

الله
الرحمن الرحيم

وبینار پیشگیری و کنترل فشار خون بالا

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی اراک
گروه بیماریهای غیر واگیر
۴ بهمن ماه ۱۴۰۱



HYPERTENSION





❖ ۴ دسته عمده بیماری های غیر واگیر (NCD) شامل دیابت ، بیماری قلبی عروقی ، فشار خون بالا و سرطان هستند .

❖ بیماری های غیر واگیر ۲/۳ مرگ و میر و بیشترین بار بیماری های دنیا دارند.

❖ در ایران سالانه ۳۱۳۰۰۰ مرگ به علت بیماری های غیر واگیر اتفاق می افتد.

❖ دیابت شایعترین ، پر هزینه ترین ، و پر عارضه ترین بیماری غیر واگیر است .



❖ مجمع عمومی سازمان ملل دومین بار در سال ۲۰۱۱ (بعد از بیماری ایدز ۲۰۰۱) در باره اهمیت بیماری های غیر واگیر تشکیل جلسه داد.

❖ از سال ۲۰۱۵ کاهش مرگ و میر زودرس ناشی از NCD ها به عنوان هدف سلامت در دنیا تعیین شد.

❖ هدف سند ملی و برنامه کشوری ۲۵٪ کاهش نسبی در شیوع فشارخون بالا و کاهش ۲۵٪ مرگ و میر زودرس بیماری های غیرواگیر است .

❖ فشارخون بالا اولین علت مرگ در دنیا و اولین علت مرگ در خاورمیانه است.

نکات کلیدی

بیماریهای غیرواگیر NCDS () سالانه سبب مرگ و میر 42 میلیون نفر در جهان میشوند. بیش از سه چهارم مرگهای مرتبط با بیماریهای غیرواگیر در جهان (۳۲ میلیون) در کشورهای با درآمد کم و متوسط اتفاق میافتد.

هفده میلیون مرگ ناشی از بیماریهای غیرواگیر قبل از سن 70 سالگی رخ میدهد؛ ۸۶ درصد از این مرگ و میرهای «زودرس» مربوط به کشورهای کم درآمد و متوسط است. عمده ترین دلیل مرگ و میر ناشی از بیماریهای غیرواگیر بیماریهای قلبی-عروقی محسوب میشوند که عامل 19 میلیون مرگ در سال هستند، و پس از آنها، سرطان (۱۰ میلیون)، بیماریهای تنفسی (۴ میلیون)، و دیابت و بیماریهای کلیوی (۶/۷ میلیون) قرار دارند.

این چهار گروه از بیماریها، عامل 85% از کل مرگ و میرهای ناشی از بیماریهای غیرواگیر محسوب میشوند. مصرف دخانیات، عدم فعالیت بدنی، مصرف الکل، و رژیم غذایی ناسالم همگی خطر مرگ ناشی از بیماریهای غیرواگیر را افزایش میدهند



HYPERTENTION

بیماری فشارخون

بیشتر افراد مبتلا به
این بیماری از بیماری
خود آگاه نیستند و
تنها یک چهارم
بیماران در حال
درمان هستند.

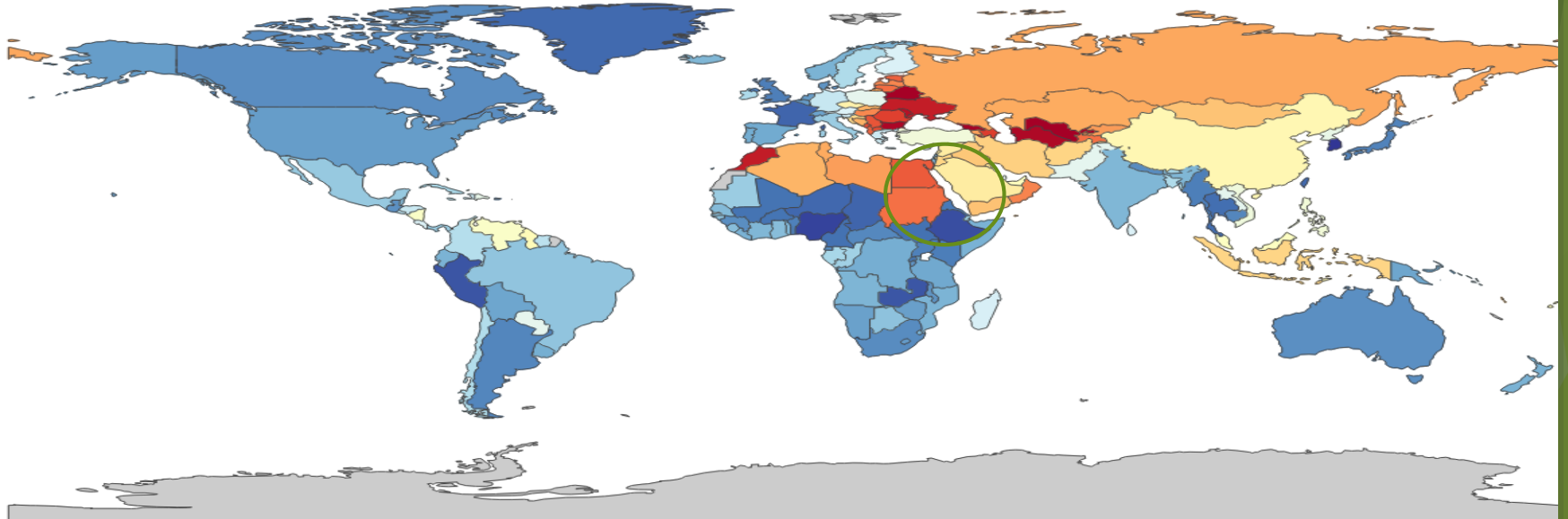
بیش از ۴۰ درصد از
افراد بزرگسال به این
بیماری مبتلا هستند

به این دلیل که این
بیماری علامتی ندارد
به آن قاتل ساکت
گویند

علت عمده سکته های
قلبی، مغزی و
نارسائی کلیه فشار
خون بالا است

مرگ منتسب به فشار خون بالا در سطح جهان

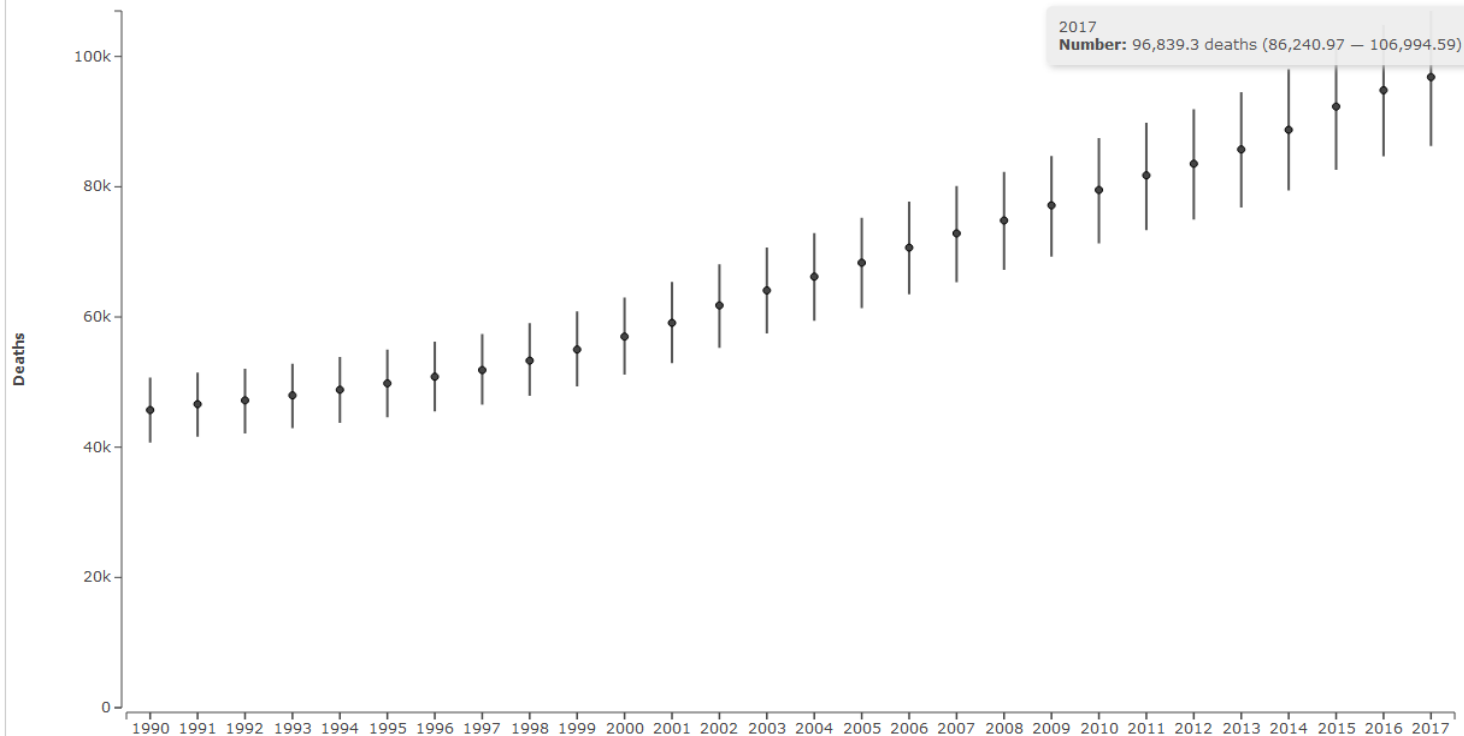
All causes attributable to High systolic blood pressure
Both sexes, Age-standardized, 2017, Percent of total deaths



در سال ۲۰۲۰، بالغ بر ۱۷ میلیون نفر در سطح جهان به علل مرتبط با فشار خون بالا جان خود را از دست داده اند.

