال در روز 17 ماه مي سال ميلادي، با استفاده از یک موضوع خاص، توسط اتحاديه جهاني فشارخون بالا، انجمن بين المللي فشارخون بالا (ISH) و جوامع مربوطه و کشورهای همکار در دنيا برگزار مي شود.

**از سال 2014**سالانه این روز با **موضوع یکسان** «**از میزان فشارخون خود مطلع شوید»**

**Know your Blood Pressure»»**،برای توسعه برنامه هايي براي غربالگري فشارخون و شناسايي بيماران مبتلا به فشارخون بالا، تكرار شده است و در سال 2020 میلادی نیز ادامه خواهد یافت. از سال 2017 نیز برنامه «اندازه گیری فشارخون در ماه می» **(May Measurement Month) (17 آوریل تا 17 می) با هدف غربالگری فشارخون و دریافت مشاوره و آموزش در دنیا، طراحی گریده است.** امسال این روز در جهان به علت بحران بیماری کرونا به روز 17 اکتبر 2020 مصادف با **26 مهر 1399** تغییر یافته است و موضوع آن به آگاهی ودرک مفهوم فشارخون بالا با شعار« **از میزان فشارخون خود مطلع شوید»** وبا پیام «**از میزان فشارخون خود مطلع شوید، آن را کنترل کنید تا زندگی طولانی تری داشته باشید» پرداخته است.**

**Know your Blood Pressure, Control it. Live longer».**

**برای افزایش آگاهی از تشخیص فشارخون بالا دو جزء مهم وجود دارد:**

1-برپایی برنامه های غربالگری عمومی با ظرفیت بالا برای شناسایی فشارخون بالا در افراد در معرض خطر و

2-ارزیابی معمول فشارخون توسط کارکنان بهداشتی درمانی در تمام ملاقات های بهداشتی و درمانی.

در سال 2014 بسیج روز جهانی فشارخون ، اعضاء و مشارکین اتحادیه جهانی فشارخون بالا را تشویق کرد که در مجموع بیش از 100.000 نفر را غربالگری کنند. بطور قابل توجه هدف 2014 نه تنها حاصل شد بلکه در 30

کشور به حدود 300.000 نفر رسید. با توجه به تجربه سال 2014 ، اتحادیه جهانی فشارخون تصمیم گرفت برای سال 2015 این هدف به 1.000.000 نفر برسد و آگاهی از بیماری های غیرواگیر نیز افزایش یابد. هم چنین تصمیم گیری شد که غربالگری بیشتری در سال 2016 انجام شود. تمام سازمان هاي ملي فشارخون بالا و بيماري قلبي عروقي و سلامت عمومي، براي شركت در برنامه غربالگري فشارخون و ارائه نتايج به اتحاديه ، دعوت شده اند.

هدف از برنامه هاي غربالگري مرتبط با اتحاديه کمک به دستیابی به هدف جهانی 2025 (شامل 25%کاهش در شیوع فشارخون بالا) و اطمينان از اين است كه كساني كه غربالگري شده اند از فشارخون خود و معني آن مطلع شده و افرادي كه فشارخون بالا دارند، براي ارزيابي بيشتر به پزشک ارجاع داده شوند.

اجراي برنامه هاي پيشگيري از بيماري فشارخون بالا در كشورها از اولويت هاي بهداشتي مي باشند. شعار روز جهاني فشارخون امسال با تاكيد بر شيوه زندگي سالم انتخاب شده است كه در طول سال بايد برنامه هايي در اين راستا تهيه و به اجراء گذاشته شود.

در واقع هدف غربالگری و اندازه گیری رایگان فشارخون، ارزیابی نمایه توده بدنی و آموزش افراد در خصوص فشارخون بالا و نیز اطلاع از میزان فشارخون مفهوم آن و ارجاع افراد با فشارخون بالا برای ارزیابی بیشتر، درمان و پیگیری منظم به مراکز بهداشتی درمانی است. اما امسال با توجه به **بحران بیماری کرونا ویروس(کووید 19)** شرایط بزرگداشت این روز متفاوت از سال های قبل است.

