

2025 WORLD HYPERTENSION DAY MAY 17

Measure Your Blood Pressure Accurately,
Control It, Live Longer.

۲۷ اردیبهشت؛ روز جهانی فشار خون

عدد صحیح، تصمیم صحیح؛ هر میلی‌متر جیوه
اهمیت دارد.



International
Society of
Hypertension



Hypertension
CANADA



World
Hypertension
League

فشار خون چیست؟

فشار خون در کنار دما، نبض و تعداد تنفس یکی از چهار علائم حیاتی است که وضعیت کلی سلامت را نشان می‌دهد و میزان نیرویی است که خون به دیواره رگ‌های خونی وارد می‌کند. فشار خون بالا شبیه پُر کردن بیش از حد تایر یا بادکنک است؛ اگر فشار زیاد شود، خطر آسیب‌دیدگی بالا می‌رود.

فشارخون اغلب به عنوان «قاتل خاموش» شناخته می‌شود، زیرا معمولاً هیچ نشانه یا علامت هشداردهنده‌ای ندارد و تنها از طریق اندازه‌گیری قابل تشخیص است. این بیماری ممکن است در هر فردی بروز کند و با افزایش سن، شیوع آن بیشتر می‌شود. هنگامی که فشار خون بالا ایجاد شد، معمولاً به صورت دائمی باقی مانده و نیاز به کنترل مستمر دارد.

Adult Vital Signs

Normal vital signs vary based on your age, BMI, sex and overall health.

Vital Sign	Adults
Temperature	97.8 F to 99.1 F (36.5 C to 37.3 C).
Blood pressure	90/60 mm Hg to 120/80 mm Hg.
Pulse	60 to 100 beats per minute.
Respiratory rate	12 to 18 breaths per minute.

علل ایجاد بیماری فشار خون

فشارخون بالا می‌تواند به دلایل مختلفی ایجاد شود. برخی از ریسک فاکتورها، مانند سابقه خانوادگی، سن و جنسیت قابل تغییر نیستند اما عوامل دیگری وجود دارند که قابل کنترل هستند، مانند مصرف سیگار، مصرف الکل، فعالیت بدنی و رژیم غذایی.



GENETICS



SMOKING



OBESITY



STRESS



**HIGH ALCOHOL
CONSUMPTION**



**LACK OF
EXERCISE**



AGING



**HIGH SALT
INTAKE**

چرا فشار خون بالا نگران کننده است؟

فشارخون بالا، اگر کنترل نشود، می تواند منجر به عوارض جدی و گاه جبران ناپذیر شود:

- سکته مغزی
- بیماری کلیوی
- حمله قلبی
- مشکلات چشمی (رتینوپاتی)
- نارسایی قلبی
- زوال عقل
- دیابت

خبر خوب این است که بیماری فشارخون قابل پیشگیری و کنترل است. با رعایت سبک زندگی سالم می توان فشارخون را در محدوده ایمن نگه داشت. همچنین در صورت نیاز، مصرف دارو نیز می تواند کمک کننده باشد.



Exercise
(30-60 mins/day)



**Maintain healthy
body weight**
(BMI 18.5-24.9)



Reduce stress



Reduce daily salt
to 5g/day (less
than 1 tsp)



Reduce alcohol
(≤ 2 drinks/day)