روند فزاینده مرگ منتسب به فشار خون بالا در ایران

All causes attributable to High systolic blood pressure
Both sexes, All ages



در ایران
۹۷ هزار نفر در
سال ۲۰۱۷ بر
اثر بیماریهای
مرتبط به فشار
خون بالا جان
خود را از دست
داده اند.

حقایق قابل توجه

▶ بیماری فشار خون بالا، اصلی ترین عامل خطر قابل تغییر برای ناتوانی و مرگ و میر زودرس ناشی از بیماری های قلبی، بیماری های مزمن کلیه و سکته مغزی در جهان و ایران

بر اساس پیمایش ملی در سال ۲۰۲۰، حدود یک سوم جمعیت بزرگسالان ایران از فشار خون بالا رنج می برند. فشار خون سیستولیک ۱۴ میلی متر جیوه و بالاتر یا فشار خون دیاستولیک ۹ میلی متر جیوه و بالاتر)

▶ با بروزرسانی سخت گیرانه ی راهنمای بالینی **American Heart Association** در سال ۲۰۱۷ (AHA-2017)، بیش از نیمی از جمعیت ایران (۵۳٫۷ درصد) دچار پرفشاری خون هستند.

▶ از میان حدود ۱۶ میلیون بیمار، ۷۵ درصد آنان از بیماری خود اطلاع دارند.

▶ فقط نیمی از بیماران برای کنترل بیماری خود دارو دریافت می کنند.

▶ فشار خون فقط ۱۹ درصد از این بیماران کنترل می شود.

▶ از سال ۱۹۹۰ الی ۲۰۲۰ شیوع پرفشاری خون در ایران، حدود ۳ برابر شده است.

حدود ۳۲٪ افراد در ایران از فشار خون بالا رنج می برند.

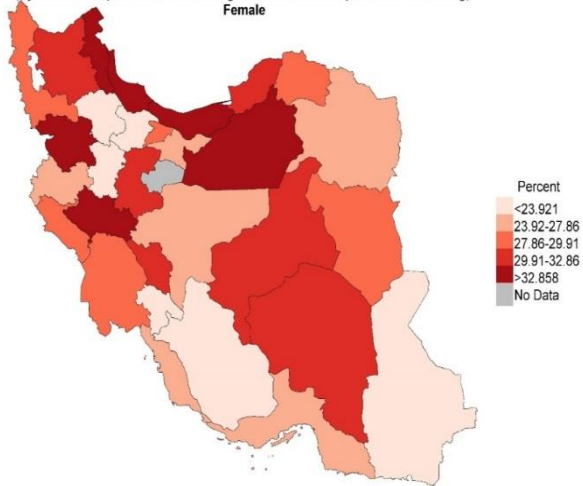
زنان

۳۴/۹٪

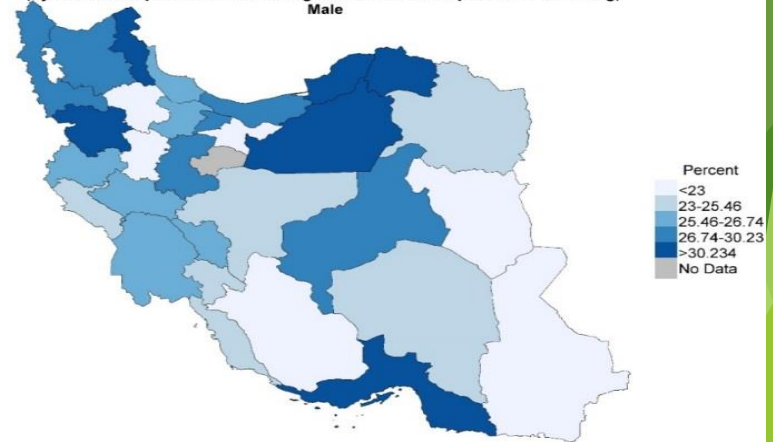
۳۳/۳۲٪

مردان

Hypertension
(Systolic blood pressure > 140 mmHg or Diastolic blood pressure > 90 mmHg)
Female



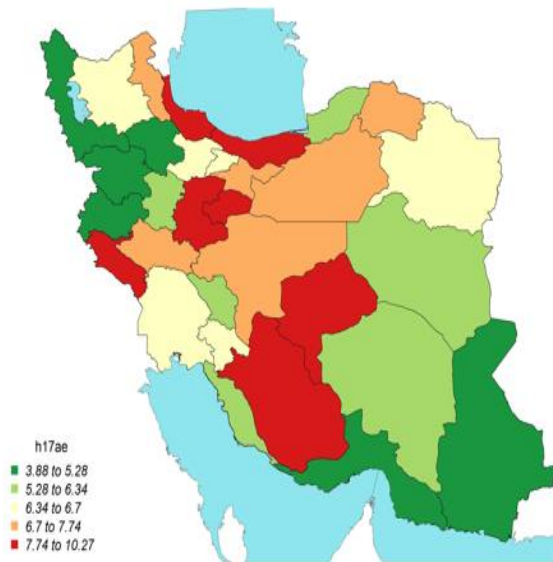
Hypertension
(Systolic blood pressure > 140 mmHg or Diastolic blood pressure > 90 mmHg)
Male



درصد شیوع سکته قلبی در سال ۲۰۲۰

استانی ۹/۱%

کشوری ۶/۷%



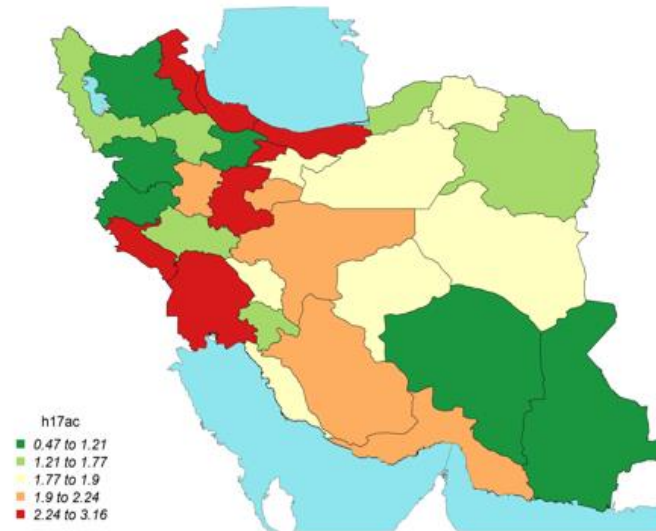
شکل 88 درصد شیوع سکته قلبی طبق تشخیص پزشک یا کارمند بهداشتی درمانی براساس خوداظهاری بیمار به

تفکیک استان محل سکونت

درصد بروز سکته قلبی در سال ۲۰۲۰

استانی ۲/۲%

کشوری ۱/۸%



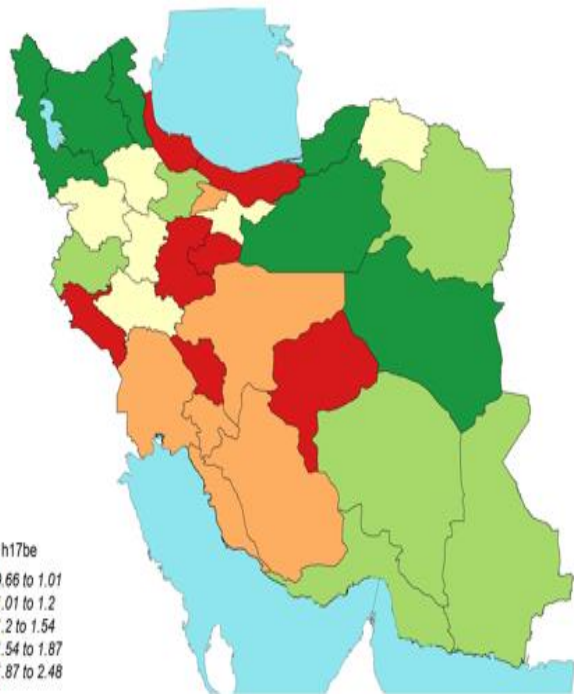
شکل 89 درصد بروز سکته قلبی در 12 ماه گذشته طبق تشخیص پزشک یا کارمند بهداشتی درمانی براساس

