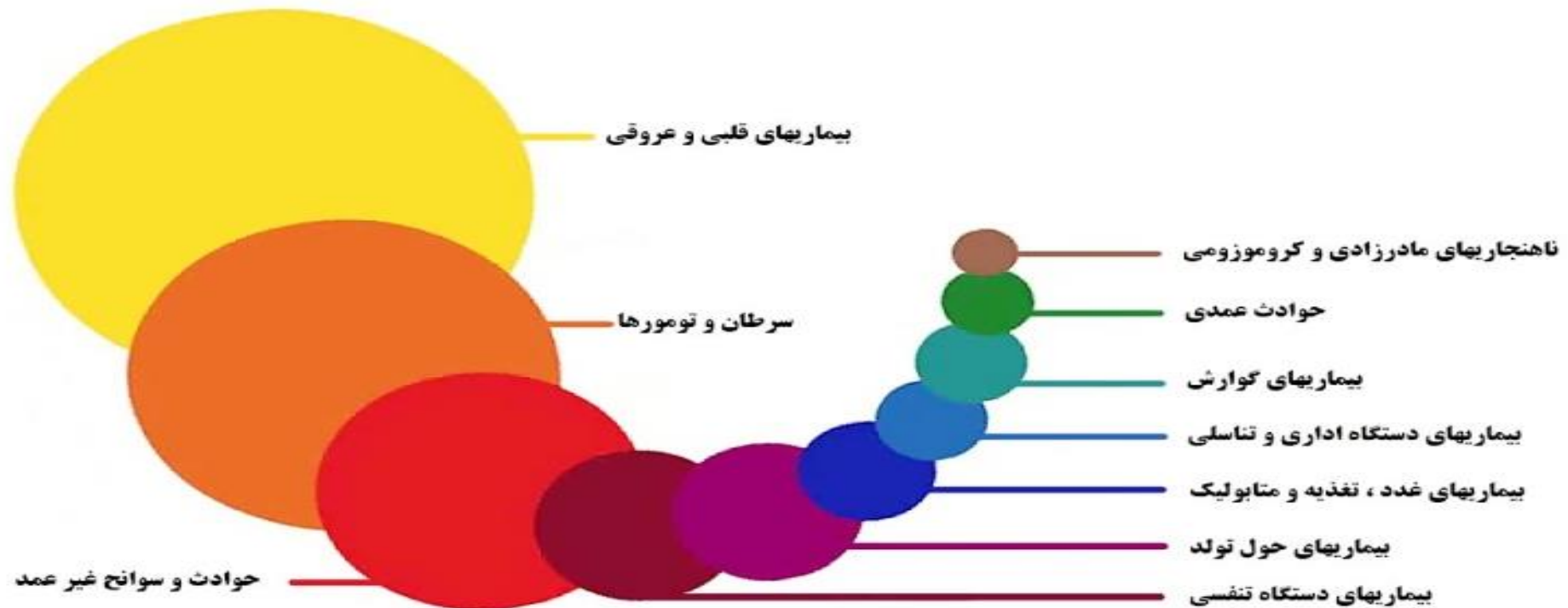


سید الرحیم
راست
رحمن



بزرگترین عوامل مرگ و میر در ایران



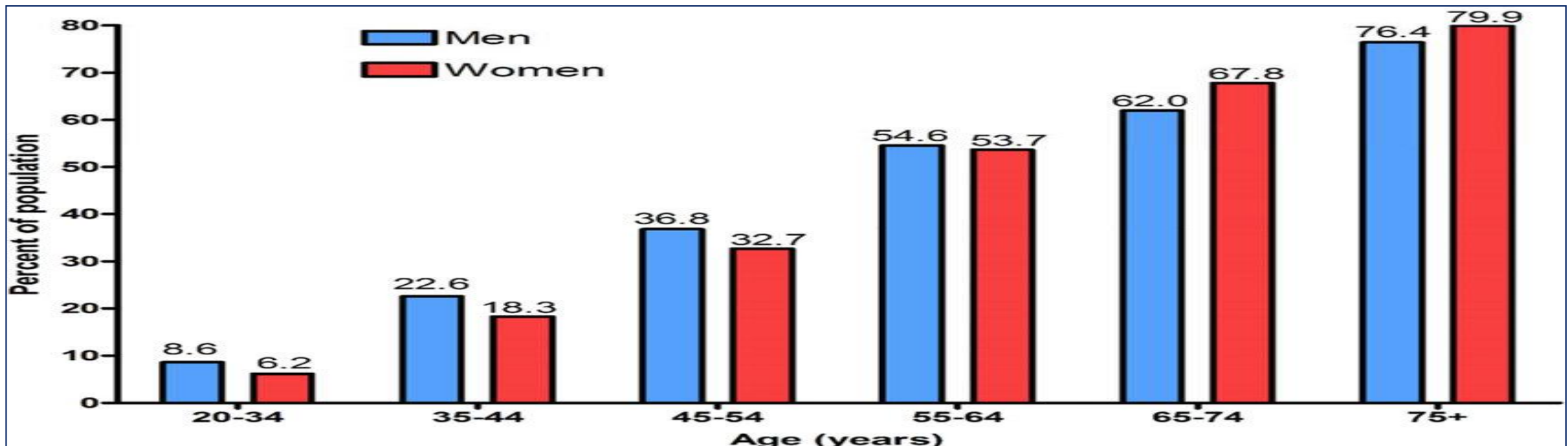
اهمیت موضوع

✓ **فشارخون بالا** در **تمام جوامع بشری** وجود دارد.

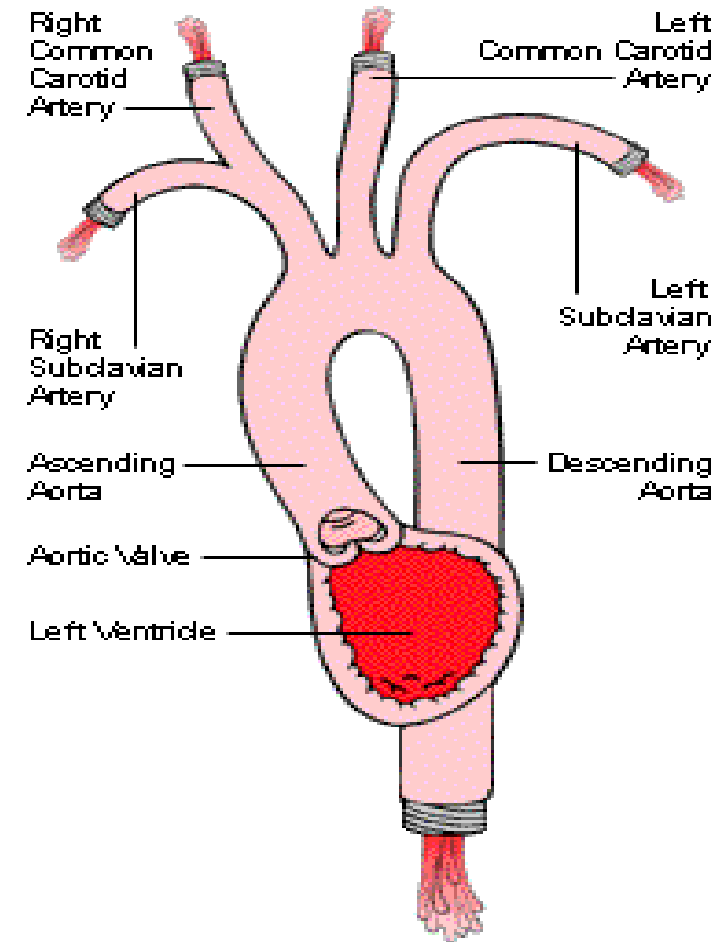
✓ شیوع **جهانی** پر فشاری خون در بالغین **۳۰٪** بوده و میزان آن در کشورهای در حال توسعه با سرعت بیشتری در حال افزایش است.

✓ هر چه سن بالاتر = شیوع بیشتر

✓ مثلاً **۵۰ ساله** ها حدود **۵۰٪** و **۶۰** ساله ها بیش از **۶۰٪** فشارخون بالا دارند. (شیوع فشارخون بالا قبل از ۵۰ سالگی در مردان بیشتر است.)



تعریف فشارخون



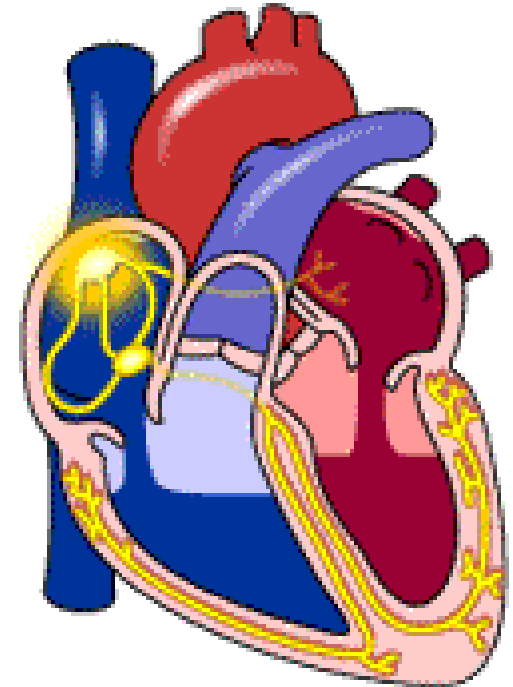
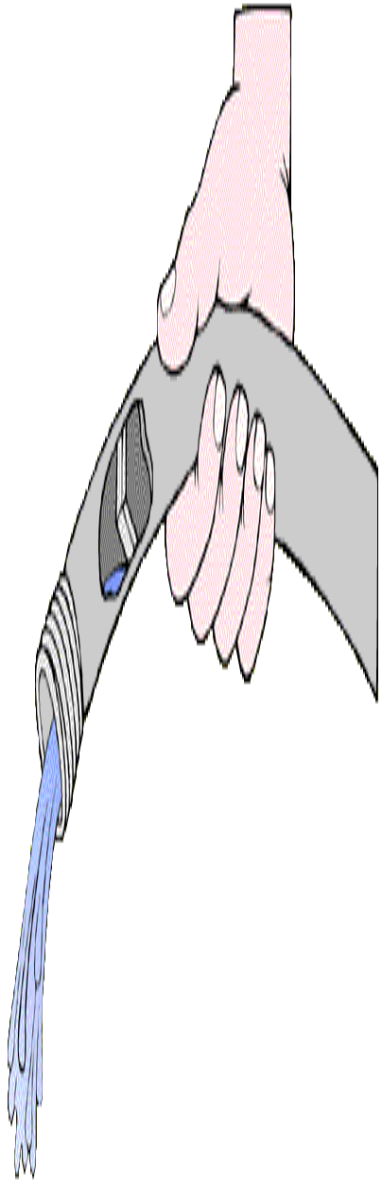
زمانی که قلب خون را به درون رگها پمپ می کند از نیروی حاصل از آن فشار خون ایجاد می شود.

اگر فشارخون وجود نداشته باشد یعنی قلب فرد کار نمی کند و فرد زنده نیست .
وجود فشارخون برای ادامه حیات الزامی است .