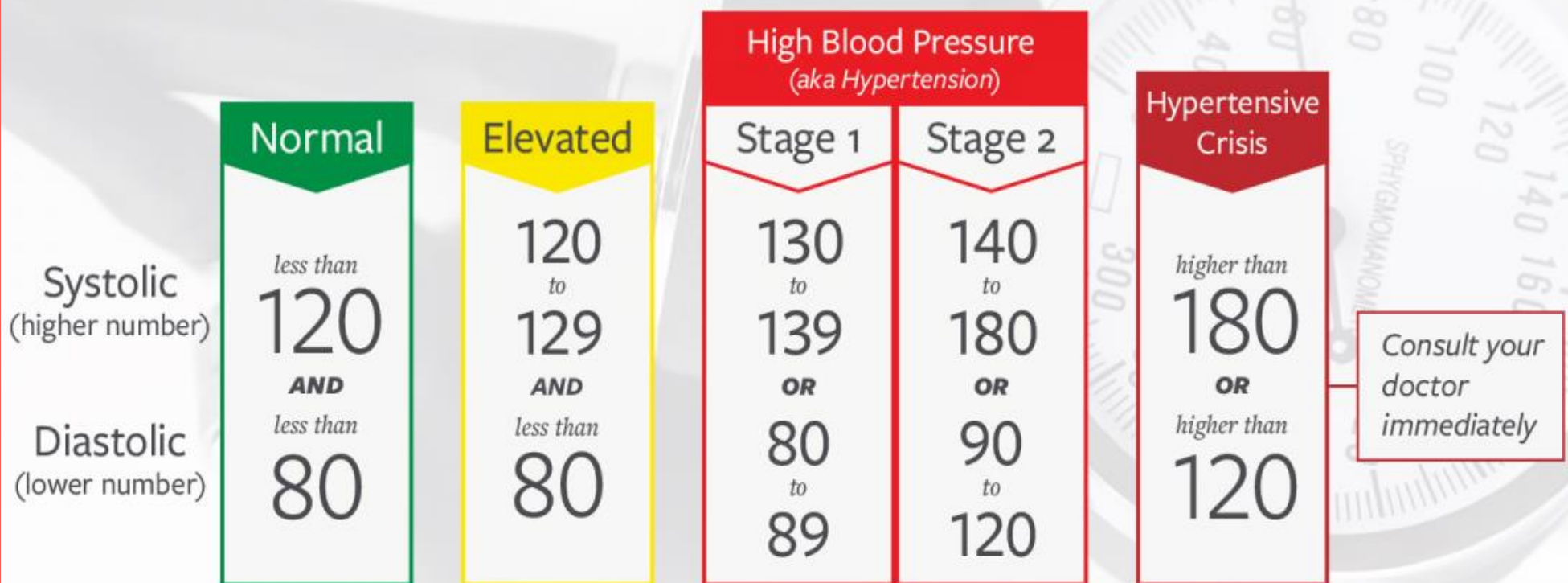
Quit smoking

۴۲٪ افراد مبتلا به
فشارخون بالا به بیماری
خود آگاه نیستند! اولین
قدم، اندازه گیری منظم و
صحیح فشار خون
خودتان است.

فشار خون چگونه اندازه‌گیری می‌شود و میزان طبیعی آن باید چقدر باشد؟

فشار خون بر روی بازو و با استفاده از دستگاه فشارسنج که به یک بازوبند بادی متصل است، اندازه‌گیری می‌شود. مقادیر فشار خون به صورت دو عدد بر روی یکدیگر نوشته می‌شود. mmHg مخفف میلی‌متر جیوه بوده که واحد استاندارد اندازه‌گیری فشار خون است. عدد بالا، فشار خون سیستولیک بوده و نشان‌دهنده‌ی بالاترین سطح فشار در هنگام تپش قلب است. عدد پایین فشار خون دیاستولیک بوده و نشان‌دهنده‌ی پایین‌ترین سطح فشار در زمان استراحت قلب بین ضربان‌ها است. به طور ایده‌آل، فشار خون باید کمتر از ۱۲۰/۸۰ باشد تا سلامت عمومی حفظ شده و خطر سکته، بیماری قلبی کاهش یابد. با این حال، مقدار هدف به عواملی مانند سن، شرایط سلامتی و ... فشار بستگی دارد.

DO YOU HAVE HIGH BLOOD PRESSURE?



چرا اندازه‌گیری فشار خون مهم است؟

اندازه‌گیری فشار خون تنها راهی است که می‌توان فهمید آیا به بیماری فشار خون مبتلا هستید یا خیر. فشار خون بالا معمولاً علامت یا هشدار قبلی نداشته و بسیاری از افراد نمی‌دانند که دچار آن هستند.

همچنین فشار خون بالا می‌تواند مادر و جنین را در دوران بارداری در معرض خطر قرار دهد. برای آگاهی بیشتر در این مورد می‌توانید پست "پره‌اکلامپسی" را مطالعه کنید. شواهد نشان می‌دهد افرادی که از روش «اندازه‌گیری فشار خون در خانه» استفاده می‌کنند، نسبت به کسانی که فقط به ویزیت‌های پزشکی تکیه دارند بیشتر موفق به کاهش فشار خون خود می‌شوند.

با پزشک خود درباره‌ی تعداد دفعات مورد نیاز برای اندازه‌گیری فشار خون یا زمان مناسب برای اندازه‌گیری در خانه صحبت کنید. افرادی که فشار خون بالا دارند ممکن است نیاز داشته باشند فشار خون خود را بیشتر از افراد سالم اندازه‌گیری کنند.