خوداظهاری بیمار به تفکیک استان محل سکونت

درصد شیوع سگته مغزی

استانی ۲/۴۸%

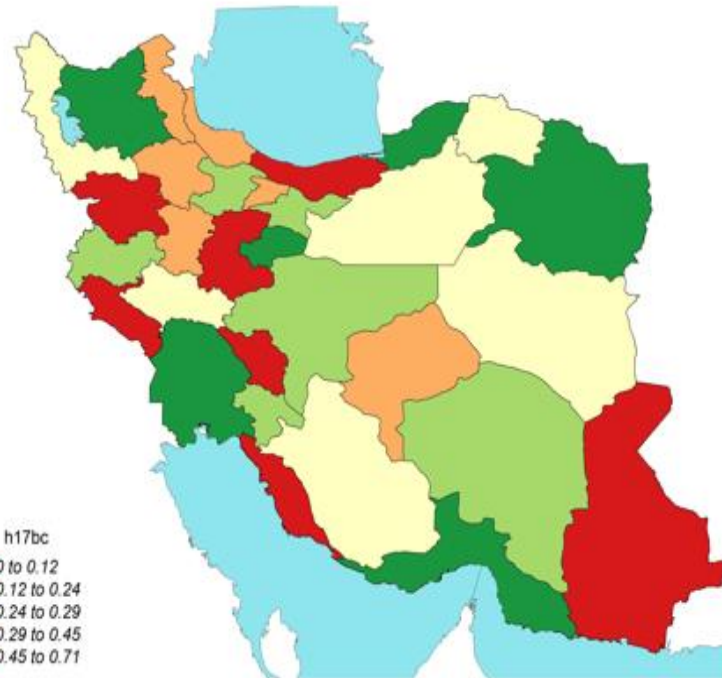
کشوری ۱/۴%



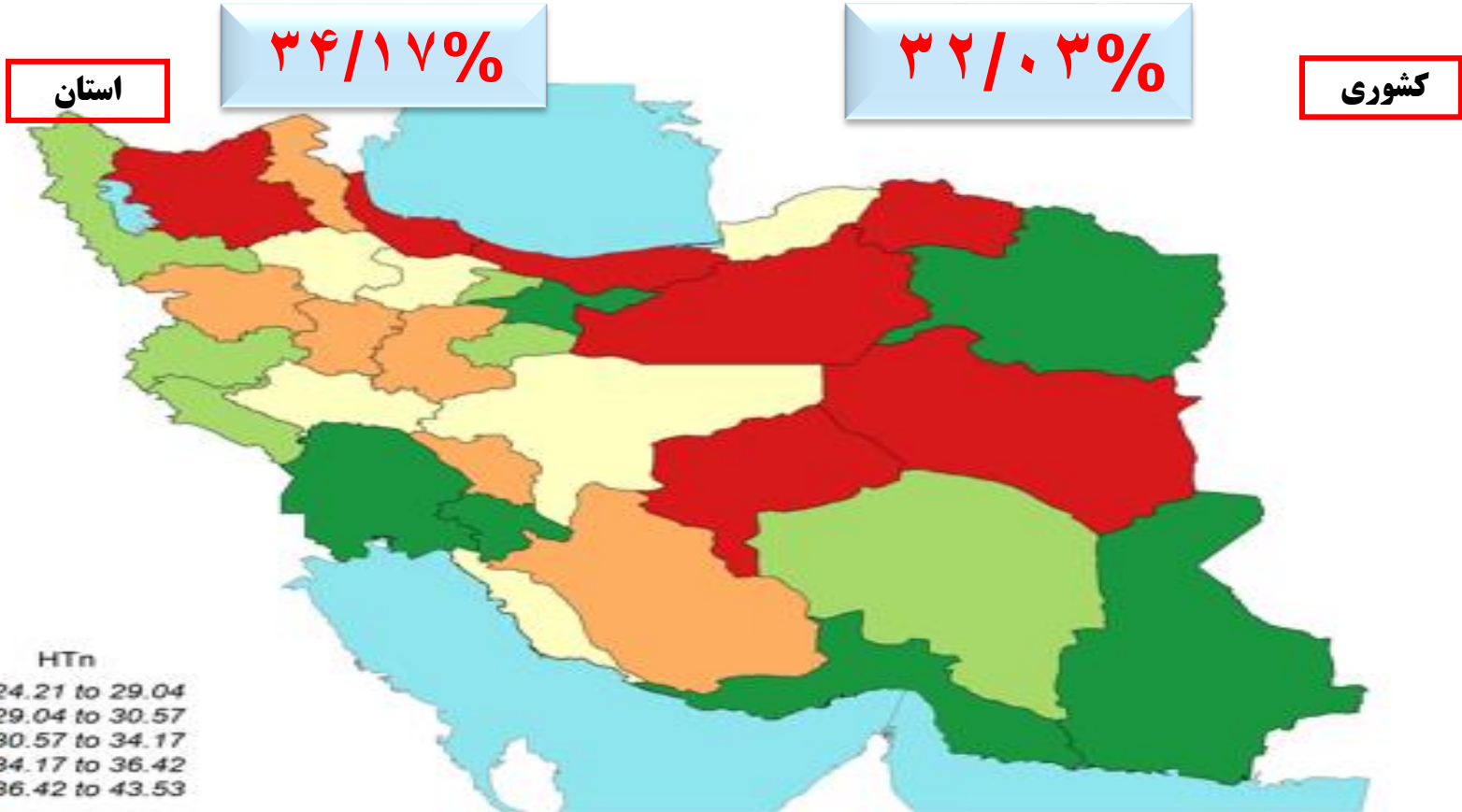
درصد بروز سگته مغزی

استانی ۰/۴%

کشوری ۰/۲%



درصد فشارخون بالا (sys > 140/dias > 90)