اعداد فشارخون

- ۱- فشار وارده به دیواره عروق در حین **انقباض قلب** = فشارخون سیستول
- ۲- فشار وارده به دیواره عروق در حین **استراحت قلب** = فشارخون دیاستول

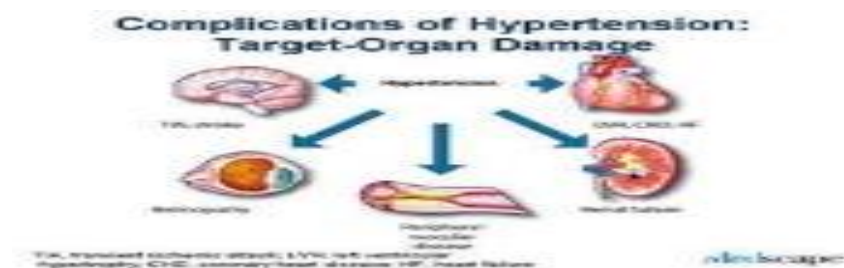


اعداد فشارخون

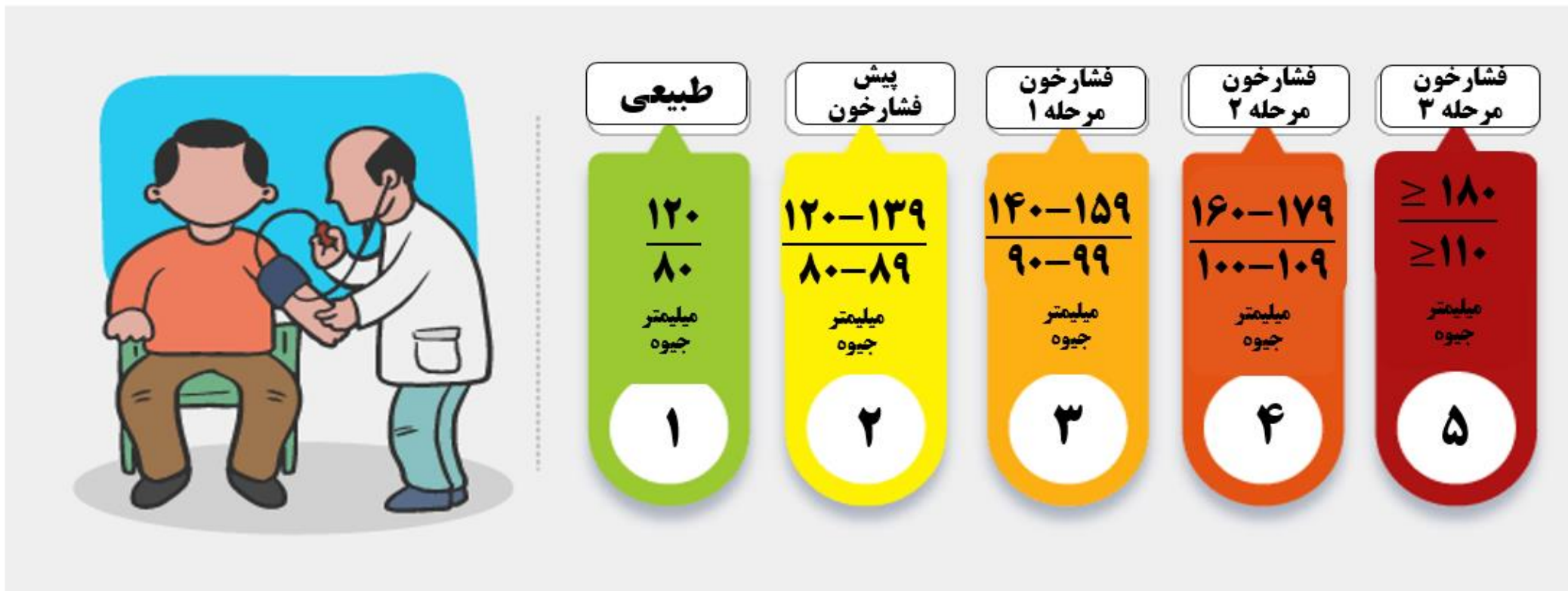


خواننده می شود
در روی قلب
ضربان

- فشارخون بالا معمولاً "بدون علامت" است و به آن **قاتل بی صدا (خاموش)** می گویند.
- فشارخون بالا زمانی **علامت دار** می شود که **عوارض جانبی** و جدی آن ایجاد شده باشد.
- لذا تنها راه پی بردن به میزان فشارخون، **اندازه گیری منظم فشارخون** در هر فرد است.
- **غربالگری** و شناسایی بیماری فشارخون بالا از طریق **اندازه گیری فشارخون**، به همین منظور صورت می گیرد.



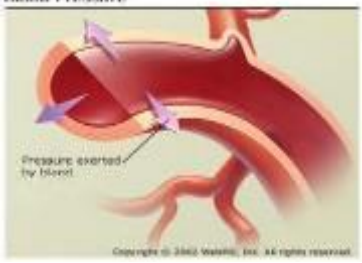
تعریف فشارخون بالا = پرفشاری خون



اگر میزان فشارخون بالاتر از ۱۶۰/۱۰۰ میلی متر جیوه باشد، باید هر چه سریع تر به پزشک مراجعه کرد.



طبقه بندی فشارخون



- **فشارخون پائین** گاهی نشانه ای از موارد جدی مثل **شوک** است. اگر فرد **سرگیجه** دارد یا **احساس ضعف و بیحالی** دارد و **فشارخون وی هم کمتر از حد طبیعی** است، **فوراً** باید با **پزشک** خود تماس بگیرد.
- افرادی که فشارخون آنها در **محدوده پیش فشارخون بالا** است، در معرض **خطر افزایش فشارخون** هستند. در این افراد احتمال ابتلاء به فشارخون بالا زیاد است. بنابراین پیگیری موارد **پره هیپرتنشن شناسایی شده در مراقبت خطرسنجی و پویش ملی سلامت فراموش نشوند**. مسیر پیگیری و مراقبت : مراقبت های انجام شده - انتخاب کد ۷۰۴۳/۸۷۹۷ - طبقه بندی (پره هیپرتنشن) - لیست بیماران - کنترل پرونده و پیگیری - ثبت پیگیری ها - تکرار مراقبت خطرسنجی سالیانه
- **در فشارخون بالای مرحله یک و دو** اگر فقط فشار سیستول یا فقط فشار دیستول هم در این حد باشد، باز هم فشارخون بالای **مرحله یک و دو** محسوب می شود.

نکته:

- افرادی که فشارخون بالاتر از حد طبیعی یا پیش فشارخون بالا دارند (۱۲۰-۸۰/۱۳۹-۸۹) لازم است در طول حداقل ۴ الی ۶ هفته ، چندین بار در شرایط مختلف فشارخون آنها اندازه گیری شود و متوسط فشارخون های اندازه گیری شده بدست آید و در صورتی که فشارخون سیستول ۱۴۰ میلی متر جیوه و بیشتر یا فشارخون دیاستول ۹۰ میلی متر جوه و بیشتر باشد به پزشک ارجاع داده شده و بررسی گردد. در صورتی که میانگین کمتر از عدد مذکور باشد بایستی حداقل سالی یکبار بررسی و پیگیری گردد.

اقدامات و پیگیری بر حسب طبقه بندی فشارخون در افراد بزرگسال

طبقه بندی فشارخون	اقدام
فشار خون طبیعی یا مطلوب (کمتر از ۱۲۰/۸۰)	- اندازه گیری مجدد هر سال یک بار (طبق برنامه کشوری پیشگیری و کنترل بیماری فشارخون بالا) - بر اساس میزان خطر محاسبه شده هر سه ماه تا سه سال
پیش فشار خون بالا (۱۳۹/۸۹ - ۱۲۰/۸۰)	- در طول حداقل ۴ الی ۶ هفته چندین بار در شرایط مختلف فشار خون اندازه گیری شود تا نتیجه نهایی بدست آید - در صورتی که فشارخون کمتر از ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه است، اندازه گیری مجدد ۱ سال بعد
فشار خون بالا مرحله ۱ (۱۵۹/۹۹ - ۱۴۰/۹۰)	تایید فشارخون بالا طی یک هفته آینده
فشار خون بالا مرحله ۲ (۱۶۰/۱۰۰ و بیشتر)	- ارجاع به پزشک طی یک الی دو روز آینده - در صورتی که فشارخون ۱۱۰ / ۱۸۰ میلی متر جیوه باشد اقدام اورژانسی انجام می شود.

برای تشخیص فشارخون

- فشارخون باید بر اساس **چند اندازه گیری که در موقعیت های جداگانه و در طول یک دوره** اندازه گیری شده است، تشخیص داده شود.
- **فقط پزشک** می تواند **تایید کند**، فرد به بیماری فشارخون بالا مبتلا است. اغلب پزشکان قبل از این که در مورد بالا بودن فشارخون تصمیم بگیرند. چندین بار در روزهای مختلف فشارخون فرد را کنترل می کنند.
- اگر فرد فشارخون بالا داشته باشد، لازم است به طور منظم فشارخون خود را اندازه گیری کند و زیر نظر پزشک تحت درمان قرار گیرد.

خدمات تشخیص و مراقبت مبتلایان به فشارخون بالا

ارزیابی اولیه بیماری فشارخون بالا از طریق خدمت خطرسنجی (کد ۷۰۴۳) انجام میشود و در ادامه جهت بررسی های بیشتر در نقش پزشک با ارایه خدمات تشخیص فشارخون بالا (کدهای ۸۵۲۱ و ۸۵۲۰) پیگیری شده و در نهایت پس از تشخیص قطعی در قسمت ثبت وقایع، ثبت بیماری (کد ۱۱۰) توسط پزشک انجام خواهد شد. پس از آن در مراجعات بعدی بیمار، می بایست خدمت مراقبت فشارخون بالا (کد ۷۹۷۱) به صورت ماهانه توسط مراقب سلامت/بهورز و خدمت مراقبت فشارخون بالا (کد ۷۹۷۴) به صورت سه ماه توسط پزشک ارایه شود.

خدمات تشخیص و مراقبت فشارخون بالا

خدمات فعلی فشارخون بالا با کدهای ۷۱۷۹ و ۷۹۷۴ و ۸۵۲۱ و ۸۵۲۰ که در حال حاضر در سامانه موجود می باشد

۱. تشخیص فشارخون بالا - پزشک (نوبت اول) : کد ۸۵۲۱

به تمامی افرادی که از مسیر ارجاع از خدمت خطر سنجی یا پوشش ملی سلامت در طبقه بندی «مشکوک به فشارخون بالا» لحاظ شده اند و یا با علائم فشارخون بالا بدون وجود سابقه، مراجعه مستقیم به پزشک داشته اند، ارایه میشود.

۲. تشخیص فشارخون بالا - پزشک (موارد مشکوک از نوبت اول) : کد ۸۵۲۰

خدمت تشخیص قطعی فشارخون بالا (موارد مشکوک از نوبت اول) (کد ۸۵۲۰) فقط به افرادی که در خدمت تشخیص فشارخون بالا (نوبت اول) دارای فشارخون ۹۰/۱۴۰ تا ۱۰۰/۱۶۰ بودند (مشکوک به فشارخون بالا) ارایه میشود.

۳. مراقبت بیمار مبتلا به فشارخون بالا - پزشک: کد ۷۹۷۴

در صورت رسیدن به تشخیص فشارخون بالا برای فرد و ثبت کد بیماری توسط پزشک، برای مراجعات بعدی بیمار، خدمت مراقبت فشارخون بالا (کد ۸۵۲۲) به صورت سه ماهه توسط پزشک ارایه می گردد.

۴. مراقبت بیمار مبتلا به فشارخون بالا - غیر پزشک: کد ۷۹۷۱

در صورت رسیدن به تشخیص فشارخون بالا برای فرد و ثبت کد بیماری توسط پزشک (I10)، به تمامی افراد مبتلا به فشارخون بالا به صورت ماهانه می بایست ارایه شود.

