



### رشد ۳ برابری یک بیماری در ایرانیان طی ۲۵ سال فشار خون بالا

فشار خون بالا، یکی از مهم‌ترین عوامل خطر و تهدیدکننده سلامت مردم و اصلی‌ترین عامل مرگ‌ومیر در جهان و ایران محسوب می‌شود.

فشار خون بالا، یکی از مهم‌ترین عوامل خطر و تهدیدکننده سلامت مردم و اصلی‌ترین عامل مرگ‌ومیر در جهان و ایران محسوب می‌شود.

به گزارش ایسنا، یکی از مهم‌ترین عوامل خطر و تهدیدکننده سلامت مردم و اصلی‌ترین عامل مرگ‌ومیر در جهان و ایران پدیده پرفشاری خون اعلام شده که مرگ‌های زودرس ناشی از سکته‌ها و های قلبی و مغزی معلول این بیماری بوده و بالغ بر نیمی از کل موارد مرگ در کشور ما را همین بیماری‌ها به خود اختصاص داده‌اند.

در عین حال انواع معلولیت‌ها، فلج اندام‌ها، کاهش کمیت و کیفیت عمر و ... تنها برخی از عوارض ناشی از پرفشاری خون محسوب می‌شوند. باید توجه کرد که در سال ۱۳۹۵ به طور متوسط ۲۲ درصد زنان و ۲۱ درصد مردان ایرانی مبتلا به فشارخون بالا بوده‌اند که این آمار نشان‌دهنده تحمیل هزینه‌های اقتصادی و اجتماعی متعددی از جمله تامین دارو، تجهیزات پزشکی، آزمایشگاهی، اقدامات درمانی و توانبخشی، اشغال ظرفیت‌های بستری و... است. این درحالیست که با تشخیص به موقع و رعایت اصول ساده بهداشتی - درمانی می‌توان از آسیب‌های جدی فشار خون بالا و تبعات اجتماعی و اقتصادی این بیماری به کشور جلوگیری کرد.

بر همین اساس بود که وزارت بهداشت طرح «بسیج ملی کنترل فشارخون» را با شعار «فشار خون؛ بدانیم، اقدام کنیم» به عنوان اولویت برنامه‌های بهداشتی سال ۱۳۹۸ از ۲۷ اردیبهشت ۱۳۹۸ آغاز کرد و این کمپین را تا ۱۵ تیرماه ۱۳۹۸ اجرا می‌کند تا با اندازه‌گیری فشارخون افراد ۳۰ ساله و بالاتر و نیز زنان باردار ایرانی و جمع‌آوری و ثبت داده‌های مورد نیاز، مرحله اول را برای طراحی و اجرای برنامه‌های پیشگیری و کنترل فشارخون ایرانیان طی کنند. مرگ ۹۷۰۰۰ ایرانی به دلیل بیماری‌های مرتبط با فشار خون در یکسال

باید توجه کرد که بیماری فشار خون بالا، اصلی‌ترین عامل خطر قابل تغییر برای ناتوانی و مرگ‌ومیر زودرس ناشی از بیماری‌های قلبی، بیماری‌های مزمن کلیه و سکته‌های مغزی در جهان و ایران محسوب می‌شود. در سال ۲۰۱۷، بالغ بر ۱۰ میلیون نفر در سطح جهان به علل مرتبط با فشارخون بالا جان خود را از دست داده‌اند. همچنین براساس برآوردهای انجام شده از سوی وزارت بهداشتی‌ها، در ایران ۹۷ هزار نفر در سال ۱۳۹۶ در اثر بیماری‌های مرتبط با فشارخون بالا جان خود را از دست داده‌اند.

براساس پیمایش ملی که در سال ۱۳۹۵ از سوی وزارت بهداشت انجام شد، حدود یک سوم جمعیت بزرگسالان ایران از فشارخون بالا رنج می‌برد. حال با به روز رسانی سختگیرانه راهنماهای بالینی مرتبط با فشار خون که در سال ۲۰۱۷ انجام شد، بیش از نیمی از جمعیت ایران، یعنی نزدیک به ۵۳.۷ درصد مبتلا به فشارخون بالا هستند. طبق آمارهای داخلی نیز بالغ بر ۱۵ میلیون نفر در ایران عارضه فشار خون بالا دارند، اما متأسفانه تنها ۶۰ درصد از بیماران مبتلا به فشارخون بالا از بیماری خود اطلاع دارند. رشد ۳ برابری بیماری فشارخون در ایرانیان طی ۲۵ سال