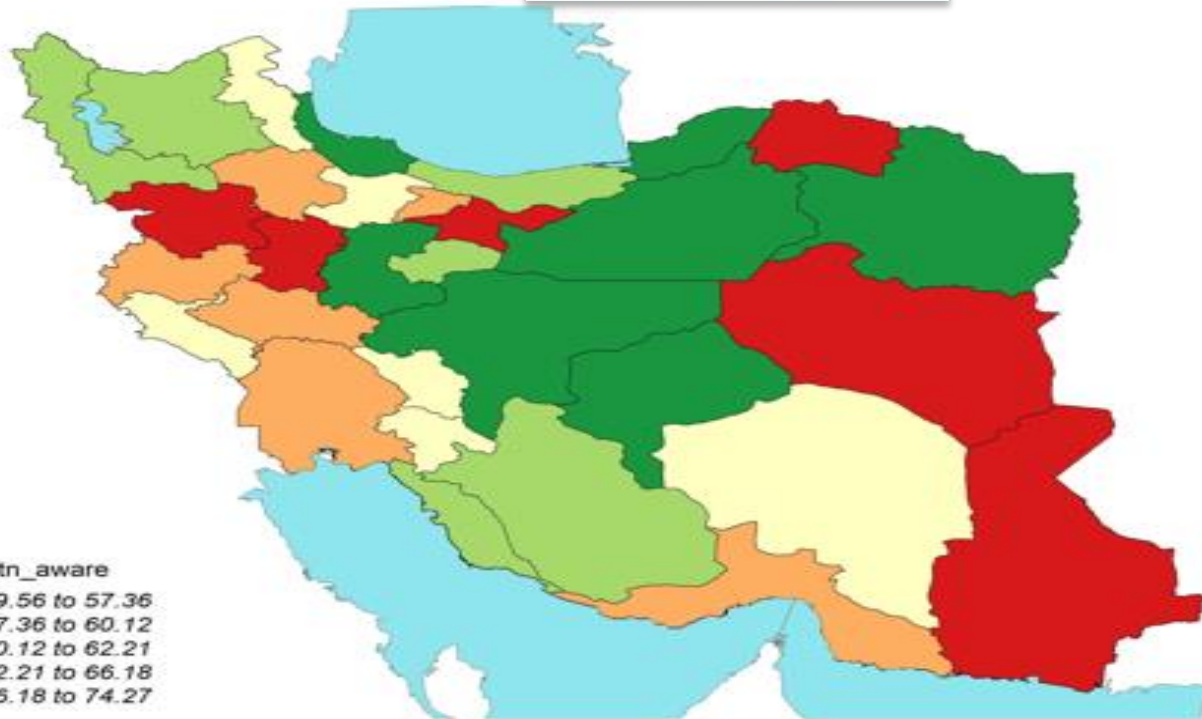
درصد آگاهی از فشارخون بالا

استانی

۶۹/۳۱%

۶۱/۴۷%

کشوری



درصد پوشش درمان فشارخون بالا

استانی

۹۷/۰۵%

۹۵/۴۸%

کشوری



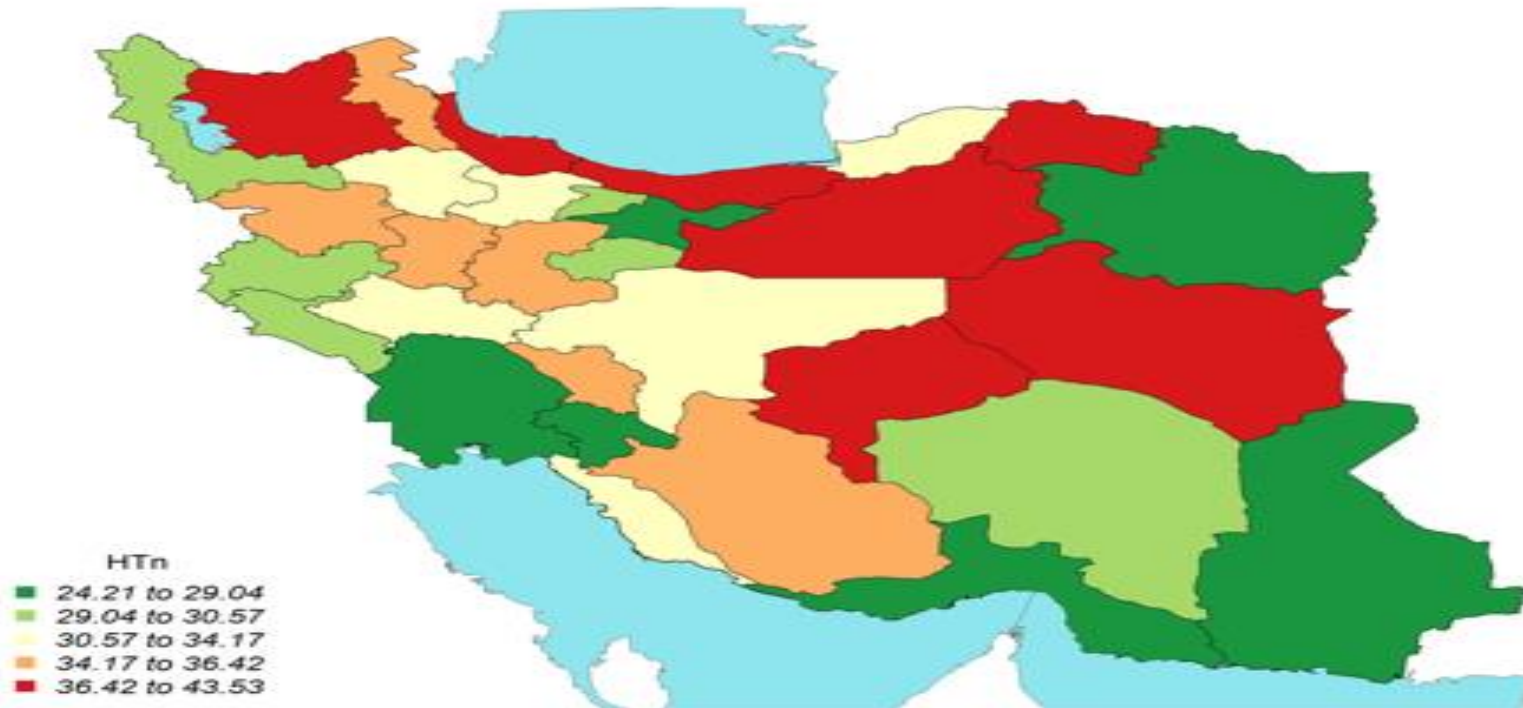
درصد درمان موثر فشار خون بالا

استانی

۴۳/۸۸%

۴۱/۸۹%

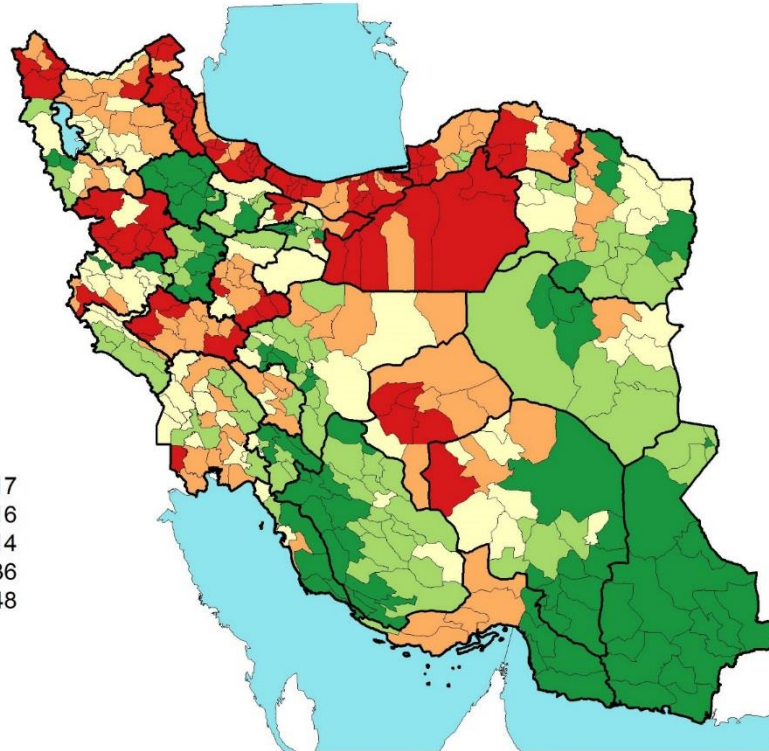
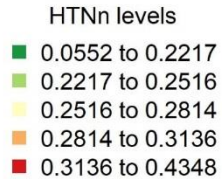
کشوری



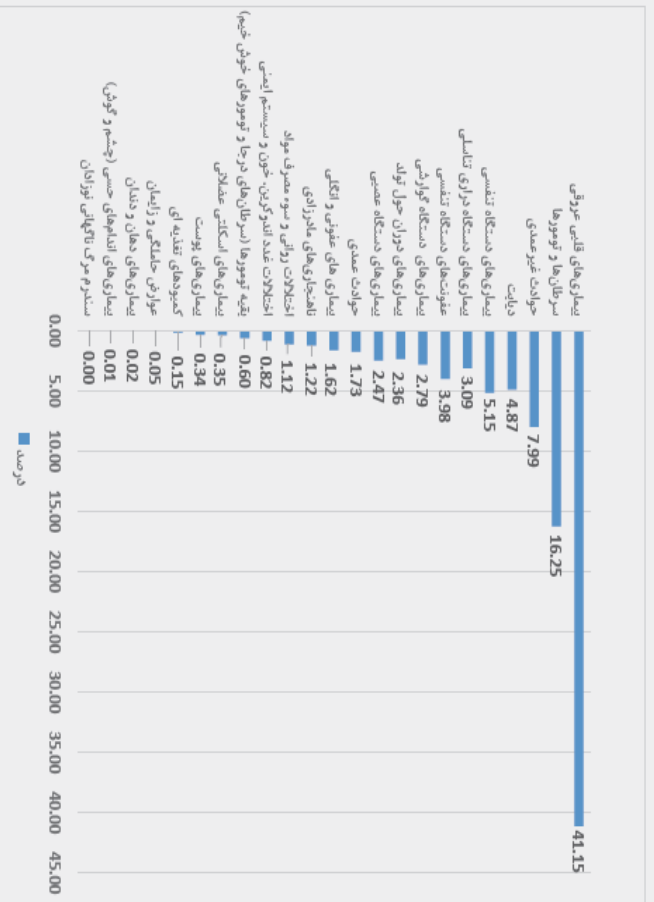
شیوع فشار خون بالا به تفکیک شهرستان در سال ۲۰۲۰

۳۴/۱۷%

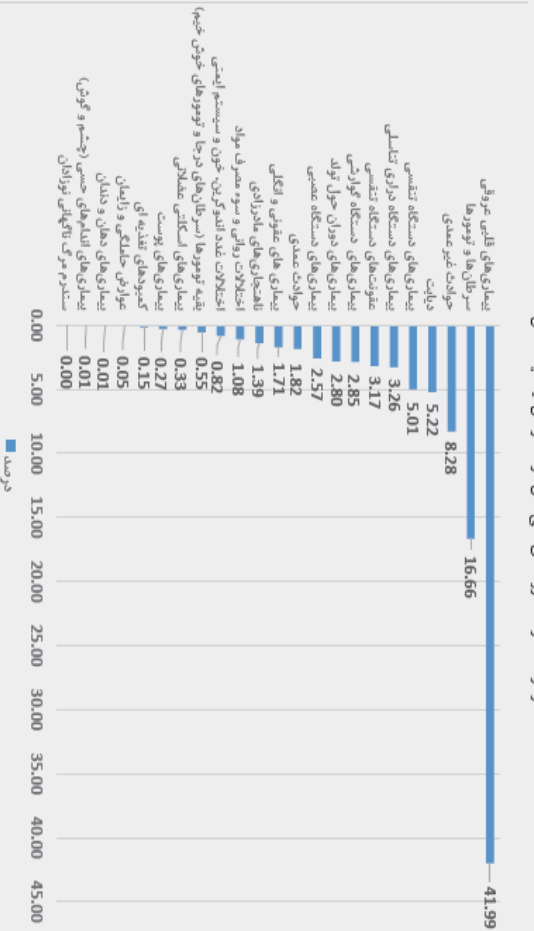
۳۲/۰۳%



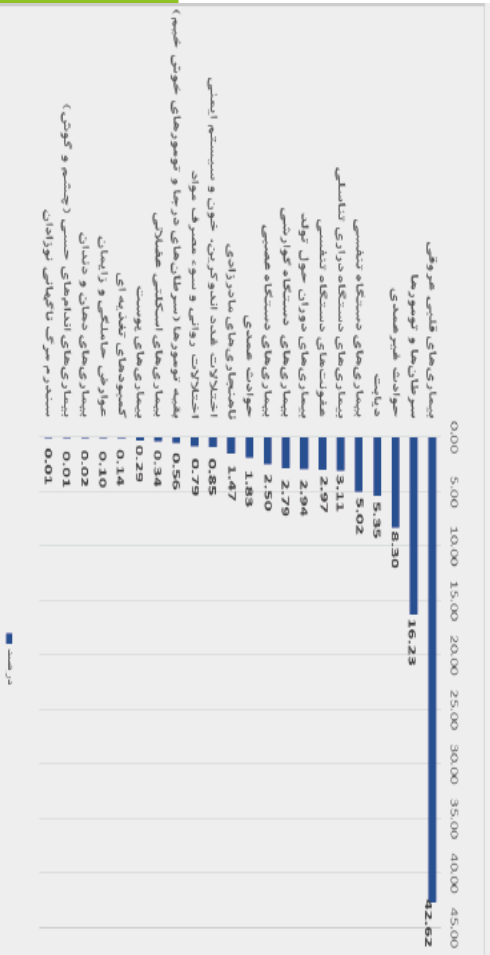
درصد گروه‌های کلی علل مرگ در کل جمعیت طی سالهای ۱۳۹۶-۹۸