خدمات تشخیص فشار خون بالا توسط پزشک

sib.sbmua.ac.ir/sibnew/service/family-care-list#0

پزشک خانواده روستایی

خدمت گیرنده: نمودار های رشد

مراقبت های انجام نشده

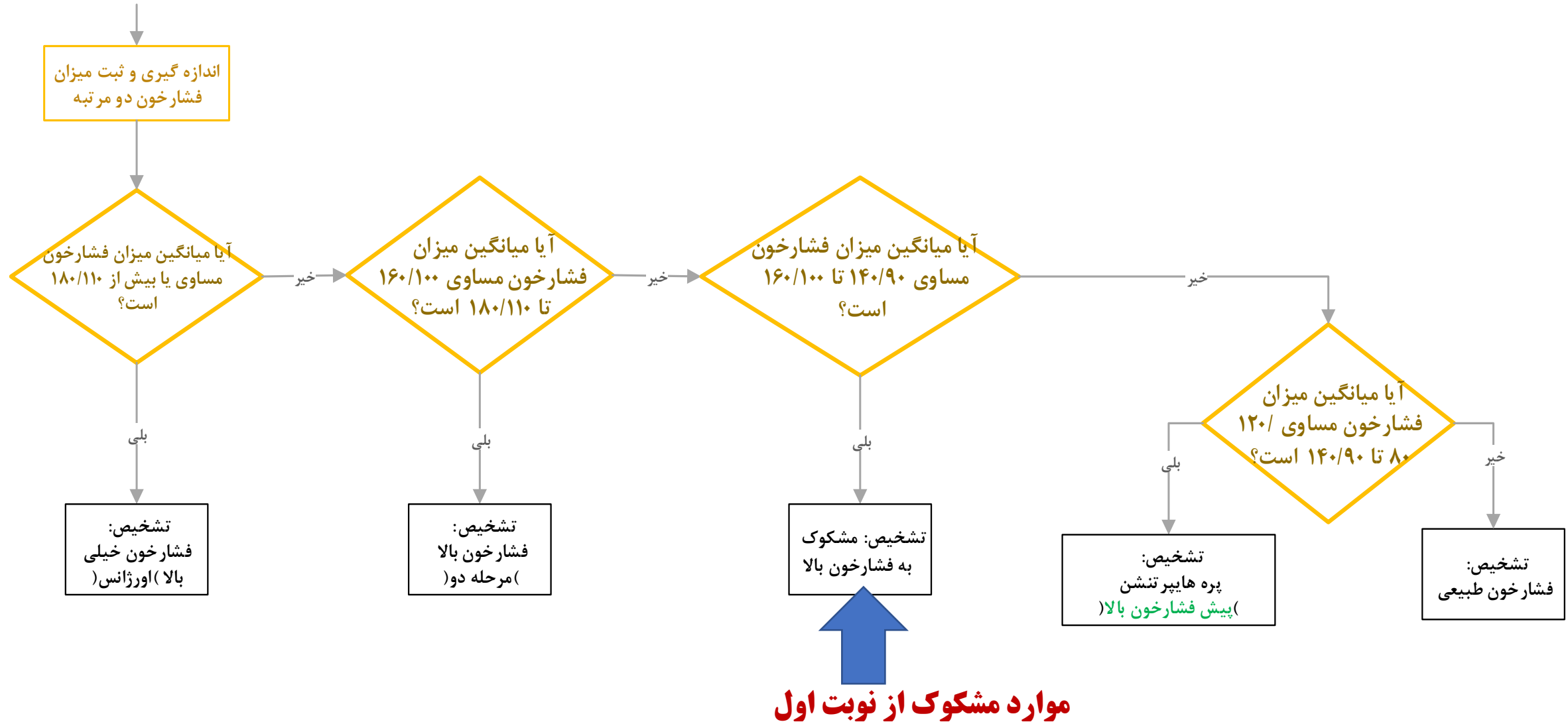
مراقبت های انجام شده

مراجعه یا شکایت

×	* مراقبت دوره ای پزشک (شرح حال روانپزشکی)
×	* مراقبت از نظر وضعیت نمایه توده بدنی (۱۸ تا ۲۹ سال) (پزشک)
×	* ارزیابی از نظر خطر ابتلاء به فشار خون (۱۸ تا ۲۹ سال - پزشک)
×	* بررسی از نظر اختلالات خونی فقر آهن (۱۸ تا ۲۹ سال - پزشک)
×	* ارزیابی از لحاظ هیپاتیت (۱۸ تا ۲۹ سال - پزشک)
×	* مراقبت از نظر شک به سل (۱۸ تا ۲۹ سال - پزشک)
×	* عفونت لگنی (۱۸ تا ۲۹ سال - پزشک)
×	* زخم ژنیال (۱۸ تا ۲۹ سال - پزشک)
×	* ترشح، سوزش یا خارش واژن (۱۸ تا ۲۹ سال - پزشک)
×	* مراقبت از نظر ابتلاء به آسم (۱۸ تا ۲۹ سال - پزشک)
×	* ارزیابی اختلالات و بیماریهای تیروئید (۱۸ تا ۲۹ سال - پزشک)
×	* تشخیص فشار خون بالا - پزشک (موارد مشکوک از نوبت اول)
×	* تشخیص فشار خون بالا - پزشک (نوبت اول)

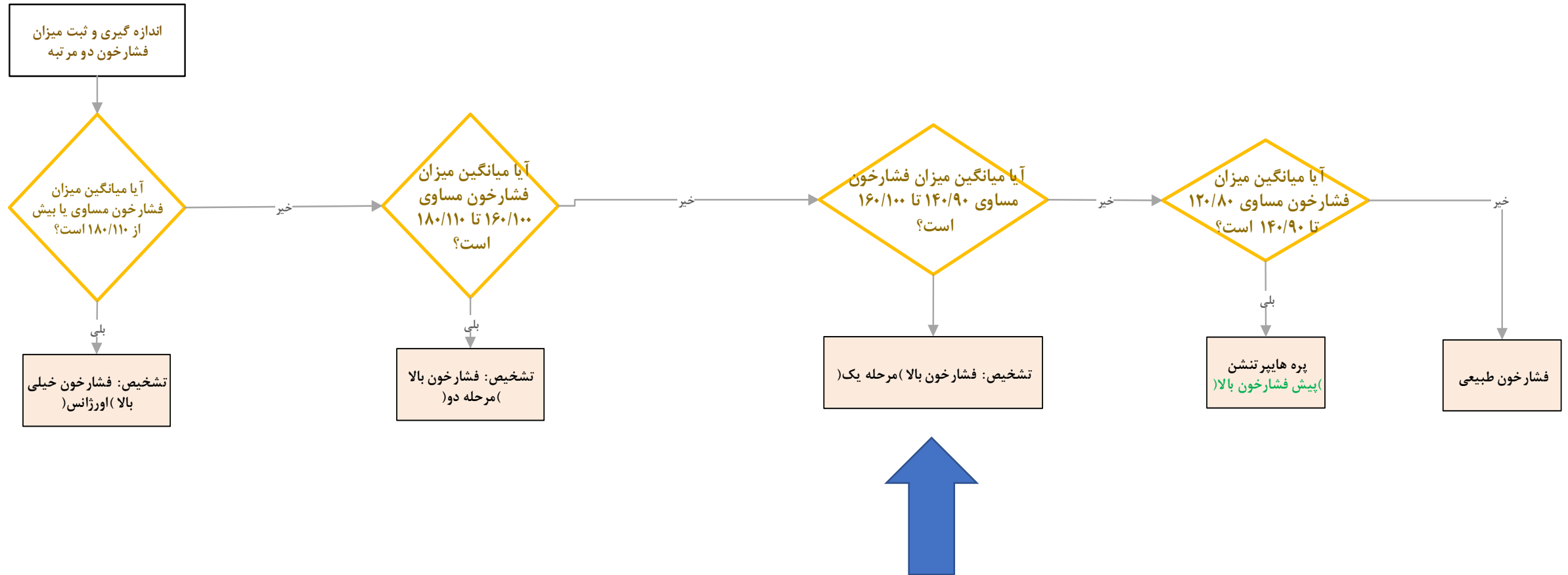
امروز
۱۴۰۲/۰۵/۹
نسخه
۱۰۳،۲۸

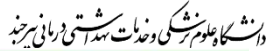
خدمت تشخیص فشار خون بالا-پزشک (نوبت اول) کد ۸۵۲۱



خدمت تشخیص فشارخون بالا (موارد مشکوک از نوبت اول) (کد ۸۵۲۰)

خدمت تشخیص قطعی فشارخون بالا (موارد مشکوک از نوبت اول) (کد ۸۵۲۰) فقط به افرادی که در خدمت تشخیص فشارخون بالا (نوبت اول) دارای فشارخون ۹۰/۱۴۰ تا ۱۰۰/۱۶۰ بودند (مشکوک به فشارخون بالا) ارایه میشود.





مدیریت سامانه - ثبت نام و سرشماری - ارائه خدمت - ثبت وقایع - آزمایش ها - گزارش ها - پیام ها - گزارشهای دوره ای - خانه بهداشت - خدمات گیرنده - فهرست خانوار - نمودارهای رشد

مراقبت بیمار مبتلا به فشار خون غیر پز شک (حضور ی)

18 سال و 1 ماه و 4 روز
مشاهده سوابق

آیا در حال حاضر یا در طول روز های گذشته دچار موارد ذیل شده است ؟

☐ سردرد شدید

☐ تاری و اختلال دید

☐ سرگیجه شدید

☐ تنگی نفس هنگام فعالیت

☐ درد قفسه سینه

☐ خونریزی از بینی

☐ هیچکدام

اندازه گیری و ثبت فشار خون حالت نشسته (دو نوبت با فاصله زمانی یک تا دو دقیقه)

فشار خون سیستولیک (راهنما)

فشار خون دیاستولیک

فشار خون سیستولیک (بار دوم)

فشار خون دیاستولیک (بار دوم)

قد

وزن

میلیمتر جیوه

میلیمتر جیوه

میلیمتر جیوه

میلیمتر جیوه

سانتیمتر

کیلوگرم

مراقبت بیمار مبتلا به فشار خون بالا – غیر پزشک: کد ۷۹۷۱

مدیریت سامانه - ثبت نام و سرشماری - ارائه خدمت - ثبت وقایع - آزمایش ها - گزارش ها - پیام ها - گزارشهای دوره ای

خانه بهداشت - خدمت گیرنده - فبرست خانوار - نمودارهای رشد

ابورزن

وزن 51 کیلوگرم

آیا داروی خوراکی کاهنده فشار خون توسط پزشک تجویز شده است؟

☐ بلی ☐ خیر

آیا برای بیمار استاتین تجویز شده است؟

☐ بلی ☐ خیر

آیا برای بیمار آسپیرین تجویز شده است؟

☐ بلی ☐ خیر

اصلاح شیوه زندگی

مصرف الکل

☐ بلی ☐ خیر

مصرف دخانیات

☐ بلی ☐ خیر

فعالیت بدنی مطلوب (حداقل 150 دقیقه در هفته با شدت متوسط که معادل روزانه 30 دقیقه 5 روز در هفته)

☐ بلی ☐ خیر

رعایت تغذیه سالم (کاهش مصرف نمک، رژیم غذایی مناسب از جمله کاهش مصرف چربی بالافاضل روغن جامد، مصرف روزانه میوه و سبزیجات و فیبر)

☐ بلی ☐ خیر

بعدي

مراقبت بیمار مبتلا به فشار خون بالا - غیر پزشک: کد ۷۹۷۱

تیک خوردن هر یک از
موارد منجر به ارجاع
فوری می شود.

عوارض بیماری فشارخون بالا:

- سردرد شدید
- تاری و اختلال دید
- سرگیجه شدید
- تنگی نفس هنگام فعالیت
- درد قفسه سینه
- خونریزی از بینی

بلی

احتمال بروز حوادث قلبی
عروقی

اقدام:

- ارجاع فوری به پزشک به دلیل احتمال خطر بروز حوادث قلبی عروقی
- تاریخ پیگیری: دو روز بعد تلفنی

نکات خدمت مراقبت فشارخون بالا توسط مراقب سلامت / بهورز

• مدیریت درمان فشارخون بالای اضطراری (۱۸۰/۱۱۰ میلی متر جیوه و بالاتر) و احتمال عارضه حاد

افزایش شدید فشار خون ممکن است به آسیب جدی اندامهای حیاتی مثل قلب، مغز، کلیه و چشم منجر شود. افزایش ناگهانی فشار خون در طیف وسیعی از بیماران مبتلا به فشار خون بالا رخ میدهد و تشخیص زود هنگام، ارزیابی دقیق و درمان به موقع برای پیشگیری از آسیب اندامهای حیاتی بسیار مهم و جدی است.

اگر هر یک از مقادیر فشارخون سیستول ۱۸۰ میلی متر جیوه و بالاتر و یا فشارخون دیاستول ۱۱۰ میلی متر جیوه و بالاتر بود، فشارخون بالای مرحله ۳ محسوب می شود و ملاک تصمیم گیری و اقدام است. برای مدیریت فردی که فشار خون بالای مساوی و بالاتر از ۱۸۰/۱۱۰ میلی متر جیوه دارد، اقدامات زیر را انجام دهید:

۱) در این شرایط اگر هیچ شکایت یا علامتی وجود نداشته باشد با توجه به سابقه بیماری اگر داروها به طور صحیح مصرف شده است، بیمار باید فوراً به پزشک ارجاع گردد. (حداکثر تا ۲۴ ساعت)

۲) اگر فشارخون بیمار ۱۸۰/۱۲۰ یا بالاتر است و دارای حداقل یکی از علائم « سرگیجه، سردرد شدید به خصوص اگر ناگهانی شروع شده باشد، خواب آلودگی، کاهش سطح هوشیاری، ضعف اندام ها، فلج اندام ها، درد قفسه صدری، احساس فشار و سنگینی روی قفسه سینه همراه با تنگی نفس و تعریق شدید سرد، کاهش ادرار، بی ادراری و وجود خون در ادرار، خونریزی در چشم، اختلال بینایی یا تاری و کاهش دید، خونریزی از بینی» باشد، بیمار بلافاصله و بدون فوت وقت به یک مرکز مجهز ارجاع شود و همزمان یک عدد قرص کاپتوپریل ۲۵ میلی گرمی زیر زبان بیمار گذاشته شود. (فشار خون این بیماران نباید سریع پایین بیاید زیرا موجب آسیب جدی به اندام های حیاتی می شود)

نکات خدمت مراقبت فشارخون بالا توسط مراقب سلامت/بهورز

نکته: در بیمار با فشار خون بالا و درد قفسه سینه می توان به جای کاپتوپریل از نیتروگلیسرین زیر زبانی استفاده کرد. به طور کلی اگر کاپتوپریل در دسترس نبود، نیتروگلیسرین زیر زبانی جایگزین مناسبی برای کاپتوپریل است.

