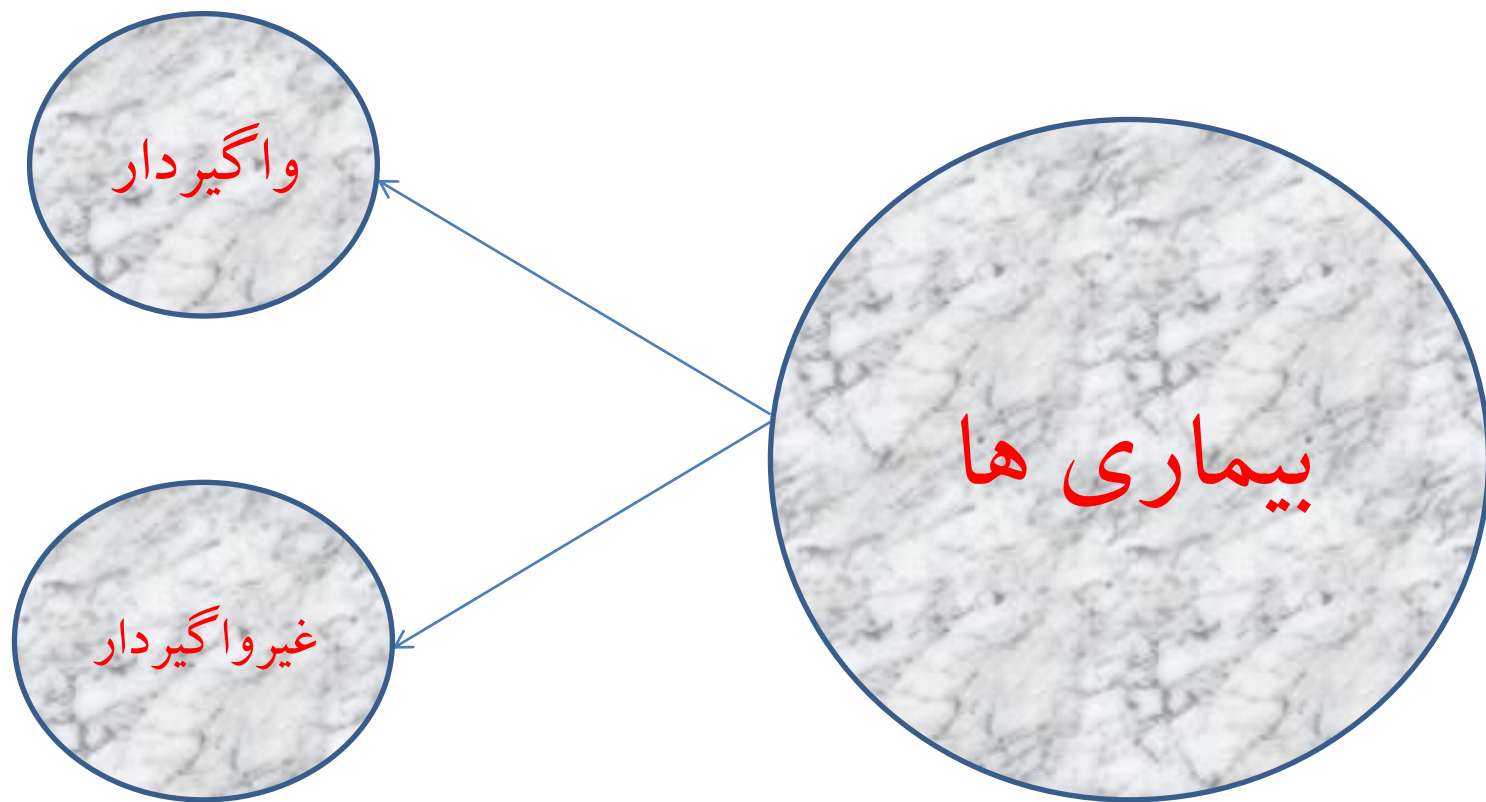


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

**موضوع درس: سلامت، بهداشت و صیانت از محیط زیست، بیماری های
غیر واگیر دار (فشار خون بالا)**

خانم دکتر بنفشه نوری



بیماری های غیر واگیردار

۱. مسئول بیش از ۵۳ درصد بیماری ها در دنیا هستند
۲. بیش از ۷۶ درصد بیماری ها در ایران هستند
۳. هزینه درمان بالایی دارند
۴. جزء یکی از مهم ترین موانع توسعه کشور هستند

سازمان بهداشت جهانی توصیه به پیشگیری و کنترل این بیماری ها و استفاده از نظام مراقبت های بهداشتی اولیه نموده است.

این بیماری ها شامل: دیابت، بیماری قلبی وسکته، سرطان و بیماری های مزمن تنفسی هستند.

چهار بیماری بالا به همراه چهار عامل خطر کم تحرکی، تغذیه ناسالم، مصرف الکل و دخانیات مهم ترین علل مرگ و میر ناشی از بیماری های غیرواگیردار هستند.

فشار خون بالا

۱. جزء یکی از ده خطر اول سلامتی در کل جهان می باشد
۲. به قاتل آرام معروف است (احتمال دارد فرد سال ها بدون علامت باشد و از بیماری خود اطلاعی نداشته باشد)
۳. بیشترین مشکلات فشارخون در فقیرترین کشورهای دنیا وجود دارد.
۴. با کمی تغییر در شیوه زندگی می توان به مقدار زیادی جلو فشارخون بالا را گرفت



تعریف فشارخون

- با پمپاژ خون توسط قلب، خون وارد سرخرگ می شود و در اثر برخورد خون به جداره شریان فشارخون ایجاد می شود. فشار خون در دو سطح اندازه گیری می شود:
۱. فشارخون حداکثر (سیتول، ماکزیمم): با منبض شدن قلب بیشترین حجم خون وارد سرخرگ می شود، متوسط فشارخون ماکزیمم ۱۲۰ میلیمتر جیوه است
 ۲. فشارخون حداقل: قلب در حال استراحت است، فشارخون به دیواره شریان به حداقل مقدار خود می رسد، در این حالت متوسط فشارخون حداقل ۸۰ میلیمتر جیوه است.