نمودار ۲۰: درصد گروه‌های کلی علل مرگ در کل جمعیت، سال ۱۳۹۸

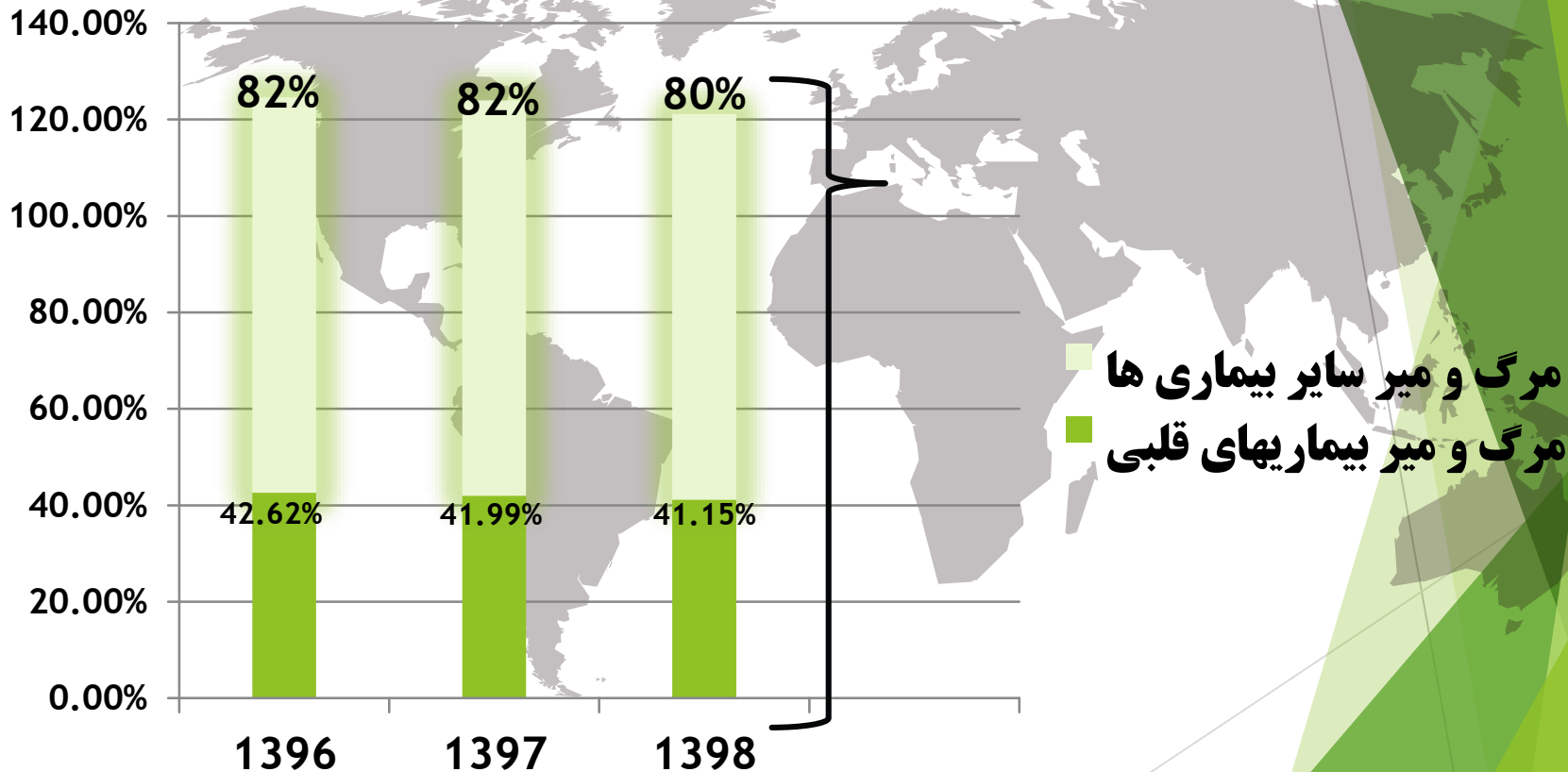


نمودار ۱۳: درصد گروه‌های کلی علل مرگ در کل جمعیت، سال ۱۳۹۷



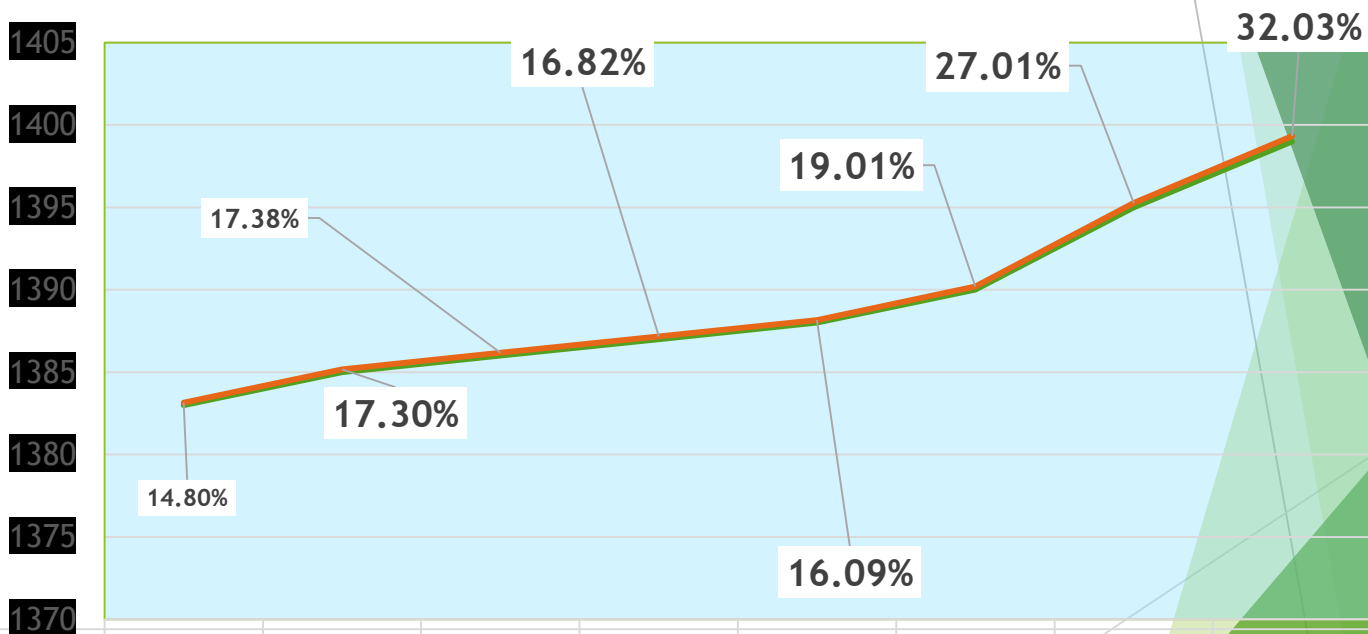
نمودار ۹: درصد گروه‌های کلی علل مرگ در کل جمعیت، سال ۱۳۹۶

مرگ و میر ناشی از بیماریهای غیر واگیر



تغییرات افزایش فشار خون طی سالهای ۱۳۸۳-۱۳۹۹ در کشور

درصد تغییرات افزایش فشار خون



درصد افراد با فشار خون بالا

14.80%

17.30%

17.38%

16.82%

16.09%

19.01%

27.01%

32.03%

سال

1383

1385

1386

1387

1388

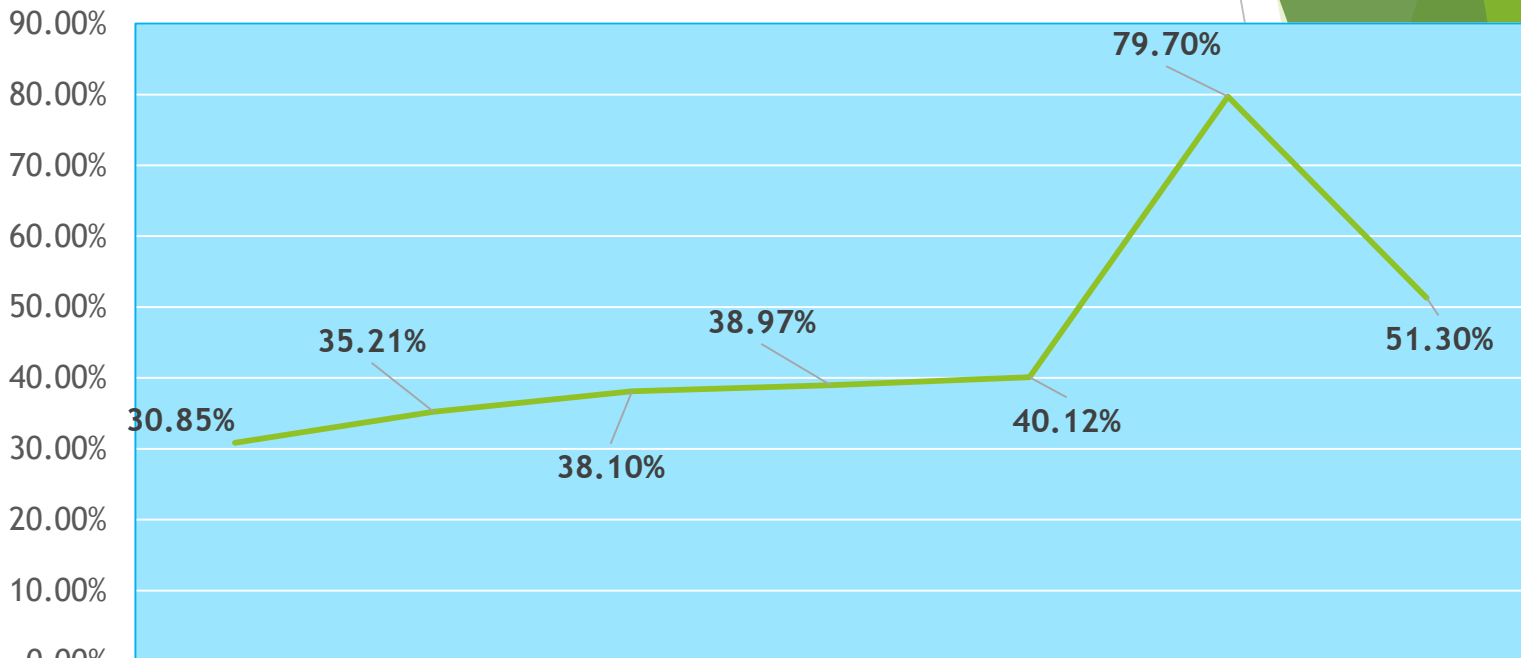
1390

1395

1399

تغییرات افزایش کم تحرکی طی سالهای ۱۳۸۵-۱۳۹۹ در کشور

درصد تغییرات



	1385	1386	1387	1388	1390	1395	1399
درصد تغییرات	30.85%	35.21%	38.10%	38.97%	40.12%	79.70%	51.30%