۳) تاکید می شود اولویت با ارجاع فوری بیمار است، اما در مواردی که امکان انتقال فوری بیمار وجود ندارد، فشارخون بعد از ۳۰ دقیقه اندازه گیری شود و اگر متوسط فشار خون شریانی تا ۲۵٪ کاهش نیافت (۱۶.۵)، یک بار دیگر (نوبت دوم) از کاپتوپریل یا نیتروگلیسرین زیر زبانی برای بیمار استفاده شود. در صورت نیاز حداکثر از ۳ قرص کاپتوپریل ۲۵ میلی گرمی زیر زبانی به فاصله نیم ساعت استفاده شود و در اسرع وقت بیمار ارجاع شود.

نکته: میزان فشار خون باید در عرض ۲ تا ۶ ساعت به ۱۶۰/۱۰۰ میلی متر جیوه برسد. در پایین آوردن فشارخون بالای مرحله ۳ که ارجاع شده اند، نباید فشارخون سریع به ۹۰/۱۴۰ میلی متر جیوه برسد. به هیچ وجه نباید از دارویی مثل نیفیدپین استفاده شود، زیرا با ایجاد تاکی کاردی (افزایش ضربان قلب) و افت سریع فشار خون، آسیب به اندام های حیاتی را تسریع می کند.

نکته: اگر بیمار سابقه بیماری فشارخون بالا دارد و تحت درمان است، زمان و نحوه مصرف داروهای بیمار بررسی شود و توصیه شود داروهایی که به موقع مصرف نشده، مصرف گردد.



آموزش به بیمار در خصوص شیوه زندگی سالم



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی پرچند

- داشتن فعالیت بدنی منظم
- داشتن یک رژیم غذایی سالم قلبی
- ترک مصرف دخانیات و الکل
- رعایت دستورات و پیگیری منظم درمان

آموزش به بیمار در خصوص شیوه زندگی سالم

• انجام فعالیت بدنی منظم

- ❖ افزایش فعالیت بدنی به تدریج تا سطوح متوسط (مانند پیاده روی سریع) حداقل ۵ روز در هفته روزانه ۳۰ دقیقه
- ❖ کنترل وزن بدن و جلوگیری از اضافه وزن با کاهش مصرف مواد غذایی کالری بالا و داشتن فعالیت بدنی کافی

• داشتن یک رژیم غذایی سالم قلبی:

- ❖ محدود کردن مصرف نمک به کمتر از ۵ گرم در روز (یک قاشق چای خوری)
- ❖ کاهش مصرف نمک هنگام پخت و پز، محدود کردن مصرف غذاهای فرآوری شده و فست فودها
- ❖ مصرف پنج واحد (۴۰۰-۵۰۰ گرم) میوه و سبزی در روز (یک واحد معادل یک عدد پرتقال، سیب، انبه، موز یا سه قاشق سوپ خوری سبزیجات پخته)
- ❖ محدود کردن مصرف گوشت چرب، چربی لبنیات و روغن پخت و پز (کمتر از دو قاشق سوپ خوری در روز)
- ❖ جایگزین کردن روغن پالم و روغن نارگیل با روغن زیتون، سویا، ذرت، کلزا
- ❖ جایگزین کردن گوشت های دیگر با گوشت سفید (بدون پوست)
- ❖ خوردن ماهی حداقل سه بار در هفته، ترجیحاً ماهی روغنی مانند ماهی تن، ماهی سالمون

آموزش به بیمار در خصوص شیوه زندگی سالم

• ترک مصرف دخانیات و الکل

- ❖ تشویق همه غیر سیگاری ها به عدم شروع مصرف دخانیات
- ❖ توصیه قوی به همه سیگاری ها به ترک مصرف سیگار و حمایت از تلاش آنها در این امر
- ❖ توصیه به ترک به افرادی که اشکال دیگری از دخانیات را مصرف می کنند.
- ❖ توصیه به عدم مصرف الکل

آموزش به بیمار در خصوص شیوه زندگی سالم

• رعایت دستورات و پیگیری منظم درمان (پای بندی به درمان)

- ❖ اگر دارویی برای بیمار تجویز شده است در مورد چگونگی مصرف آن در منزل به بیمار آموزش داده شود.
- ❖ توضیح دادن تفاوت بین داروهای با اثرات کنترل بلند مدت (به عنوان مثال داروهای فشارخون) و داروهایی که برای تسکین سریع تجویز می شود (به عنوان مثال خس خس سینه)
- ❖ بیان دلیل تجویز دارو / داروها به بیمار
- ❖ نشان دادن مقدار (dose) مناسب دارو به بیمار
- ❖ توضیح دادن در خصوص تعداد دفعات مصرف دارو در روز
- ❖ توضیح دادن در خصوص برچسب و بسته بندی قرص ها
- ❖ بررسی درک بیمار از مصرف داروی تجویز شده قبل از این که بیمار مرکز سلامت را ترک کند.
- ❖ توضیح در مورد اهمیت داشتن ذخیره کافی از داروها
- ❖ توصیه و تاکید بر نیاز به مصرف داروها به طور منظم، حتی اگر هیچ علامتی ندارد.

نکات مهم در ارایه خدمات تشخیص فشارخون بالا

- خدمات از ۱۸ سال به بالا در دسترس است.
- فشارخون در تمامی خدمات دو بار اندازه گیری میشود و میانگین آنها مدنظر قرار می گیرد.
- اگر تا به حال برای فرد ثبت بیماری فشارخون بالا صورت نگرفته باشد فقط خدمت تشخیص فشارخون بالا (نوبت اول) (کد ۸۵۲۱) می بایست ارایه گردد و در صورتی که در نوبت اول در طبقه بندی «مشکوک به فشارخون بالا» قرار گرفت، در مراجعه بعدی خدمت تشخیص فشارخون بالا (موارد مشکوک از نوبت اول) (کد ۸۵۲۰) ارائه میشود.
- اگر برای فرد از قبل ثبت بیماری فشارخون بالا انجام شده باشد، لزومی به ثبت خدمات تشخیص فشارخون بالا نیست و فقط خدمت مراقبت فشارخون بالا (۷۹۷۴) می بایست ارایه گردد.

فهرست شاخص های عملکردی پایش دانشگاه ها در برنامه فشارخون بالا

❑ درصد بیماران شناسایی شده در جمعیت هدف

❑ درصد بیماران مراقبت شده توسط مراقب سلامت / بهورز

❑ درصد بیماران مراقبت شده توسط پزشک

❑ درصد بیماران مراقبت شده با کنترل مطلوب توسط مراقب سلامت / بهورز

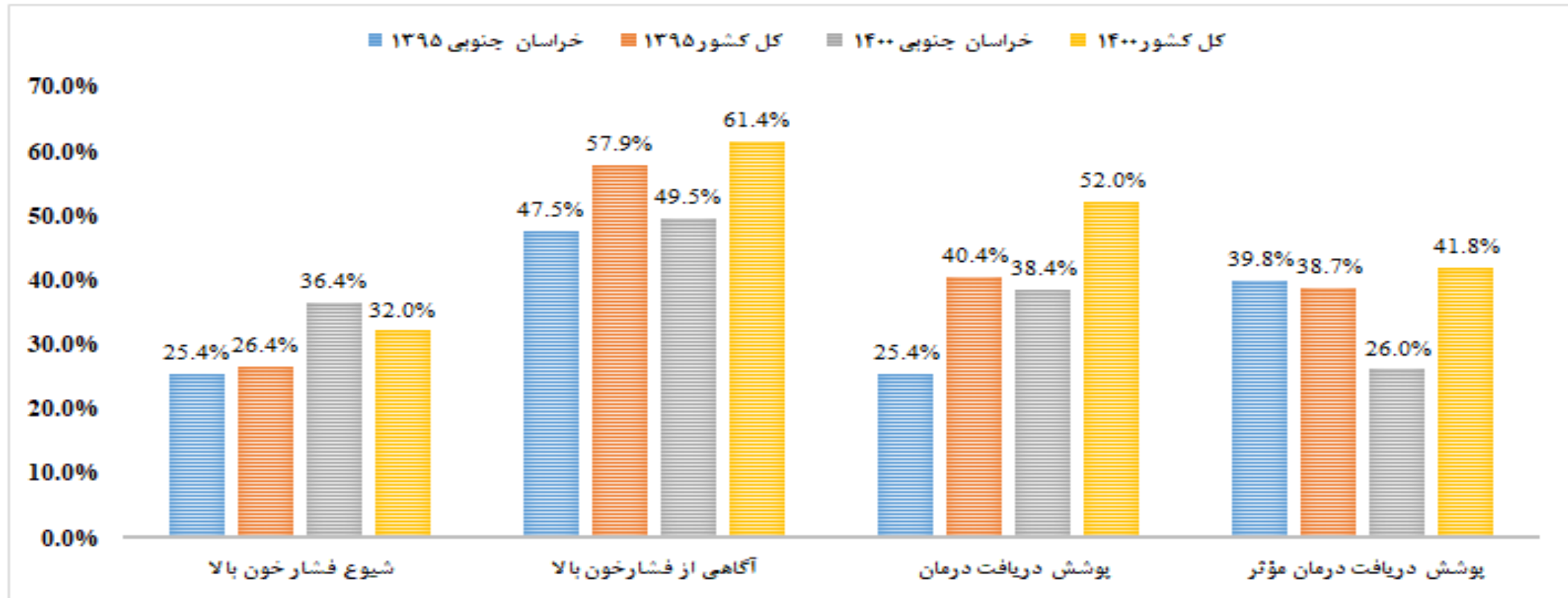
❑ درصد بیماران مراقبت شده با کنترل مطلوب توسط پزشک

❑ درصد بیماران مبتلا به عوارض فشارخون بالا

❑ درصد مرگ بیماران مبتلا به فشارخون بالا

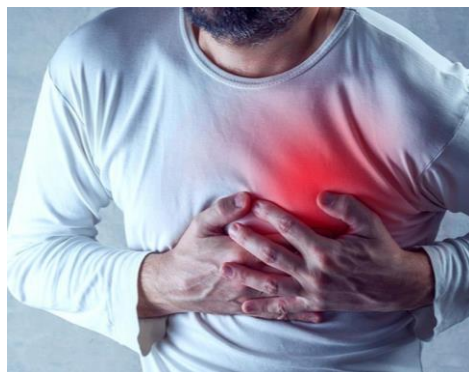
تعاریف مهم در فشارخون

- شیوع فشارخون بالا: چه تعداد از افراد جامعه به فشارخون بالا مبتلا هستند.
- آگاهی از فشارخون بالا: افرادی که از ابتلای خود به فشارخون بالا مطلع هستند.
- دریافت درمان فشارخون بالا: افرادی که به علت فشارخون بالا دارو مصرف می کنند.
- دریافت درمان موثر فشارخون بالا: افرادی که به علت فشارخون بالا دارو مصرف می کنند و فشارخون آنها کنترل است.