همچنین بر اساس اعلام وزارت بهداشت ۵۰ درصد بیماران مبتلا به فشارخون بالا در کشور برای کنترل بیماری خود دارو دریافت می‌کنند و فشار خون تنها ۲۰ درصد از بیماران مبتلا به فشارخون بالا در کشور، تحت کنترل است. در عین حال باید توجه کرد که در ۲۵ سال گذشته، شیوع پرفشاری خون در ایران، حدود سه برابر شده است.

باید توجه کرد که از سال ۱۳۹۴ در کشور اجرای سند ملی پیشگیری و کنترل بیماری‌های غیرواگیر که یک برنامه راهبردی ۱۰ ساله برای ارتقای برنامه‌های غیرواگیر بوده و شامل مداخلات اساسی در حوزه بیماری‌های غیر واگیر و در نظام مراقبت‌های اولیه بهداشتی در ایران است، آغاز شد و قرار است تا سال ۱۴۰۴ به اهداف این سند ملی در حوزه بیماری‌های غیرواگیر دست یابیم. حال چهار هدف این سند مربوط به بیماری فشار خون بالا بوده که شامل ۳۰ درصد کاهش نسبی در متوسط مصرف نمک جامعه، ۲۵ درصد کاهش نسبی در شیوع فشارخون بالا، دسترسی ۸۰ درصدی به تکنولوژی‌ها و داروهای اساسی شامل داروهای ژنریک مورد نیاز برای درمان بیماری‌های غیرواگیر در

بخش **shy&**های خصوصی و دولتی و دریافت دارو و مشاوره (از جمله کنترل قند خون) توسط حداقل ۷۰ درصد از افراد واجدین شرایط برای پیشگیری از حمله **shy&** های قلبی و سکته مغزی در کشور است. فشار خون بالا؛ سومین عامل کشنده در دنیا

متأسفانه در ایران از هر پنج نفر، تقریباً یک فرد به فشارخون بالا مبتلاست. باید توجه کرد که فشار خون کمتر یا مساوی ۱۲۰.۸۰ فشارخون طبیعی محسوب می شود. از طرفی اثبات شده که فشار خون بالا، دلیل اصلی بروز بیماری **shy&** های قلبی - عروقی است و بیش از نیمی از سکته **shy&** ها و بیماری **shy&** های قلبی - عروقی به دلیل فشارخون بالا رخ می دهند؛ به طوری که فشار خون بالا به علت ایجاد سکته **shy&** ها و حملات قلبی، بزرگ **shy&** ترین علت مرگ در دنیا است و از هر هشت مرگ در دنیا یک مرگ مربوط به فشارخون بالا نسبت داده شده و گفته می شود که فشارخون بالا سومین عامل کشنده در دنیا است. ۵ عامل خطری که بیشترین بار بیماری ها را دارند

طبق گفته کارشناسان سلامت، فشارخون بالا در صورتی که کنترل نشود، به رگ **shy&** های مغز، قلب، کلیه و چشم آسیب می **shy&** رساند. همچنین پنج عامل خطر فشار خون بالا، چاقی و اضافه وزن، فعالیت بدنی ناکافی، چربی خون بالا و اعتیاد، بالاترین نسبت بار بیماری **shy&** ها را به خود اختصاص می دهند. حال در ایران از هر ۱۰ نفر، چهار نفر کم تحرک، تقریباً دو نفر سیگاری و حدود سه نفر مبتلا به اضافه وزن هستند. وقتی این عوامل خطر را داشته باشید، به تدریج با بالا رفتن سن، به دلیل کاهش عملکرد کلیه ها، ناتوانی در دفع نمک بدن، سفت شدگی دیواره رگ ها و افزایش وزن بدن، فشار خون افزایش می یابد.

باید توجه کرد که در افراد ۱۸ سال و بالاتر، فشارخونی که در حد ۱۴۰.۹۰ یا بیشتر باشد، فشار خون بالا بوده و در افراد مبتلا به بیماری قند یا بیماری مزمن کلیه، فشارخون مساوی و یا بیش از ۱۳۰.۸۰ فشار خون بالا محسوب می **shy&** شود.