درمان غیر دارویی فشار خون

- کاهش وزن و BMI
- کاهش مصرف نمک و چای و قهوه و مصرف روغن گیاهی
- افزایش فعالیت فیزیکی
- عدم مصرف سیگار و دخانیات
- افزایش دریافت سبزیجات و لبنیات
- افزایش دریافت منیزیم و پتاسیم و ویتامین دی
- کاهش استرس و خواب منظم و کافی
- پیگیری مرتب فشار خون و اندازه گیری در منزل



مهم ترین عوارض فشارخون

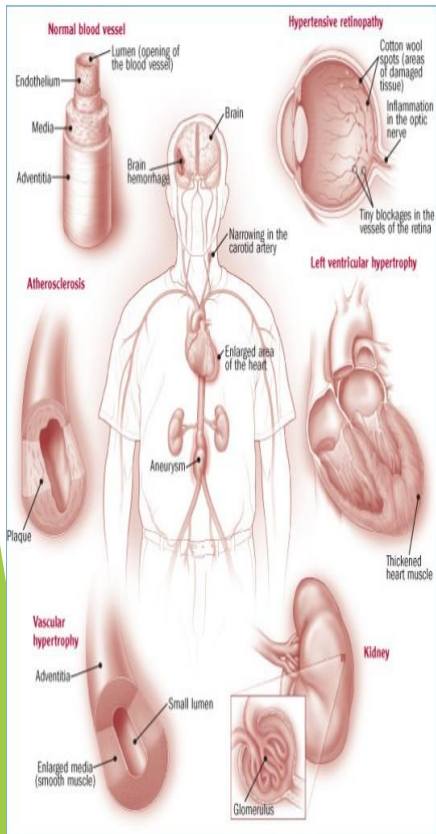
- ▶ در افراد مبتلا به فشارخون بالا خطر بروز بیماری های قلبی عروقی دو برابر،
- ▶ نارسایی قلبی چهار برابر، و سکته مغزی هفت برابر افزایش می یابد.

عوارض فشارخون

بیماری های قلبی عروقی - سگته قلبی و مغزی - آسیب های کلیوی - آسیب های چشم

اگر فشار وارد بر دیواره داخلی شریان ها زیاد شود، شریانها دچار آسیب می شوند و به دنبال آن، عضو مربوطه آسیب می بیند. افزایش فشار وارد بر شریان ها باعث سفت و سخت شدن دیواره آنها می شود و این، همان چیزی است که در زبان عامیانه از آن به ((تصلب شرایین)) یاد میشود.

تصلب شرایین به مرور زمینه ساز حمله قلبی و دیگر مشکلات عروقی خواهد بود. همچنین ممکن است رگ، متسع شود و باد کند که به این حالت، آنوریسم می گویند درگیری رگهای مغز در اثر افزایش فشارخون نیز میتواند باعث بروز سگته مغزی شود. ضعیف و باریک شدن عروق کلیوی، نارسایی کلیوی را در پی خواهد داشت و ضخامت، باریکی و پارگی عروق در شبکیه چشم هم باعث کاهش یا فقدان بینایی میشود نارسایی قلبی نیز یکی دیگر از عوارض بلندمدت افزایش فشارخون است.



• فشار خون بطور طبیعی در اثر استرس و فعالیت بدنی بالا می‌رود

• اما فردی که دچار بیماری فشار خون بالا است، به هنگام استراحت نیز فشار خودش بالاتر از حد طبیعی است.





Why?

• در 90 درصد موارد علتی برای بروز این بیماری وجود ندارد که به این نوع فشار خون بالا فشار خون اولیه می گویند.

• از سایر علل ایجاد فشار خون بالا :

✓ بیماریهای کلیوی

✓ مصرف برخی داروها (داروهای هورمونی و کورتونها و مسکن ها - اکستازی)

✓ مصرف برخی مواد غذایی (نمک - کافئین - شیرین بیان)

✓ سیگار و دخانیات

وضعیت بیمار یهای قلبی عروقی، فشار خون بالا، چاقی و کلسترول خون

بالا در جهان:

۱۷/۳ میلیون نفر هر سال در جهان به علت بیمار یهای قلب و عروق فوت

می کنند که ۳۰ درصد از کل مرگها را شامل می شود.

۸۰ درصد از این مرگها در کشورهای با درآمد کم و متوسط و در زنان و

مردان به تساوی رخ می دهد.

عوامل خطر بیماریهای قلب و عروق شامل:

۱- فعالیت بدنی کم (چهارمین عامل خطر شناخته شده در ایجاد مرگ است.

۶ درصد از کل مرگها به این عامل خطر مربوط می شود)

۲- رژیم غذایی نامناسب (۱/۷ میلیون مرگ به علت مصرف کم میوه و سبزی

است)

۳- مصرف دخانیات و الکل (دخانیات ۶ میلیون فرد را هر سال به کشتن می دهد

تا سال ۲۰۲۰ این تعداد به ۷/۵ میلیون یعنی ۱۰ درصد از کل مرگها می رسد)

۴- فشارخون بالا (۴۰ درصد مردم ۲۵ سال به بالای جهان را درگیر کرده است)

(فشارخون بالا ۷/۵ میلیون نفر در جهان را هر ساله به کام مرگ می برد ۱۲/۸ درصد از کل مرگها را شامل می شود.)

هر افزایش ۲۰ میلیمتر جیوه های در فشارخون سیستولیک یا ۱۰ میلیمتر جیوه دیاستولیک موجب دو برابر شدن بیماری های قلبی عروقی می شود.

افزایش فشار خون علاوه بر آسیب‌های فوق موجب نارسایی قلب، بیماری‌های عروق محیطی، اختلال در کلیه‌ها و اختلال در بینایی نیز می‌شود.

در تمام مناطق شیوع فشارخون بالا در مردها کمی بیشتر از زن‌هاست.

۵- کلسترول خون بالا

افزایش کلسترول خون موجب $2/6$ میلیون مرگ ($4/5$ درصد از کل مرگ‌هاست). از عوامل خطر مهم سکته مغزی و بیماری قلبی است.

۱۰ درصد کاهش در کلسترول سرم در یک مرد ۴۰ ساله:
۵۰ درصد بیمار یهای قلبی عروقی را ظرف ۵ سال کاهش می دهد.

۶- چاقی

۲/۸ میلیون نفر هر سال به علت اضافه وزن و چاقی می میرند.
با افزایش شاخص توده بدنی (BMI) خطر بیماری عروق کرونر، سگته های ایسکمیک مغزی و دیابت نوع دو به طور ثابت، افزایش می یابد.

اگر شاخص توده بدنی بین ۲۵ تا ۲۹/۹ باشد، بیمه ریه های همراه نیز به طور کم تا متوسط افزایش می یابد.

اگر شاخص توده بدنی ۳۰ و بالاتر باشد خطر بیماری های همراه مثل دیابت، فشارخون بالا، انواع کانسرها در حد متوسط و شدید زیاد خواهد شد.

در دنیا ۳۵ درصد بالغین بالای ۲۰ سال اضافه وزن دارند

۷-دیابت

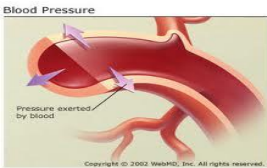
مطالعات اخیر نشان می دهد که حداقل **۷/۵** میلیون نفر بیمار مبتلا به دیابت در ایران وجود دارند که بیش از **۱/۴** آنان از بیماری خود آگاهی ندارند.

بر طبق تعریف International Diabetes Federation (IDF) شخصی که مبتلا به چاقی مرکزی باشد و دو علامت از علائم زیر را همزمان داشته باشد، مبتلا به آن است:

- فشار خون بالا (SBP < ۱۳۰ mmHg و DBP < ۸۵ mm Hg)
- عدم تحمل گلوکز و مقاومت به انسولین (گلوکز پلاسما در حالت ناشتا < ۱۰۰ mg/dl)
- افزایش چربی بدن (تری گلیسرید < ۱۵۰ mg/dl)
- کلیسترو ل LDL بالا (و کاهش کلیسترو ل HDL < 40 mg/dl)

افرادی که به سندرم متابولیک مبتلا هستند نسبت به افراد غیر مبتلا دو بار بیشتر به بیماری‌های قلبی و پنج بار بیشتر به دیابت مبتلا می‌شوند.