شکل ۱- شیوع فشارخون بالا، درصد آگاهی و درصد پوشش دریافت درمان در استان خراسان جنوبی و کشور در سال های ۱۳۹۵ و ۱۴۰۰

در ایران ، فشارخون بالا در چه گروه هایی بیشتر است؟



بر اساس نتایج مطالعه ۱۴۰۰:

✓ اضافه وزن و چاقی

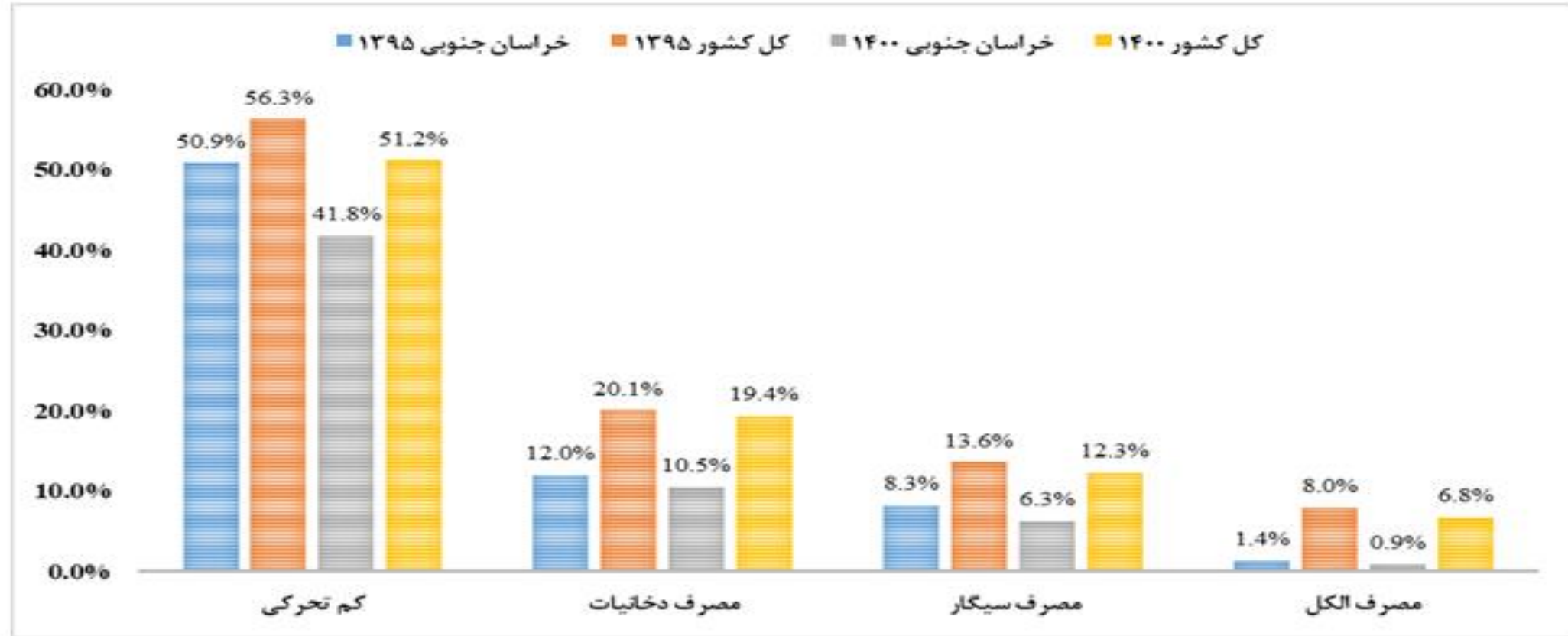
✓ بیماران قلبی عروقی

✓ دیابت

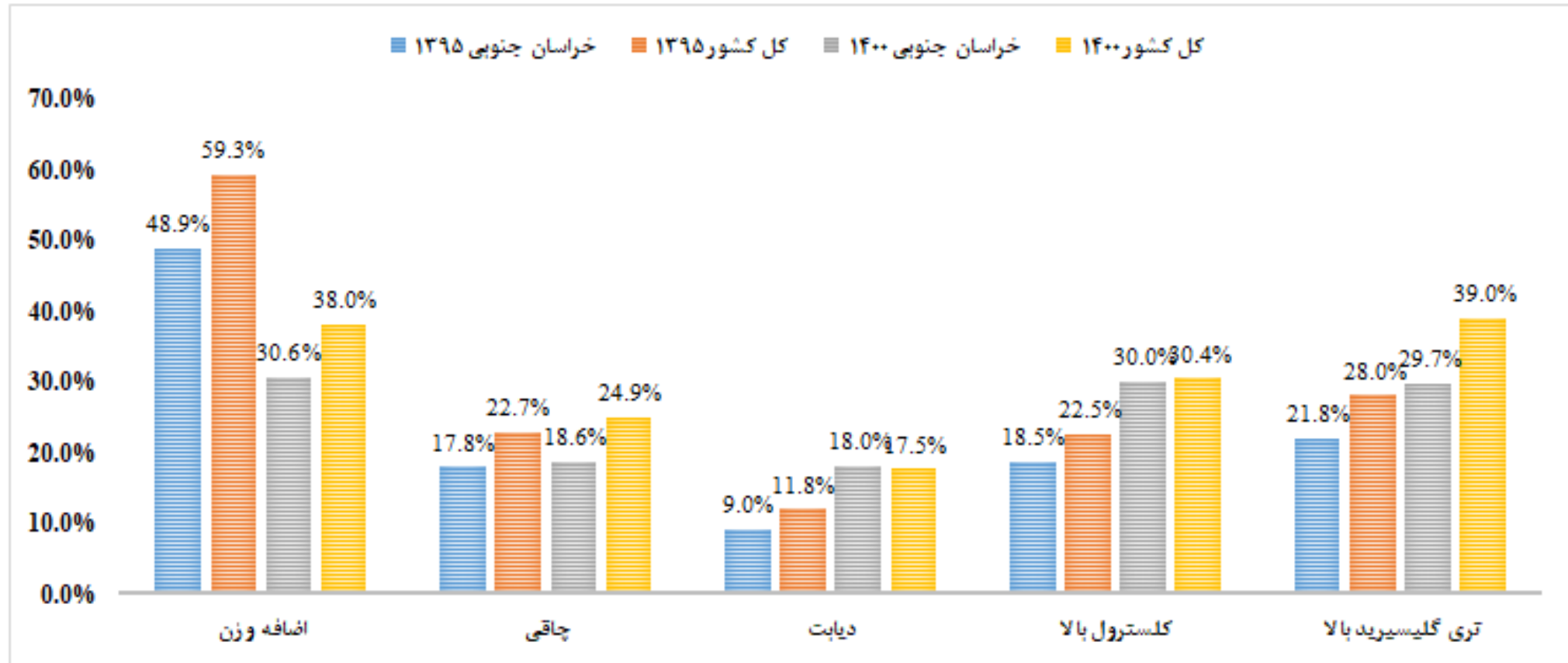
✓ سیگاری

✓ بی سواد یا کم سواد فقیر

✓ روستایی

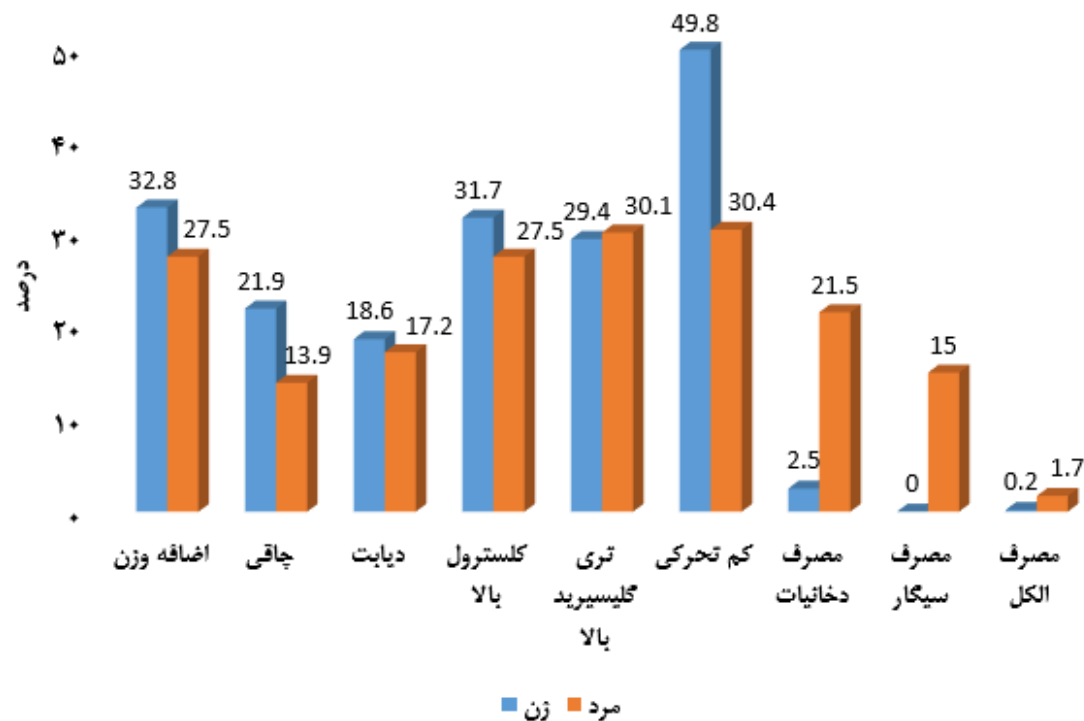


شکل ۲- شیوع کم تحرکی، مصرف دخانیات، سیگار و الکل در استان خراسان جنوبی و کشور در سال های ۱۳۹۵ و ۱۴۰۰

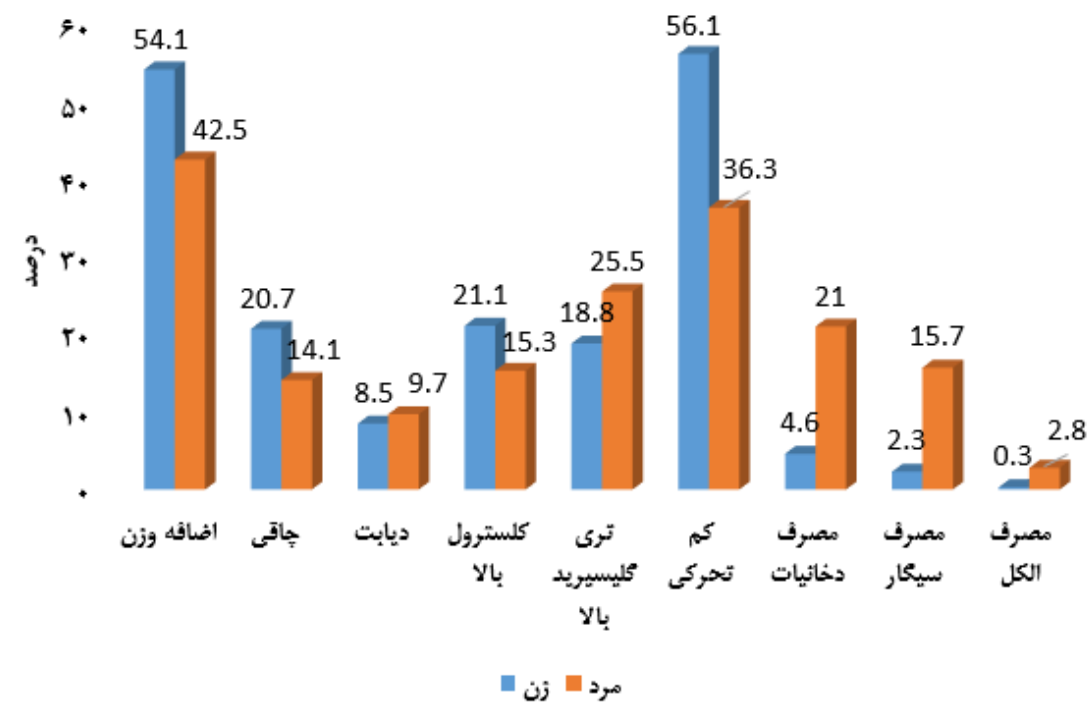


شکل ۳- شیوع اضافه وزن، چاقی، دیابت، کلسترول بالا و تری گلیسیرید بالا در استان خراسان جنوبی و کشور در سال های ۱۳۹۵ و ۱۴۰۰