**Self-Measured
Blood Pressure**
Program



نحوه صحیح اندازه‌گیری و پایش فشار خون در منزل

برای خوانش دقیق فشارخون لازم است ۳۰ دقیقه پیش از اندازه‌گیری از کشیدن سیگار، مصرف غذا و فعالیت فیزیکی خودداری کنید.

۱- در وضعیتی راحت بر روی یک صندلی نشسته و به پشتی آن تکیه دهید. کف پاها را صاف روی زمین قرار داده و به مدت ۵ دقیقه استراحت کنید.

۲- دست خود را روی میز (کف دست رو به بالا) و هم سطح قلب قرار داده و از صحیح بودن سائیز بازوبند فشارخون مطمئن شوید.

۳- کاف (بازوبند) دستگاه را طوری روی پوست دست قرار دهید که لبه پایینی آن حدود ۳ سانتیمتر بالاتر از چین آرنج باشد و دقت کنید که پس از بستن آن باید بتوانید دو انگشت دست خود را در زیر آن قرار دهید.

۴- در طول فرآیند اندازه‌گیری، بی‌حرکت و ساکت بمانید.

۵- با فاصله ۱ تا ۲ دقیقه دو بار اندازه‌گیری را انجام دهید.

۶- مراحل بالا را هر روز صبح و عصر تکرار کنید و این کار را به مدت ۷ روز ادامه دهید.

۷- این فرآیند را هر ۳ ماه یکبار تکرار کنید تا فشار خون خود را تحت نظر داشته باشید.