طبقه بندی فشار خون



فشار خون دیاستول (mmHg)		فشار خون سیستول (mmHg)	طبقه فشار خون
کمتر از ۶۰	و	کمتر از ۹۰	فشار خون پایین
کمتر از ۸۰ (۶۰-۷۹)	یا	کمتر از ۱۲۰ (۹۰-۱۱۹)	فشار خون طبیعی یا مطلوب
۸۰-۸۹	و یا	۱۲۰-۱۳۹	پیش فشار خون بالا
۹۰-۹۹	و یا	۱۴۰-۱۵۹	فشار خون بالا مرحله ۱
۱۰۰ یا بیشتر	و یا	۱۶۰ یا بیشتر	فشار خون بالا مرحله ۲
کمتر از ۹۰	و	۱۴۰ یا بیشتر	فشار خون سیستولی ایزوله (تنها)
۹۰ یا بیشتر	و	کمتر از ۱۴۰	فشار خون دیاستولی ایزوله (تنها)

طبقه بندی جدید فشارخون در افراد بزرگسال

BP Category	SBP		DBP
Normal	<120 mm Hg	and	<80 mm Hg
Elevated	120-129 mm Hg	and	<80 mm Hg
Hypertension			
Stage 1	130-139 mm Hg	or	80-89 mm Hg
Stage 2	≥140 mm Hg	or	≥90 mm Hg

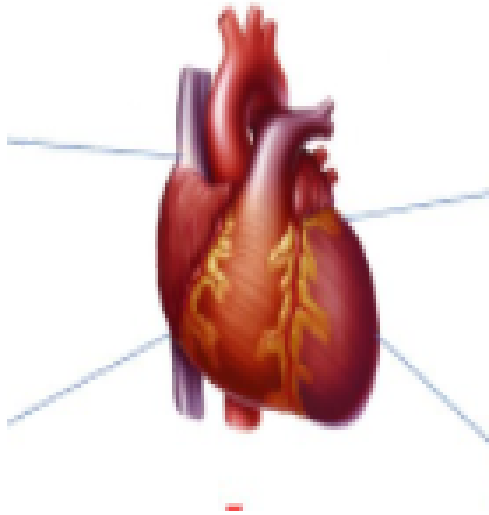
*Individuals with SBP and DBP in 2 categories should be designated to the higher BP category. BP indicates blood pressure (based on an average of ≥2 careful readings obtained on ≥2 occasions, as detailed in DBP, diastolic blood pressure; and SBP systolic blood pressure. (AHA)

علائم شایع فشار خون بالا

▶ اغلب علامتی ندارد.

- ▶ تنها راه تشخیص فشار خون بالا ، اندازه گیری میزان آن است
- ▶ در زمان بروز عوارض فشار خون بالا(به ویژه زمانی که فشار خون ناگهان بالا رود) ممکن است علائمی همچون :
 - سردرد ، اختلالات بینائی ، تهوع و استفراغ گاهی اوقات نیز تنگی نفس و خونریزی از بینی بروز کند .
- ▶ هر فرد بالای ۱۸ سال سالم هر سال یکبار کنترل فشار خون را باید انجام دهد.

عوامل تاثیر گذار بر سلامتی



سبك و شيوه زندگي ▶ ۵۰%

محيط و عوامل محيطي ▶ ۲۰%

عوامل ژنتيكي ▶ ۲۰%

خدمات بهداشتي و درماني ▶ ۱۰%

❖ عوامل خطر ساز غیر قابل تغییر:

۱. جنس:

در مردان در سنین پایین تر شایعتر از زنان

۲. سن:

در سنین بالای ۴۵ سال برای مردان و بالای ۵۵ سال برای زنان

۳. نژاد: سیاهها بیشتر از سفیدها

۴. سابقه خانوادگی (به ویژه وجود سابقه **سکته قلبی** در پدر یا برادر قبل از ۵۵ سالگی و یا مادر یا خواهر قبل از ۶۵ سالگی)

۵. حداقل یکی از اعضای درجه یک خانواده (پدر، مادر، خواهر و برادر)
آن ها بیماری فشارخون بالا دارند.

۶. حداقل یکی از اعضای درجه یک خانواده آن ها مبتلا به بیماری
دیابت نوع ۲ است.

۷. حداقل یکی از اعضای درجه یک خانواده آن ها اختلالات چربی خون
پایین) دارند. HDL بالا و LDL

۸. زنان بعد از سن یائسگی

افراد در معرض عوامل خطر قابل اصلاح:

۱. مصرف دخانیات (سیگار، قلیان، پپ، چپق و...)

۲. اضافه وزن و چاقی

تقریباً به ازاء هر ۵ کیلو گرم کاهش وزن بدن ۱۰ میلی متر جیوه از فشار خون کاسته می شود.

۳. بدون سابقه بیماری در افراد درجه یک خانواده ، مبتلا به فشارخون بالا هستند.

۴. مردان با HDL کمتر از ۴۰ و زنان با HDL کمتر از ۵۰
(بدون سابقه بیماری در افراد درجه یک خانواده)

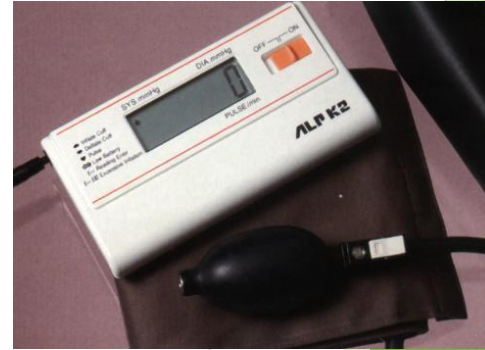
۵. LDL بالا، بدون سابقه فامیلی

۶. فشارهای روانی (استرس)

۷. فعالیت بدنی ناکافی

بنابراین با مشاهده یک یا چند مورد از این عوامل ، مراجعه به پزشک
و کنترل آن ها ضروری است تا به این ترتیب، از بروز سکته قلبی
و فشار خون جلوگیری شود.

- ▶ کنترل فشار خون حداقل هر يك سال يكبار
- ▶ درمان فشار خون بالا فقط تحت کنترل منظم پزشك



به چه کسانی توصیه می شود که فشار خون خود را بطور مرتب کنترل کنند؟

تمام افراد ۳۰ ساله و بالاتر

بیماران دیابتی

افراد دچار اضافه وزن و یا چاق

افراد سیگاری و مصرف کنندگان دخانیات

افراد کم تحرک

افرادی که سابقه بیماری فشار خون بالا و یا بیماری های قلبی و عروقی و دیابت در خانواده دارند.

افراد با اختلال در چربی خون

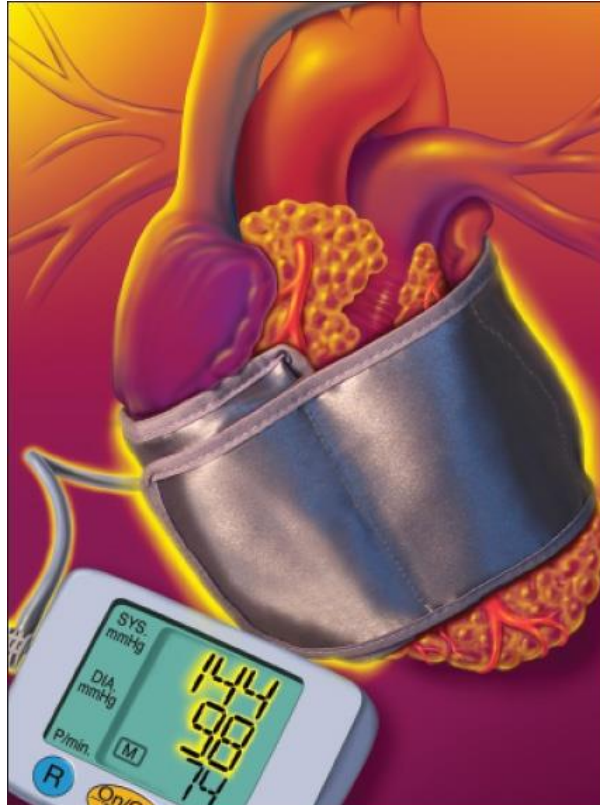
افراد با سابقه بیماری کلیوی و عفونتهای مکرر کلیه ها

چند نکته در خصوص گرفتن فشار خون

بیمار باید آرامش داشته باشد و ترجیحاً برای چند دقیقه در يك اتاق ساکت بنشیند.

بیماران باید حداقل از ۲ ساعت قبل از اندازه‌گیری فشارخون نوشیدنی‌های حاوی کافئین یا سیگار مصرف نکرده باشند.

فشارخون را در سالمندان و بیماران دیابتی باید در دو وضعیت نشسته و ایستاده اندازه‌گیری کرد.



حالات الرجوع فرد به پزشک از خدمت
خطر سنجی در حیطة فشارخون بالا

بیمار با سابقه فشارخون بالا

فرد مشکوک به فشارخون بالا

ارائه خدمت تشخیص فشارخون بالا نوبت اول

ثبت گذ بيماري \otimes در صورت بررسی و
تأیید فشارخون بالا

عدم اینلا به فشارخون بالا

۱۲۰/۸۰ یا ۱۳۰/۹۰
پرده ۱۰مبارک شدن

بیمار موردالده به پیچور جهت رایبه
آموزش به بیمار

۱۴۰/۹۰ تا ۱۶۰/۱۰۰
مشکوک به فشارخون بالا مرحله یک

اندازه گیری مجدد فشارخون
در چند نوبت

ارایه خدمت تشخیص فشارخون
بالا نوبت دوم

ثبت گذ بيماري \otimes در صورت تأیید
فشارخون بالا

ارایه خدمت مراقبت سه ماهه
فشارخون بالا توسط پزشک

۱۶۰/۹۰ تا ۱۸۰/۹۰
فشارخون بالا مرحله دو

شروع درمان داروئی علاوه اصلاح
شیوه زندگی
عمولاً درمان داروئی در این مرحله
مستلزم با شو شروع میشود.