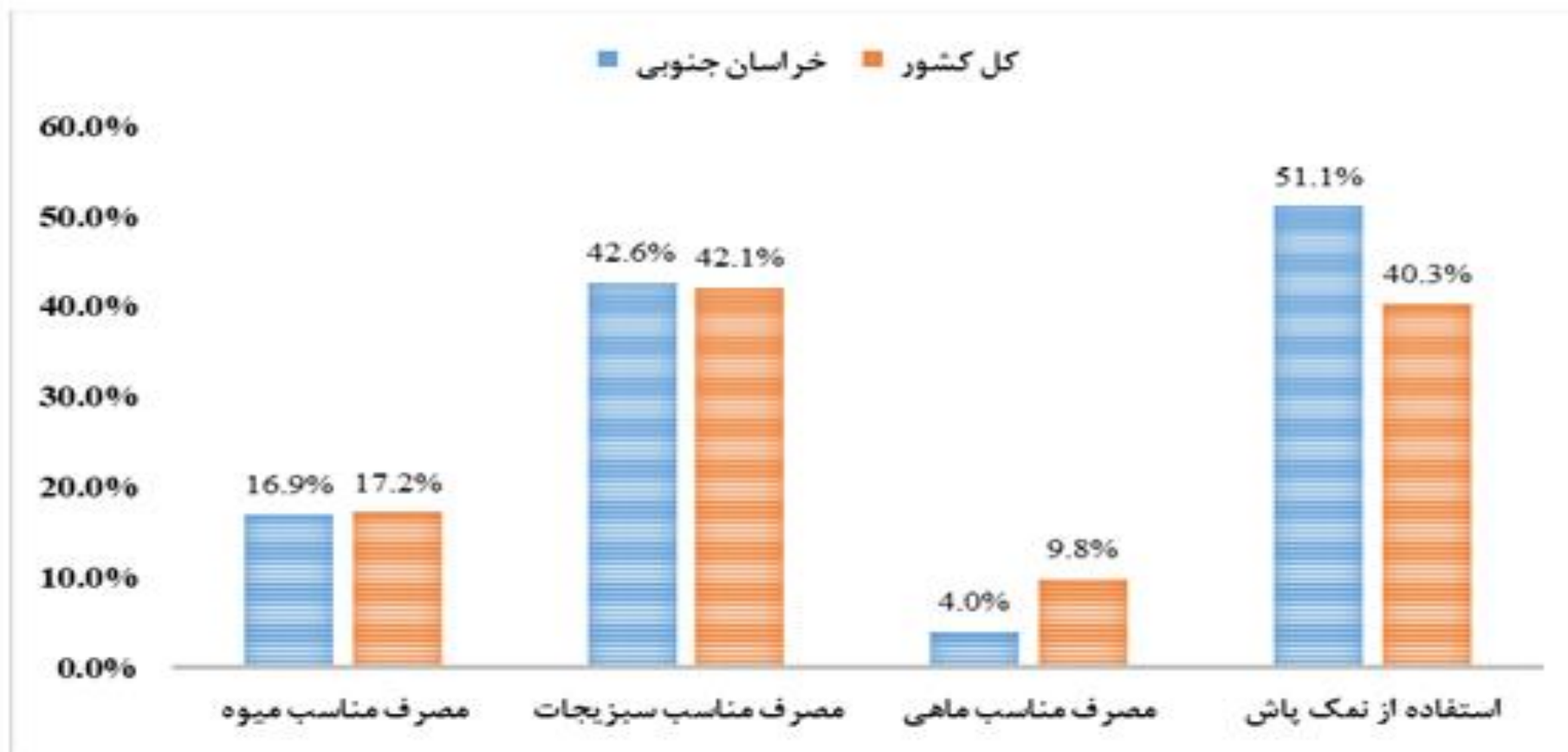
سال ۱۴۰۰



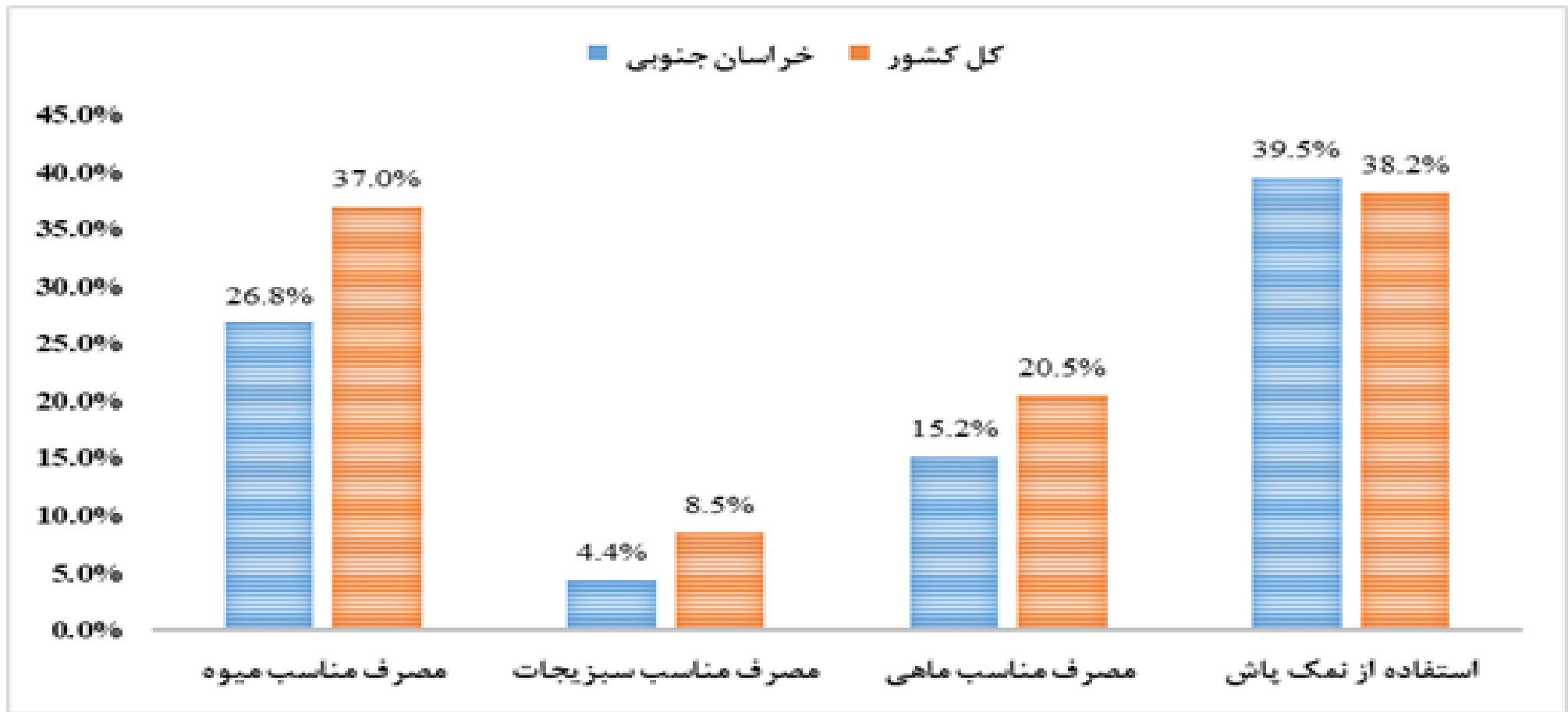
سال ۱۳۹۵



شیوع فاکتورهای خطر در استان خراسان جنوبی در سال های ۱۳۹۵ و ۱۴۰۰



شکل ۴- رژیم غذایی واحدهای پژوهش در استان خراسان جنوبی و کشور در سال ۱۳۹۵



شکل ۵ - رژیم غذایی واحدهای پژوهش در استان خراسان جنوبی و کشور در سال ۱۴۰۰

روش های گرفتن فشارخون ۱: در مطب



روش های گرفتن فشارخون ۲: در خارج مطب

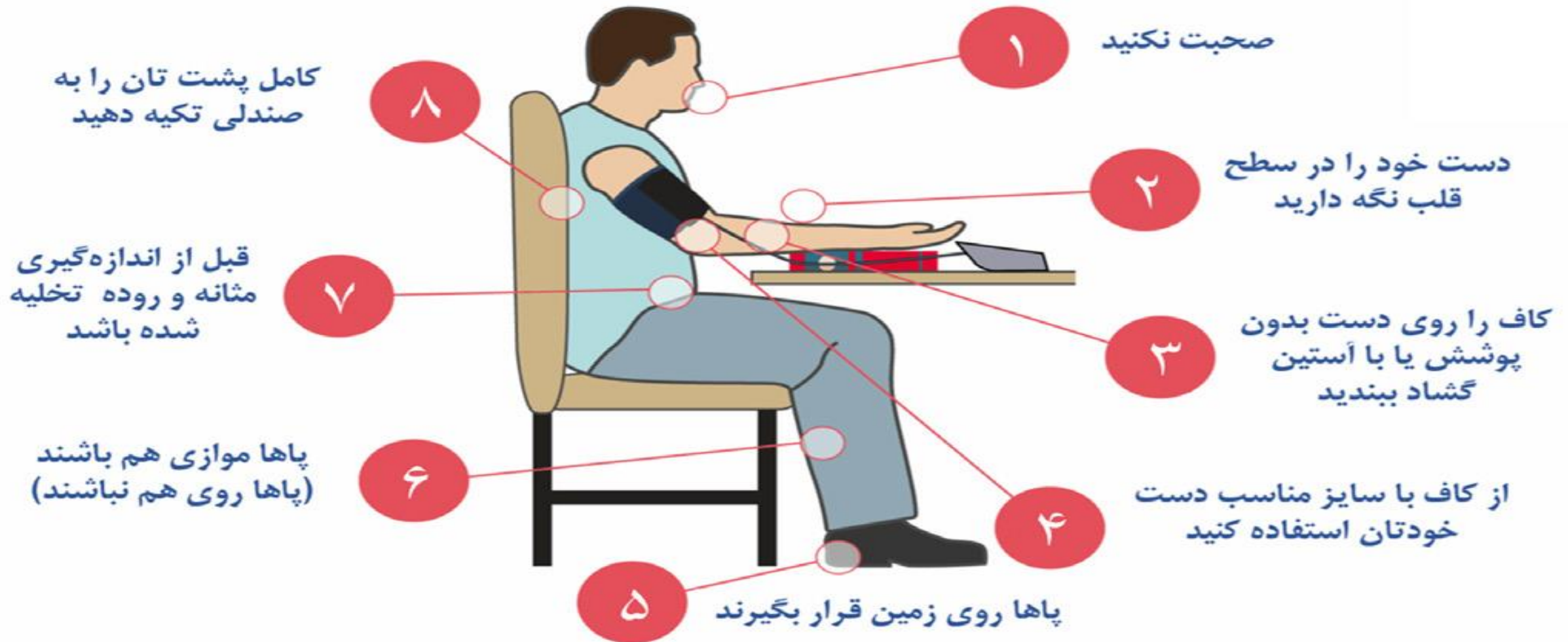


۲- مونیتور ۲۴ ساعته فشارخون



۱- گرفتن فشارخون در منزل

نیم ساعت قبل از گرفتن فشارخون:
فعالیت بدنی شدید نداشته باشید، غذا، سیگار، الکل، چای و قهوه استفاده نکنید.



انواع فشارسنج



از فشارسنج دیجیتال
بازویی استفاده کنید.
فشارسنج **مچی** دقیق
نیست.

