



"فشار خون خود را دقیق اندازه گیری کنید و با کنترل آن طولانی تر زندگی کنید"

به گزارش سوپروایزر آموزش سلامت به مناسبت روز جهانی فشارخون برنامه آموزش همگانی در جمع بیماران و همراهان، کنترل فشارخون و توزیع پمفلت و پذیرایی در سالن انتظار بیمارستان برگزار شد. برگزاری روز جهانی فشارخون فرصت مناسبی است که مداخلات لازم برای اصلاح عوامل رفتاری ایجاد کننده فشار خون (مانند مصرف دخانیات، کم تحرکی، تغذیه ناسالم و...) را انجام دهیم و با کنترل فشارخون، سلامت قلب خود را تضمین نماییم

شعار امسال

"فشار خون خود را دقیق اندازه گیری کنید و با کنترل آن طولانی تر زندگی کنید"

هدف از روز جهانی فشار خون تشویق افراد به اندازه گیری فشار خون خود در منزل یا توسط کارکنان بهداشتی و ایجاد تغییرات ساده در شیوه زندگی است که اثرات بسیار مهمی را در برخواهد داشت. از عوامل خطر زمینه ساز بیماری پرفشاری خون به شرح زیر نام برد: * میزان نمک مصرفی * سابقه خانوادگی در افراد درجه یک فامیل * در مردان بالای ۵۰ سال بیشتر از خانم های ۵۰ سال اما بعد از یائسگی شیوع در زنان افزایش می یابد. * میزان چربی خون * مصرف الکل * استعمال دخانیات * کم تحرکی و چاقی * دیابت روز جهانی فشار خون به علت تاکید خاص بر روی فشار خون بالا (به عنوان مهم ترین و اولین عامل خطر سکتة مغزی و مهم ترین عامل برای بیماری های قلبی عروقی) مطرح شده است. فشارخون بالا که پر فشاری خون هم نامیده شده است. معضلی بزرگ برای بهداشت عمومی در تمام کشورها به شمار می آید؛ چرا که علائم آشکاری ندارد و معمولاً شناخته نمی شود و راهی برای اطلاع از آن وجود ندارد مگر این که توسط یک پزشک یا فردی با تجربه اندازه گیری شود. چون فشارخون روز به روز تغییر می کند، اندازه گیری باید در چند نوبت و موقعیت خاص انجام شود تا به تایید برسد. علیرغم این که فشارخون بالا علائمی ندارد، اما می تواند آسیب مهمی به قلب و شریان ها بزند. از این جهت از هر فرد خواسته می شود از مقدار فشارخون خود و وجود عوامل خطر و میزان آن اطلاع داشته باشد. تشخیص زودرس و درمان مناسب فشار خون بالا، منافع اقتصادی و بهداشتی درمانی متعددی در پی خواهد داشت. درحالی که درمان عوارض فشارخون بالا ازجمله جراحی شرایین کرونر قلبی، بای پس عروق کرونر و یا دیالیز علاوه بر سختی ها و نگرانی هایی که برای بیمار و اطرافیان او ایجاد می کنند، بسیار هزینه بر خواهند بود.