ثبت گذ بيماري \otimes در ثبت وقایع

ارایه خدمت مراقبت سه ماهه
فشارخون بالا توسط پزشک

۱۸۰/۹۰ و بالاتر
فشارخون خیلی بالا (اورژانسی)

تأمین ایمنی جهت کاهش
کلیه فشارخون مطابق دستورالعمل
T ارجاع به سطح دو در صورت نیاز
ثبت گذ بيماري \otimes در ثبت وقایع

ارایه خدمت مراقبت سه ماهه
فشارخون بالا توسط پزشک

چه کنیم به فشار خون بالا مبتلا نشویم؟

**تغییر شیوه های نادرست زندگی و جایگزین نمودن آنها
با رفتارهای بهداشتی**

کلید حل معما = اصلاح شیوه زندگی



۸ راه ساده در پیشگیری از بیماری

▶ فعالیت فیزیکی مناسب

▶ رژیم غذایی سالم

▶ کنترل وزن

▶ کنترل قند؛ چربی خون (منظم)

▶ کنترل فشار خون

▶ قطع سیگار

▶ کنترل استرس

▶ خنده و شادی و نشاط

ارتباط کاهش وزن با پایین آوردن فشارخون بالا

تقریبا به ازاء هر ۵ کیلو گرم کاهش وزن بدن ۱۰ میلی متر جیوه از فشار خون کاسته می شود.

میزان توصیه شده فعالیت بدنی برای سلامت

بر اساس نظر سازمان بهداشت جهانی:
۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط برای حداقل
۵ بار در هفته (حدود ۱۵۰ دقیقه ورزش با شدت
متوسط)
و یا ۲۵ دقیقه فعالیت شدید حداقل ۳ بار در هفته ()
۷۵ دقیقه با شدت زیاد یا شدید) برای بزرگسالان
توصیه می شود .

فعالیت بدنی در افراد جوان

برای اطمینان از سلامت و رشد **بچه ها در سنین مدرسه** لازم است :

جوانان و نوجوانان در سنین مدرسه **حداقل ۶۰** دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید داشته باشند .
این مقدار ورزش اثرات مهمی در سلامت جسمی، روانی و اجتماعی افراد جوان دارد.

راهنمای ورزش

- تمام ورزشها برای بدن مفید هستند ولی بهترین ورزش برای قلب ، ورزشی است که استقامت بدن را افزایش دهد

و در آنها حرکات بدنی بطور پیاپی برای مدتی ادامه داشته باشند مثل راه رفتن سریع ، دویدن ، شنا ، دوچرخه سواری و طناب زدن .

- حرکات موزون و ملایم بهترین نوع ورزش هستند، مانند دوچرخه سواری ، شنا ، راهپیمایی و طناب زدن

- سعی کنید فعالیت بدنی جزئی از زندگی روزانه باشد .

- باید به یاد داشت که ورزش به آرامی شروع شود و بتدریج افزایش یابد .

- به اندازه ای ورزش کنید که احساس خستگی مطبوعی در شما بوجود آید ، نه به

اندازه‌ای که از پا بیافتید . سطح مطلوب ورزش یعنی اینکه درحین ورزش **ضمن**

نفس نفس زدن بتوان صحبت کرد .

راهنمای ورزش

– همیشه قبل از شروع ورزش ، خود را با حرکات **ورزشی ملایم و نرمش گرم کنید**.

– برای خاتمه ورزش ، بطور **ناگهانی ورزش را تمام نکنید** . سعی کنید برای چند دقیقه با حرکات ملایمتر به ورزش ادامه دهید .

– تا **یک ساعت بعد از صرف غذا ورزش را شروع نکنید** .

– **درد عضلات** در حین ورزش را نادیده نگیرید . در واقع " بدن " می گوید " ورزش کافی است !"

– بهتر است حداقل هفته ای ۳ روز و روزانه ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی انجام شود. در صورتیکه نتوانید یکجا ۳۰ دقیقه فعالیت کنید میتوان فعالیت بدنی را در طول روز به ۳ نوبت ۱۰ دقیقه ای تقسیم کرد

مدیریت فشارخون بالا

شامل پیشگیری اولیه بیماری های قلبی عروقی از طریق اصلاح شیوه زندگی و نیز استفاده از درمان دارویی فشار خون بالا در صورت لزوم می باشد تصمیم گیری برای شروع درمان دارویی و انتخاب دارو یا داروهای مناسب برای هر بیمار، بر اساس پروتکل های دارویی صورت می گیرد.

پیروی بیماران از درمان یک عامل کلیدی در نیل به فشارخون هدف و حفظ آن در این سطح می باشد. مطالعات نشان داده است که تبعیت خوب از درمان با کاهش مرگ بیشتر همراه است

توصیه های رژیم غذایی

توصیه های تغذیه ای پیشگیری از فشارخون بالا

غذاهای حاوی کلسیم بالا منیزیم بالا و پتاسیم بالا استفاده کنید.

روزانه ۵ نوبت میوه و سبزی بخورید.

حداقل دو بار ماهی در هفته بخورید

گوشت بدون چربی مصرف کنید

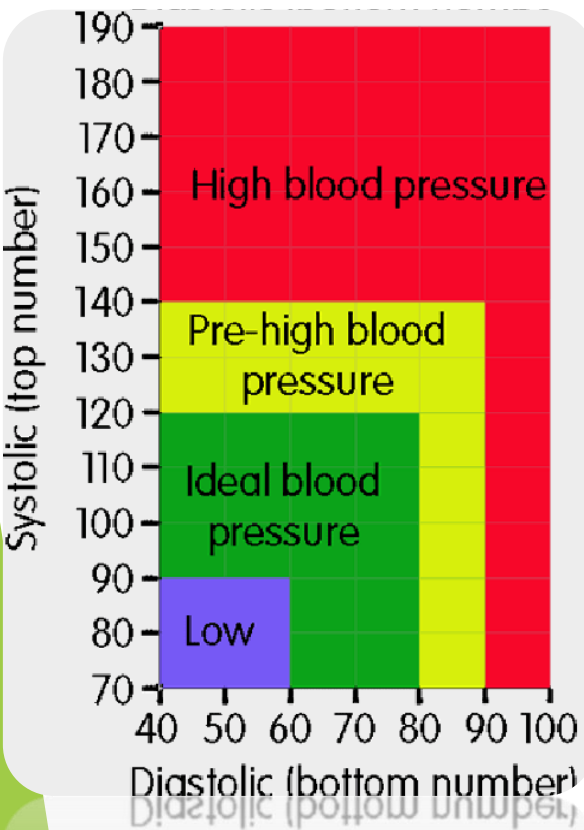
مواد غذایی آماده پرنمک مانند؛ فست فود، سوسیس، کالباس، چیپس، کنسرو، سس، سوپ آماده را استفاده نکرده و یا مصرف آن را محدود کنید.

از آجیل و خشکبار خام استفاده کنید.

از ادویه جات و سبزیجات معطر برای طعم دار کردن غذا به جای نمک استفاده کنید.

به غذای کودک زیر یکسال نمک اضافه نکنید تا ذائقه او به غذاهای شور عادت نکند.

پتاسیم کاتیون اصلی مایع داخل سلولی است که ارتباط معکوس با فشارخون بالا دارد مواد غذایی غنی از پتاسیم میوه هایی مثل موز، خرما، انجیر، انگور، زرد آلو، کیوی، پرتقال، هلو، شلیل، طالبی، هندوانه، سبزی هایی مثل سیر، کدو سبز، گوجه فرنگی، کلم بروکلی، سیب زمینی و قارچ هستند.



۲۷٪ مردم دنیا فشار خون دارند.

DBP همان فشار دیاستولی است و SBP فشار سیستولی است.

پهینه - SBP < 120 mmHg و DBP < 80 mmHg

نرمال - SBP 120-129 mmHg و یا DBP 80-84 mmHg

بالتر از نرمال - SBP 130-139 mmHg و یا DBP 85-89 mmHg

درجه ۱ - SBP 140-159 MMHG و یا DBP 90-99 mmHg

درجه ۲ - SBP 160-179 MMHG و یا DBP 100-109 mmHg

اقدامات مرتبط با فشار خون:

فشارخون:
بهداشت و اقدامات ضروری
بسیج ملی کنترل فشارخون

اقدامات ضروری

برای کنترل فشار خون بالا

کنترل وزن



مراجعه منظم به پزشک

رعایت رژیم غذایی کم نمک و کم چرب



مصرف دارو به طور منظم

کاهش مصرف نمک و چربی

داشته شدن فعالیت بدنی منظم



[@webda](http://www.webda.ir)

پیاز و سیر و سرسود غذایی هستند که بر فشارخون بلا مؤثر نیستند اما خوش طعم هستند و جایگزین های خوبی برای چاشنی های نمکی هستند

بیش از ۴-۵ عدد تخم مرغ در هفته چه به تنهایی و چه به صورت کوکو مصرف نکنیم



عدم مصرف سیگار و الکل در افراد فشارخونی که دخالیات مصرف می کنند بروز سگته قلبی و بیماری قلبی دو تا سه برابر نسبت به افراد سالم بیشتر است



قبل از طبخ مرغ پوست آن را کاملاً جدا کنید.

تا حد امکان مصرف گوشت قرمز و چربی های حیوانی را کاهش دهید و گوشت ماهی، مرغ و سویا را جایگزین کنیم



روزانه یک قاشق زیتون همراه غذا یا سالاد مصرف کنیم.

مصرف میوه و سبزیجات، در میوه ها و سبزیجات به دلیل وجود ماده ای به نام پتاسیم موجب کاهش فشارخون می شود در میوه ها و سبزی های ماده ای به نام پتاسیم وجود دارد که باعث کاهش فشارخون می شود.



- مصرف سدیم خود را به کمتر از ۲۳۰۰ میلی گرم در روز برسانید. گرچه ، مصرف کمتر سدیم - ۱۵۰۰ میلی گرم در روز یا کمتر - برای اکثر بزرگسالان ایده آل است.
- کاهش وزن
- کاهش استرس

Thanks For Your Attention
THANKS FOR YOUR ATTENTION