- نیمی از افراد مبتلا
از بیماری خود آگاهی ندارند.**

پس کنترول مرتب
فشار خون
حداقل سالی یکبار

علل فشارخون بالا

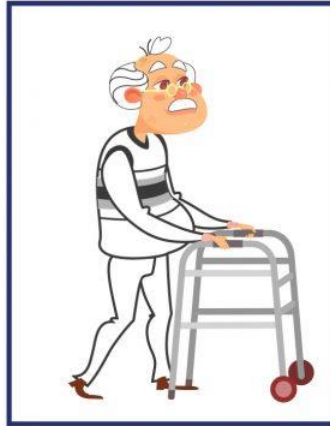


مسکن ها
کورتون
داروهای گیاهی مثل
آویشن ، شیرین بیان

بعضی بیماریهای مثل
بیماری کلیوی ،
تیروئید و

۶۰٪ افراد حساس
به نمک هستند

افزایش سن



عدم تحرک و فعالیت فیزیکی

سابقه خانوادگی



مصرف برخی از انواع خاص داروها



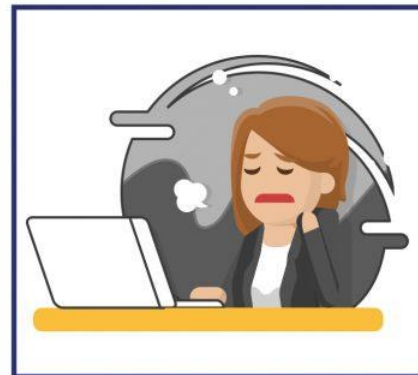
مصرف دخانیات و الکل



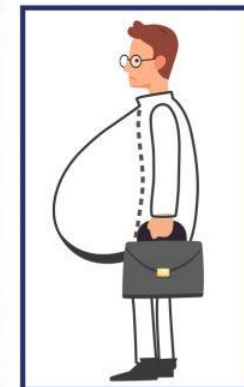
علل فشارخون
بالا



رژیمهای غذایی سرشار از نمک،
غذاهای فرآوری شده و چربی



استرس



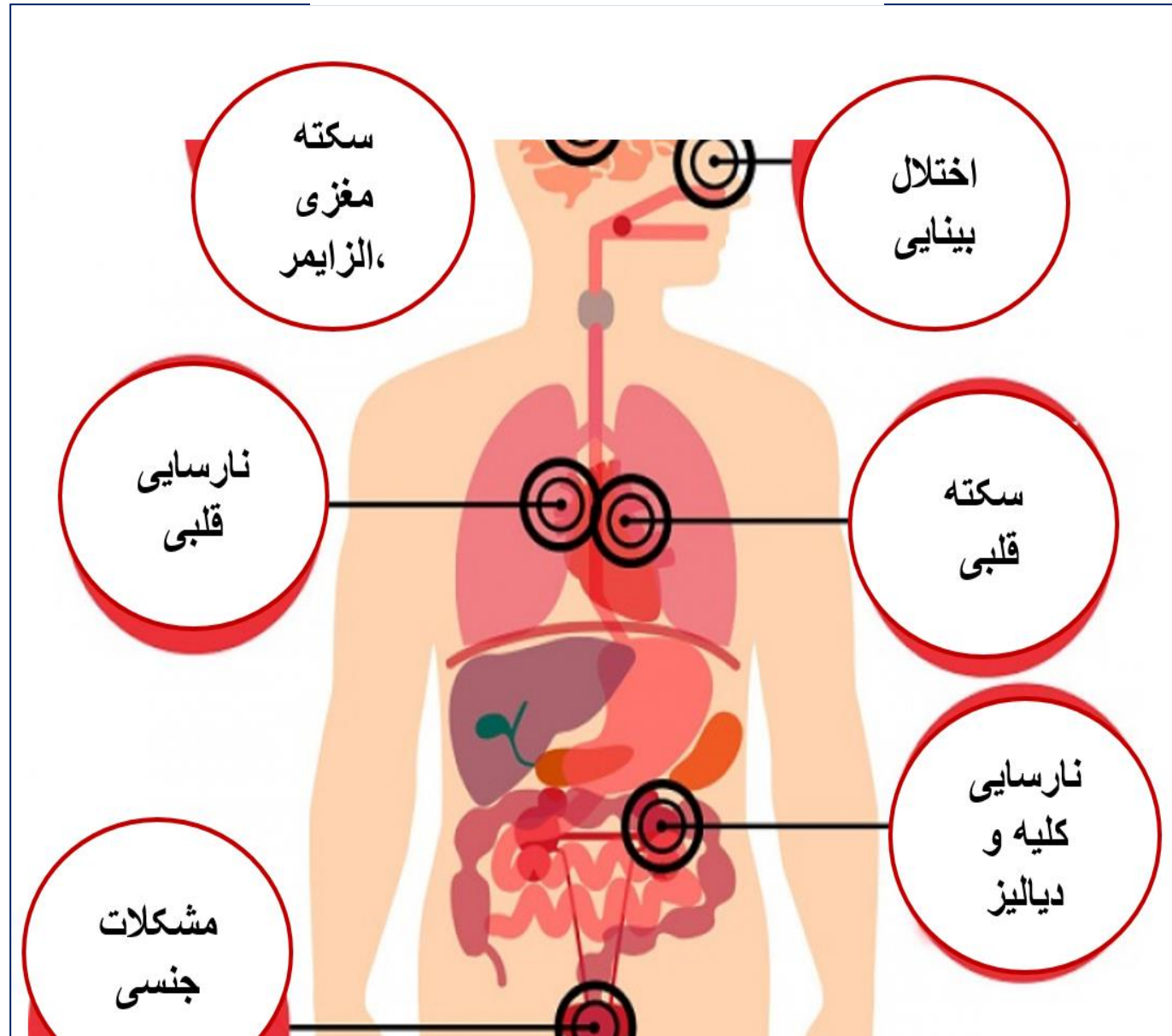
اضافه وزن و چاقی



میانگین مصرف نمک در ایران ۱۴۰۰



عوارض فشارخون بالا



درمان فشارخون بالا

لطفا کمک کنید!!

دیگه نمی تونم این شرایطو تحمل کنم.

فشارم خیلی بالاست.



درمان فشارخون بالا

❖ اصلاح سبک زندگی : تمام بیماران

❖ درمان دارویی: اغلب بیماران

درمان پرفشاری خون : درمان دارویی

- ❖ **اغلب بیماران** برای **کنترل** ایده‌آل فشارخون بالا علاوه بر روش‌های اصلاح سبک زندگی به **دارو درمانی** نیز نیاز دارند.
- ❖ **درمان دارویی** ضد فشارخون، خطر نسبی نارسایی قلبی را ۵۰٪، سکته مغزی را ۴۰-۳۰٪ و انفارکتوس میوکارد را ۲۵-۲۰٪ **کاهش می‌دهد**.
- ❖ تصمیم برای شروع درمان **دارویی باید فردی** و با تصمیم مشترک بیمار و پزشک باشد.
- ❖ **همه داروها** باعث **کاهش مرگ و میر** بیماران می‌شوند.
- ❖ بیشتر از آن که **نوع دارو** تاثیری در پیش آگهی بیمار داشته باشد **میزان کاهش** فشارخون، **تحمل** بیمار و **عوارض** داروها نقش آفرین است.

توصیه های پیشگیری از بیماری های غیرواگیر

(جربی، قند و فشارخون بالا)

حذف شود	کم مصرف شود	زیاد مصرف شود
جگر	گوشت قرمز: حداکثر هفته ای ۲ وعده	میوه (روزانه ۳ بار)
کله پاچه	روغن مصرفی مایع (اقتابگردان-ذرت-کلزا-زیتون) و در حد کم مصرف شود	سبزی (خام روزانه ۳ بار)
روغن نباتی جامد	نان-برنج	مرغ (۲ بار در هفته)
مواد سرخ کردنی	ماکارونی	ماهی (۲ بار در هفته)
قند و شیرینی	سیب زمینی	حبوبات (روزانه)
نوشابه	انواع سس ها	لبنیات کم چرب (روزانه)
شکر- نبات	نمک	گوشت بوقلمون (هفته ای ۱ بار)
فست فود		گوشت شتر مرغ (هفته ای ۱ بار)
نمکدان سر سفره		سیر: روزانه ۱ تا ۲ حبه (در صورت نداشتن علائم گوارشی)
		مصرف روزانه ۸-۷ لیوان مایعات (حداقل ۴ لیوان آب)

رعایت رژیم غذایی + مصرف دارو + پیاده روی روزانه حداقل نیم ساعت (در افراد دارای اضافه وزن و چاقی حداقل یک ساعت) و

ترک عادات فردی (سیگار، الکل، مصرف مواد مخدر)

- ❖ **شروع** درمان حتما با نظر پزشک
- ❖ بدون اجازه پزشک داروها **قطع** نشود.
- ❖ اگر دارو تمام شد ، باید دوباره تا ویزیت بعدی تمدید شود.
- ❖ مراجعه مرتب و منظم جهت کنترل فشارخون (اول ماهی یکبار ، بعد ۳ ماه یکبار)
- ❖ دارو ممکن است در **بعضی افراد عارضه** ایجاد کند و باید با نظر پزشک تنظیم یا تعویض شود. مثلا ممکن است ورم پا یا سرفه و ایجاد شود.

فشارخون کنترل شده در بیماران یعنی کمتر از

- ✓ غیر دیابتی
- ✓ بدون بیماری قلبی عروقی
- ✓ بدون بیماری کلیه
- ✓ افراد با ریسک قلبی $\geq 10\%$



Designed by 123freevectors.com

- ✓ بیماران دیابتی
- ✓ بیماران قلبی عروقی
- ✓ بیماران کلیوی
- ✓ افراد با ریسک قلبی $\geq 10\%$



حقایقی مهم در مورد فشارخون بالا

۱- فشارخون خیلی بیشتر از اون چیزی هست که فکر می کنیم.

۲- نیمی از بیماران فشارخون بالا از اون اطلاعی ندارند.

۳- بی علامته پس مرتب فشارخون مون رو چک کنیم (سالی ۱ تا ۲ بار)

۴- تشخیص اون خیلی راحت و ارزونی داره.

۵- توی خونه هم میشه فشارخون رو گرفت.

۶- باید اعداد فشارخون خودمون رو بدونیم. مثل اعداد سلامتی دیگه: قند ، وزن ، چربی خون

حقایق مهم در مورد فشارخون بالا

۷- مثل سرماخوردگی نیست که زود خوب بشه.

۸- اغلب تا پایان عمر باید دارو مصرف بشه.

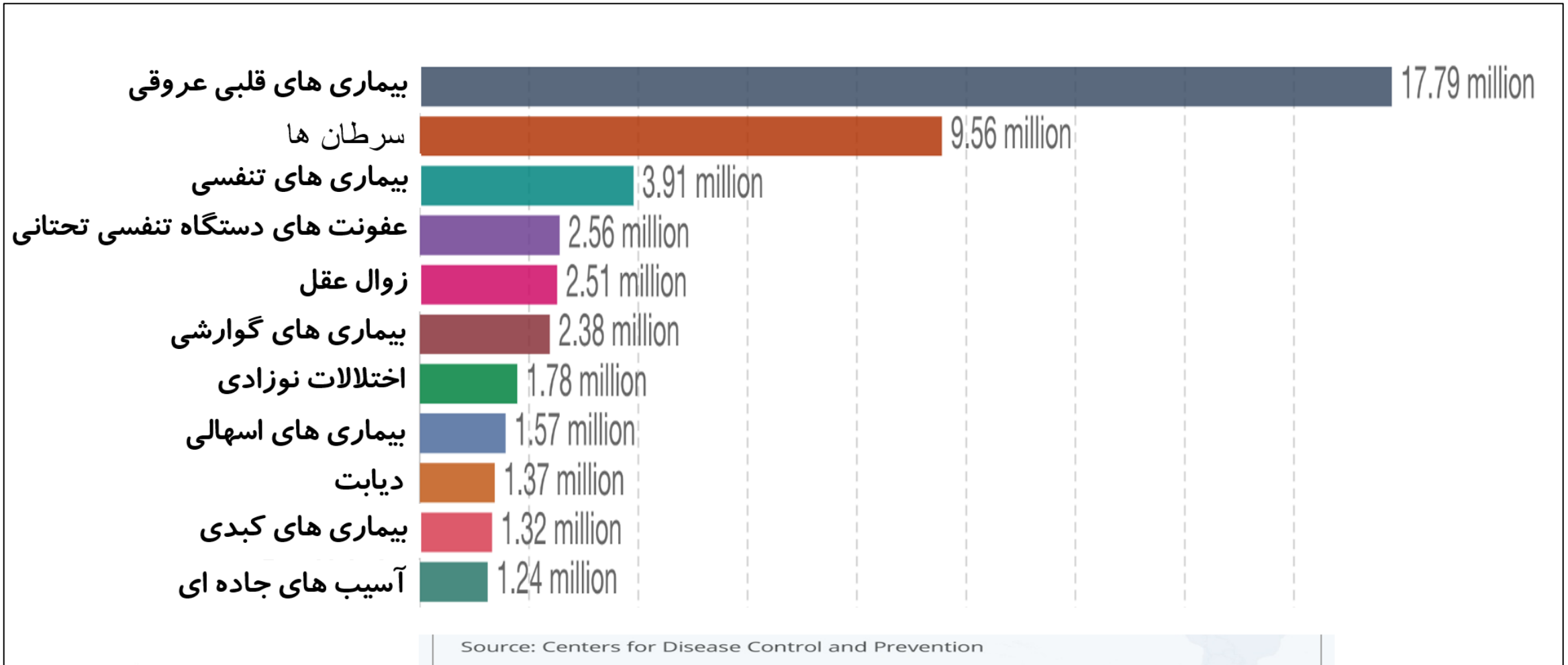
۹- تغییر شیوه زندگی باعث کاهش فشارخون میشه.

۱۰- با درمان دارویی مناسب میشه فشارخون رو پایین آورد.

۱۱- داروی من با داروی همسایه کاملا متفاوت هست.

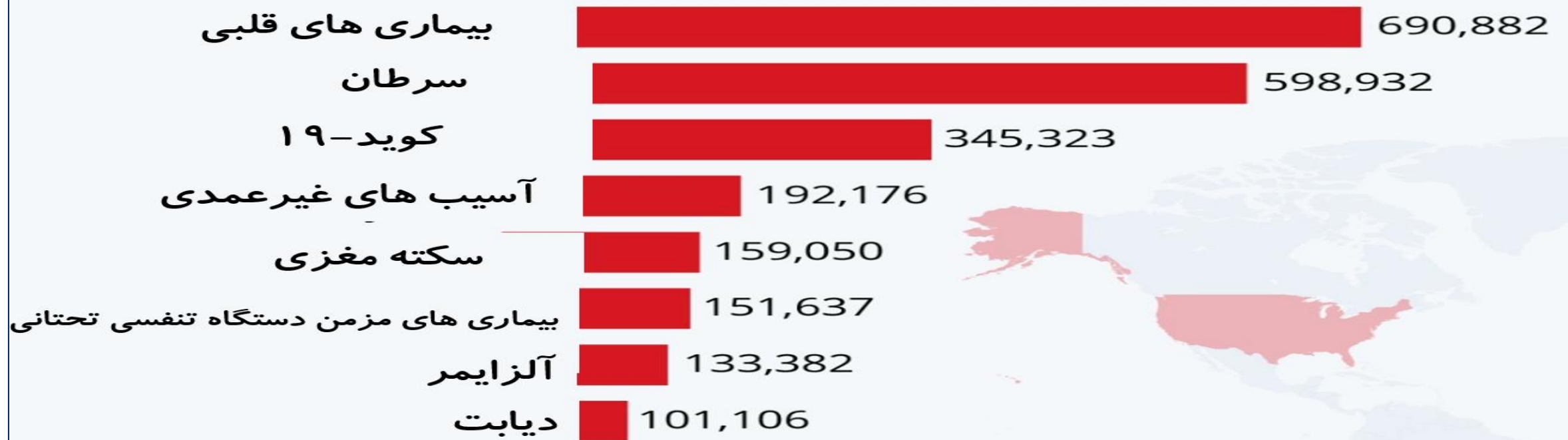
۱۲- همه ما در معرض فشارخون بالا هستیم.