**اهداف بزرگداشت این مناسبت :**

**هدف کلی**: آگاهي و آشنايي هر چه بيشتر عموم جامعه و مسئولين بخش هاي مختلف در مورد اهميت عوامل خطر و نقش آن در افزايش فشارخون در تمام سنين

**اهداف اختصاصی :**

-آموزش کارکنان بهداشتی درمانی از طریق برگزاری دوره های مجازی

-آموزش همگانی فقط از طریق کانال های مجازی، ارسال پیامک، پلاکارد، بیل بورد، بوردهای الکترونیکی(از چاپ پمفلت، بروشورو سایر مطالب کاغذی خودداری گردد)

-ارسال پیام های آموزشی و برگزاری مسابقات پرسش و پاسخ در خصوص بیماری فشارخون بالا(بالاخص در خصوص میزان فشارخون طبیعی و بالا و راه

های پیشگیری از بیماری) در سایت ها و کانال های مجازی محلی و از طریق سامانه پیامکی به منظور جلب مشارکت مردم

-برگزاری برنامه های آموزشی و مسابقات پرسش و پاسخ در خصوص بیماری فشارخون بالا در صدا و سیمای محلی

-آموزش و تشویق افراد به اندازه گیری فشارخون و خود مراقبتی در منزل(رعایت شیوه زندگی سالم(تغذیه صحیح، فعالیت بدنی مناسب، عدم یا ترک مصرف دخانیات و الکل)، اندازه گیری و پایش فشارخون، اندازه گیری و پایش وزن)

-آموزش و تشویق بیماران مبتلا به فشارخون بالا به خود مراقبتی و پایش بیماری در منزل (رعایت شیوه زندگی سالم(تغذیه صحیح، فعالیت بدنی مناسب، عدم یا ترک مصرف دخانیات و الکل)، اندازه گیری و پایش فشارخون، اندازه گیری و پایش وزن، نحوه مصرف بموقع و صحیح دارو، آشنایی با علائم عوارض بیماری فشارخون بالا و عوارض دارویی آن، آشنایی با علائم فوریت های فشارخون بالا،........ و اقدامات لازم) و

مراجعات منظم به خانه های بهداشت/پایگاه های سلامت و مراکزخدمات جامع سلامت برای مراقبت بیماری با رعایت دستورالعمل های پیشگیری از بیماری کرونا

**-گروه هاي هدف:**

- كاركنان نهادها و سازمان ها و ادارات كل( به علت در دسترس بودن و در معرض خطر بودن در نظر گرفته شده اند) براي اجراي برنامه غربالگري فشارخون

-جامعه( براي اطلاع رساني و برگزاري مناسبت ها و مسابقات ورزشي، آشپزي، سخنراني،......... و غربالگری فشارخون)

**- شاخص های موجود این برنامه در سطح ملی :**

شاخص فشارخون بالا(میانگین دو نوبت اندازه گیری): 27% در افراد 18 سال و بالاتر( مطالعه نظام مراقبت عوامل خطر بيماري هاي غير واگيرسال 1395 )

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 و علت :

- 50 % بيماري قلبي،سكته مغزي و نارسايي قلبي

- 13 % كل مرگ ها و 40 % مرگ در بيماران ديابتي

- عامل خطر عمده مرگ هاي جنيني و مادري در دوران بارداري

- عامل خطر مهم دمانس و نارسايي كليه است.

**فشارخون بالا يك مشكل سلامتی همه گير 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 مرتبط با فشارخون بالا، در افراد با مقادير بالاتر فشارخون حتي در محدوده طبيعي ،رخ مي دهد.

فشارخون بالا بطور نا متناسب در جوامع با در آمد كم و متوسط تاثير مي گذارد:

-دو سوم افرادي كه فشارخون بالا دارند، در كشورهاي در حال توسعه اقتصادي زندگي مي كنند.

-بيماري قلبي و سكته مغزي در كشورهاي در حال توسعه اقتصادي ،در افراد جوان تر رخ مي دهد.

بیماری های مرتبط با فشارخون بالا اثر مهمی در هزینه های مراقبت های بهداشتی دارند:

-تخمين زده مي شود 10 % هزينه هاي مراقبت هاي بهداشتي، مستقيما" به افزايش فشارخون و عوارض آن مربوط است.

-تخمين زده مي شود اين هزينه ها تنها كمتر از 25 % هزينه هاي صرف شده در اروپاي شرقي و آسياي مركزي باشد.

**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.

**با آرزوی قبولی عبادات**