متوسط فشار خون = 120Mm Hg/80Mm Hg



فشارخون طبیعی برای افراد بالغ کمتر از ۱۴۰/۹۰ می باشد،
اگر صورت کسر ۱۴۰ یا بیشتر باشد و فشارخون حداقل ۹۰ یا
بیشتر باشد، به عنوان فشارخون بالا محسوب می شود.

انواع فشارخون بالا:

۱. فشارخون بالای اولیه: علت ۹۰ تا ۹۵ درصد این نوع فشارخون بالا نشناخته است.

۲. فشارخون بالای ثانویه: علت آن، بیماری های کلیه، غده فوق کلیوی، مصرف قرص ضدبارداری می باشد، ۵ الی ۱۰ درصد بیماران را شامل می شود.

عوامل خطر ساز (مستعد کننده) فشارخون بالا:

۱. ارث: احتمال ابتلا به فشارخون بالا در فرد زیاد است در صورتی که فرد والدین، خواهر یا برادر مبتلا داشته باشد
۲. جنس: تا سن ۵۰ سال شیوع فشارخون بالا در مردان جوان بیشتر است، با افزایش سن اختلاف کمتر می شود.
۳. سن: با افزایش سن شیوع فشارخون بالا نیز افزایش می یابد
۴. افزایش چربی خون: در طولانی مدت با ایجاد تصلب شرائین (سختی جداره رگ) باعث افزایش فشارخون بالا می شود.
۵. مصرف سیگار و دخانیات
۶. چاقی: احتمال مبتلا شدن به فشارخون بالا در افراد چاق بیشتر است.
۷. کم تحرکی و نداشتن فعالیت جسمانی: نداشتن فعالیت و عدم ورزش منجر به چاقی می شود
۸. بیماری قند (دیابت): از عوارض مهم دیابت، بیماری قلبی، فشارخون بالا، اختلال بینایی و آسیب کلیه است
۹. حساسیت به نمک: بعضی از افراد با مصرف زیاد نمک با افزایش فشارخون مواجه می شوند.
۱۰. فشارحای روحی و عصبی

علائم فشارخون بالا:

- سردرد

- تاری دید

- سرگیجه

- درد قفسه سینه

- تنگی نفس



تنها راه تشخیص فشارخون بالا اندازه گیری
با دستگاه فشارسنج هست

عوارض فشارخون بالا:

۱. تصلب شرایین -> سختی شریان ها -> کاهش جریان خونی
به عضله قلب -> سکته قلبی
۲. افزایش ناگهانی فشارخون -> پارگی عروق مغزی و
خونریزی مغزی
۳. آسیب به عروق چشم -> اختلال بینایی
۴. آسیب به رگ اندام های تحتانی و درد عضلات
۵. آسیب به عروق پا
۶. نارسایی کلیه

راههای پیشگیری از بروز فشارخون بالا:

- تغییر و بهبود روش زندگی: تغییر رژیم غذایی (مصرف میوه جات، سبزی و کاهش غذاهای پرچرب)
- کاهش وزن بدن: افراد دارای چربی شکم مستعد فشارخون بالا، دیابت، چربی خون بالا و بیماری های عروقی هستند.
- محدودیت مصرف نمک: کاهش نمک همراه با مصرف پتاسیم خوراکی از پیشرفت فشارخون جلوگیری می کند.
- ترک سیگار: قلیان و سیگار هر دو از عوامل مهم ایجاد بیماری های قلبی -عروقی و فشارخون هستند.
- فعالیت های بدنی منظم: پیاده روی ۳۰ تا ۴۵ دقیقه ای سه روز در هفته منجر به کاهش فشارخون می شود
- کاهش چربی خون

شیوه های درمان فشارخون بالای اولیه:

-فشارخون بالای اولیه درمان قطعی ندارد و احتمال بهبودی کامل بسیار نادر است ولی با تشخیص به موقع درمان قابل کنترل است

۱. اگر میانگین فشارخون ماکزیمم ۱۴۰ میلی متر و بیشتر باشد و فشارخون حداقل ۹۰ باشد ارجاع غیر فوری به پزشک دهید

۲. اگر میانگین فشارخون ماکزیمم ۱۴۰ و فشارخون حداقل ۹۰ باشد در صورت علائم سرگیجه، سردرد شدید، خواب آلودگی، تاری دید، اختلال دید و درد قفسه سینه، ارجاع فوری به پزشک دهید.

۳. اگر متوسط فشار ماکزیمم، ۱۷۰ میلیمتر جیوه یا بیشتر باشد، ارجاع فوری دهید

مهم ترین اقدامات جهت پیشگیری از فشارخون بالا:
آموزش همگانی مردم جهت:

- پرهیز از مصرف غذای پر چرب: غذا بیشتر به صورت آب پز، بخارپز و کبلی تهیه شود. لبنیات کم چرب و گوشت کم چرب باشد.
- پرهیز از مصرف دخانیات: ترک عادت سیگار کشیدن کار دشواری نیست
- افزایش فعالیت بدنی منظم و ورزش: حداقل هفته ای سه روز و روزانه ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی انجام شود. راه رفتن سریع، دویدن، شنا، دوچرخه سواری بهترین نوع ورزش هستند
- اندازه گیری فشارخون: هر سه سال یکبار باید فرد سالم فشارخون خود را اندازه بگیرد



پایان