تعداد مرگ و میر در دنیا بر اساس علت در سال ۲۰۱۹ میلادی (۱۳۹۸-۱۳۹۹)



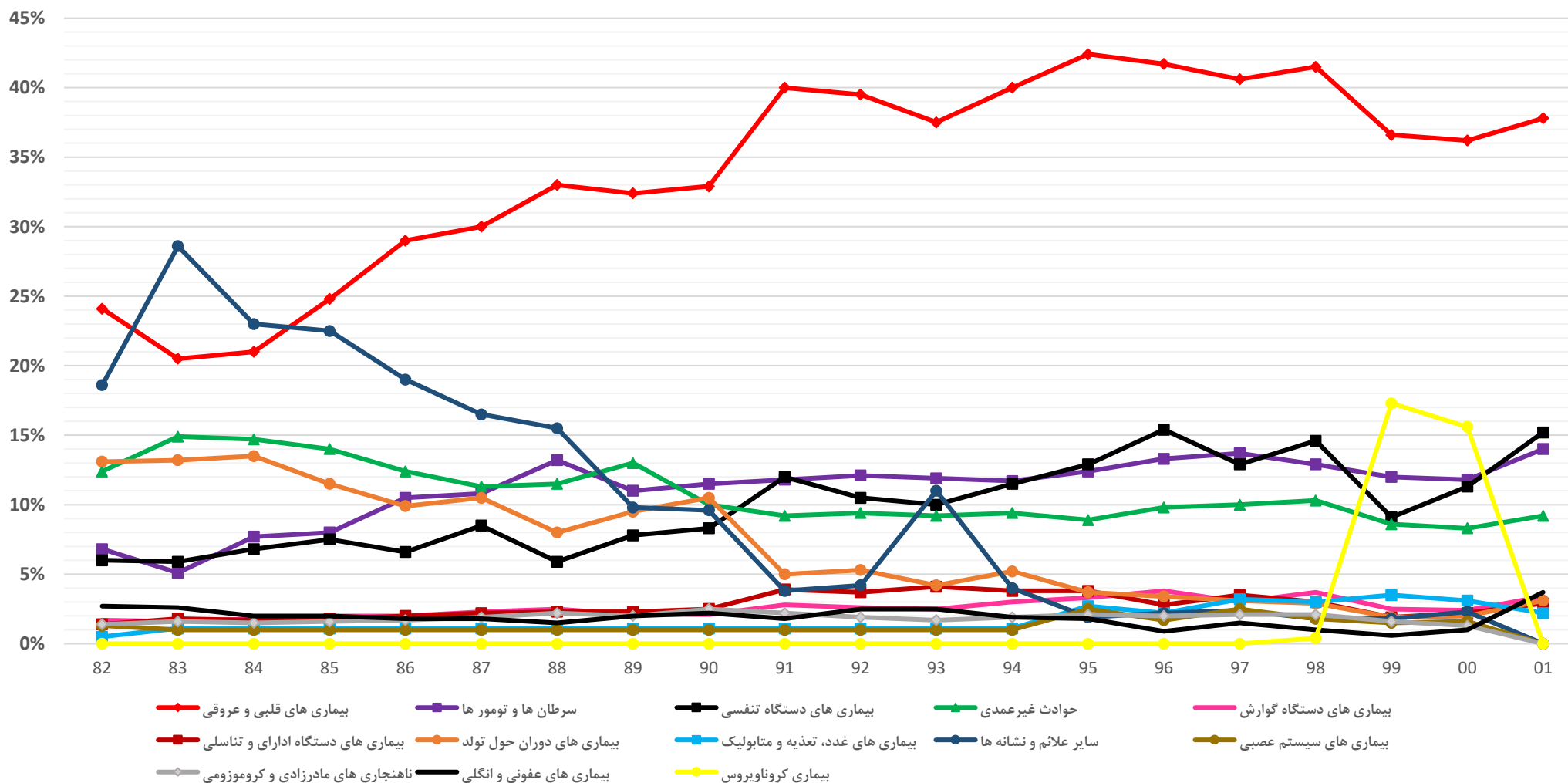
علل مرگ و میر آمریکا در سال ۲۰۲۰

تعداد مرگ و میر برای همه علل اصلی مرگ و میر در ایالات متحده در سال ۲۰۲۰



Source: Centers for Disease Control and Prevention

علل مرگ و میر در استان خراسان جنوبی (۱۳۸۲-۱۴۰۱)





**شایعترین علل مرگ و میر همچنان
بیماری های قلبی، تصادفات و سرطان می باشد.**

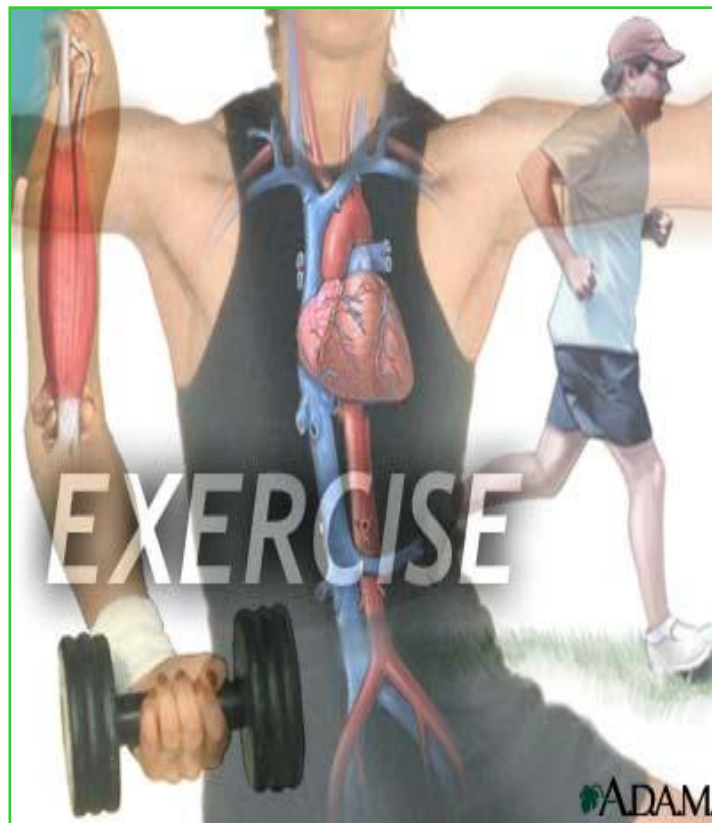


راه های پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی

تغذیه



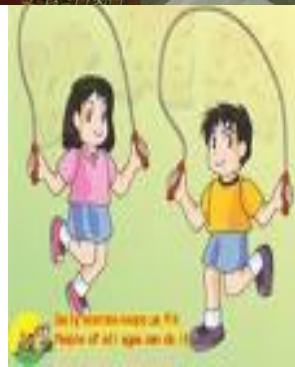
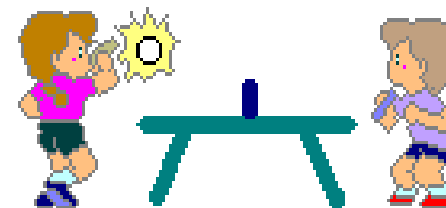
فعالیت بدنی و فشارخون بالا



چه ورزشی؟

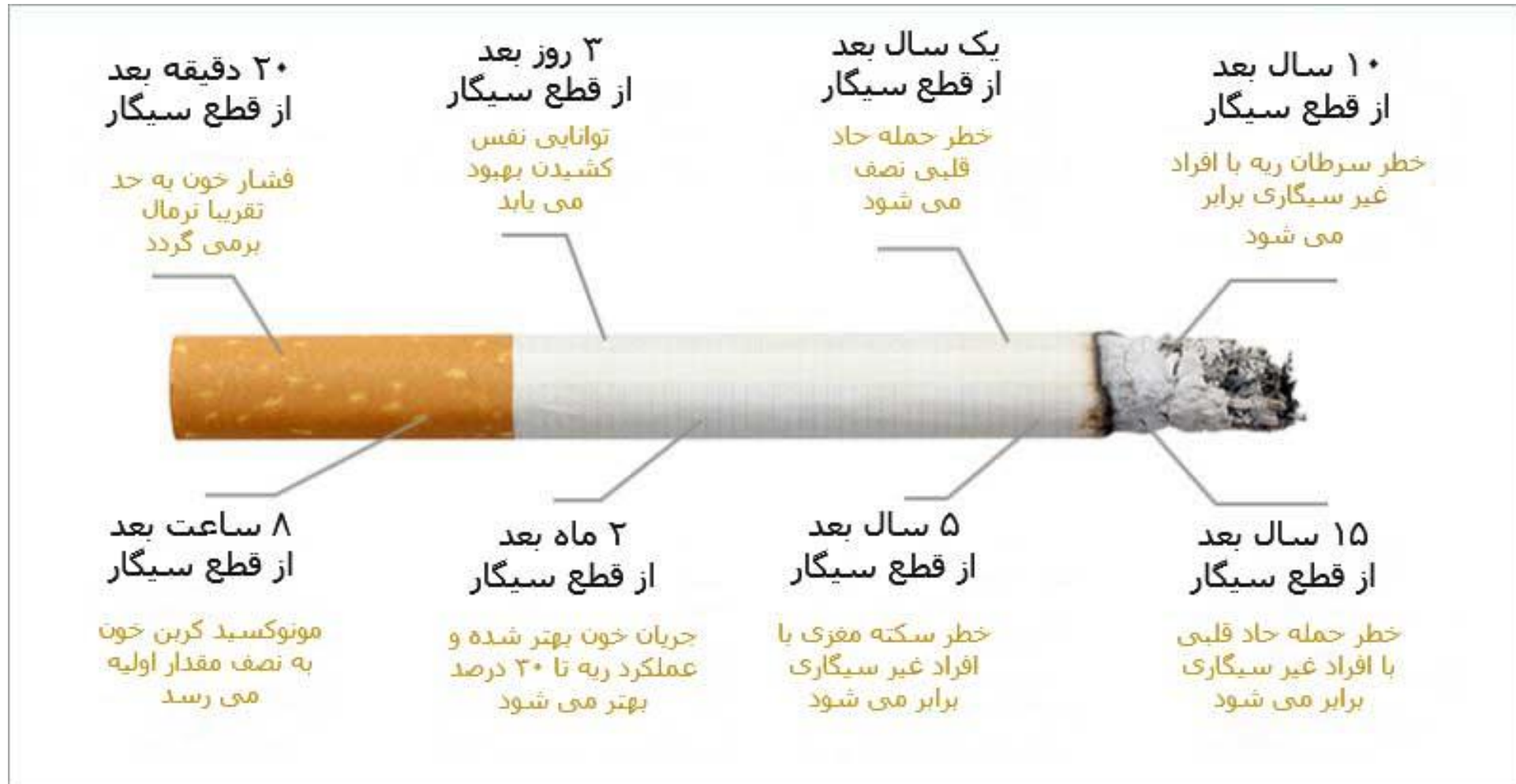


- ✓ تمام ورزش های همراه با تحرک عضلات
- ✓ پیاده روی ، شنا در آب، دوچرخه سواری، دویدن، طناب زدن (ورزش ایزوتونیک)
- ✓ گرم و سرد کردن
- ✓ دمای هوا ملایم تر (اول صبح و شب یا “هر وقت که فرصت دارید““““)
- ✓ بلافاصله پس از غذا خوردن **ممنوع**
- ✓ **مداوم و منظم بودن فعالیت بدنی**
- ✓ البته باید ورزش از درجات کمتر و ملایم تر شروع شده و تدریجاً به این میزان دست یافت.





فواید ترک سیگار



الکل و بیماری های قلبی



تحقیقات سال های اخیر
تصور شایع سودمند بودن الکل برای قلب را وارونه کرد:
الکل، خطر بیماری های قلبی را افزایش می دهد





۷ ساعت خواب مداوم شبانه

کلید حل معما = اصلاح شیوه زندگی

راههای ساده در پیشگیری از بیماری قلبی



- فعالیت فیزیکی مناسب
- رژیم غذایی سالم (قند و نمک حذف)
- کنترل وزن
- کنترل قند و چربی خون (منظم)
- کنترل فشار خون
- قطع سیگار
- کنترل استرس
- خنده

حدا

چنانکہ ہم کاکو خوشی و مسرت