**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:**

**o 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.**

** غربالگري فشارخون بالا راحت است، اما فقط حدود 50 % بزرگسالان مبتلا به فشارخون بالا از شرايط خود مطلع هستند.**

** 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) 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 بالا غذای جداگانه طبخ شود.**