**NO SMOKING,
CAFFEINE, FOOD,
EXERCISE 30MIN
BEFORE**



**QUIET
ROOM**



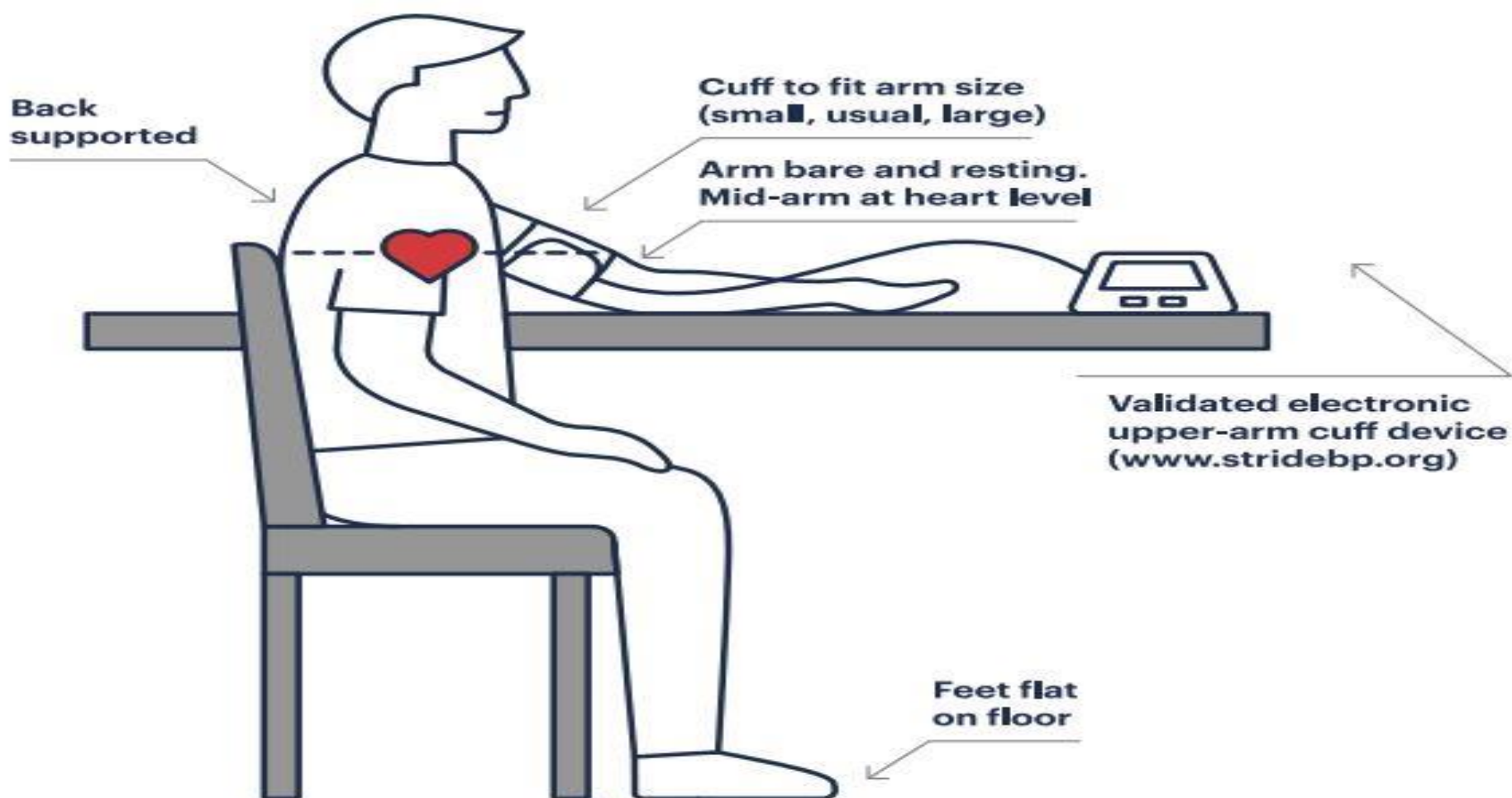
**COMFORTABLE
TEMPERATURE**



**3-5 MIN
REST**



**NO TALKING
DURING OR
BETWEEN
MEASUREMENTS**



Date	Morning			Evening		
	Time of reading	Reading 1	Reading 2	Time of reading	Reading 1	Reading 2
Sept. 1, 2022	8 a.m.	139/82	141/82	6 p.m.	145/85	142/83

چک‌لیست پیش از اندازه‌گیری فشار خون

- ✓ چه در مطب و چه در منزل، پیش از اندازه‌گیری فشارخون این چک‌لیست را دنبال کنید:
- ✓ تا ۳۰ دقیقه قبل از اندازه‌گیری فشار خون، از خوردن، آشامیدن و مصرف دخانیات خودداری کنید.
- ✓ پیش از اندازه‌گیری، مثانه خود را تخلیه نمایید.
- ✓ حداقل به مدت ۵ دقیقه روی صندلی راحتی بنشینید به‌گونه‌ای که کمرتان به پشتی صندلی تکیه داشته باشد.
- ✓ کف هر دو پا را صاف روی زمین قرار دهید، پاهایتان را روی هم نیندازید.
- ✓ بازویی که کاف فشارسنج روی آن بسته می‌شود باید روی میزی در سطح قفسه سینه قرار گیرد.
- ✓ اطمینان حاصل کنید که کاف فشارسنج به‌طور مناسب بسته شده است؛ نه خیلی سفت و نه خیلی شُل. کاف باید مستقیماً روی پوست بسته شود، نه روی لباس.
- ✓ هنگام اندازه‌گیری فشار خون، از صحبت کردن خودداری کنید.
- ✓ همواره فشار خون خود را در یک ساعت مشخص از روز اندازه‌گیری کنید.
- ✓ در هر نوبت، حداقل دو بار فشار خون خود را با فاصله ۱ تا ۲ دقیقه اندازه‌گیری نمایید.

راهکارهای کاهش مصرف سدیم

✓ غذاهای خانگی بیشتری مصرف کنید که با مواد تازه و کم‌فرآوری‌شده تهیه شده‌اند.

✓ از مصرف زیاد چاشنی‌های شور مانند سُس سویا، ترشی‌ها و خردل خودداری کنید.

✓ مراقب سدیم پنهان‌شده در غذاهایی باشید که مزه شور ندارند؛ مانند سس کچاپ.

✓ به جای استفاده از سس گوجه‌فرنگی آماده یا سوپ‌های کنسروی، از گوجه‌فرنگی تازه یا آب مرغ و گوشت خانگی استفاده کنید.

✓ هنگام پخت و پز، از افزودن نمک خودداری کنید. برای طعم‌دار کردن غذاها به جای نمک، از آب لیمو یا سبزی‌های معطر و ادویه‌ها استفاده کنید.

✓ به یاد داشته باشید که همه انواع نمک‌ها دارای مقدار زیادی سدیم هستند. این نمک‌ها شامل نمک دریا و نمک‌های طعم‌دار یا صنعتی مانند نمک پیاز، نمک سیر و ادویه‌های مخصوص کباب می‌شوند که می‌توانند سدیم بالایی داشته باشند.

هرچه بیشتر غذاهای کم‌نمک را انتخاب کنید، ممکن است ذائقه‌تان به سمت غذاهای با نمک کمتر تغییر کند. در نتیجه، خیلی زود ممکن است طعم برخی غذاهای فرآوری‌شده یا رستورانی برای شما بیش از حد شور به نظر برسد!

