



مهمترین عامل مرگ و میر در ایران و دنیا چیست؟

فشارخون یکی از مهمترین عوامل خطر تهدیدکننده سلامت مردم و اصلیترین عامل مرگومیر درجهان و ایران محسوب می‌شود؛ به طوری که طبق گفته کارشناسان با نگاهی به آمار مرگومیر ناشی از آن می‌توان این بیماری را قاتل خاموش نامید.

فشارخون یکی از مهم ترین عوامل خطر تهدیدکننده سلامت مردم و اصلی ترین عامل مرگ و میر درجهان و ایران محسوب می شود؛ به طوری که طبق گفته کارشناسان با نگاهی به آمار مرگ و میر ناشی از آن می توان این بیماری را قاتل خاموش نامید.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ مطالعه روند بار بیماری <shy>ها در کشور <shy>؛ بازه زمانی سال های ۱۳۶۹ تا ۱۳۹۴ نشان داده که فشارخون بالا از جمله مهم ترین عوامل خطر تهدیدکننده سلامت مردم و اصلی ترین عامل مرگ و میر در جهان و ایران محسوب می شود. همچنین مرگ زودرس ناشی از <shy>های قلبی و مغزی، به دلیل بیماری پرفشاری خون بوده و بالغ بر نیمی از کل موارد مرگ در کشور را به خود اختصاص داده است.

چقدر از ایرانی ها پرفشاری خون دارند؟

طبق آمارها در سال ۱۳۹۵ به طور متوسط ۲۲ درصد زنان و ۲۱ درصد مردان ایرانی مبتلا به فشارخون بالا بوده اند. همچنین بیش از ۵۰ درصد گروه سنی ۵۵ تا ۶۹ سال دچار عارضه فشار خون بالا هستند. متأسفانه برآوردها حاکی از آن است که حدود ۶۰ درصد مبتلایان به فشارخون بالا، از این مساله آگاهی ندارند.

کلید اصلی مبارزه با پرفشاری خون

باید توجه کرد که شرایط تاریخی در دهه های اخیر و بروز تغییرات گسترده در شیوه زندگی مردم مانند رشد شهرنشینی، آلودگی هوا، مصرف غذاهای پر نمک به عنوان بزرگترین عامل ایجاد پرفشاری خون که در ایران دو تا سه برابر بیش از حداکثر میزان مجاز مصرف می شود، کم <shy> تحرکی و اضافه وزن، اختلالات خواب، استرس <shy>های فردی و اجتماعی و... از عوامل اصلی خطر بروز فشارخون بالا به شمار می آیند. البته و خوشبختانه باید توجه کرد که کلید اصلی مبارزه با فشار خون نیز در مدیریت همین عوامل خطر نهفته است؛ به طوری که رعایت صحیح و کنترل این عوامل از سوی آحاد جامعه بیشترین کمک را در کاهش موارد ابتلاء به این بیماری مهلك فراهم می کند.

بر همین اساس وزارت بهداشت همزمان با روز جهانی فشارخون، «بسیج ملی کنترل فشارخون بالا» را در اولویت برنامه <shy>های بهداشتی سال ۱۳۹۸ قرار داده است که این بسیج ملی چند هدف را دنبال می کند. اهداف ایجاد این بسیج ملی افزایش آگاهی و سواد سلامت جامعه درباره فشار خون بالا، ترغیب مردم برای مراجعه به مراکز تعیین شده جهت اندازه گیری فشارخون و شناسایی و پیگیری افراد دارای فشارخون، کاهش مصرف نمک روزانه مردم به حداقل ۵۰ درصد با اطلاع <shy> رسانی به جوامع مردمی، کنترل صنایع و ساختارهای مرتبط، افزایش مصرف غلات، حبوبات، سبزیجات و میوه <shy>جات به میزان ۲۵ درصد بیشتر از وضعیت کنونی، کنترل و درمان مبتلایان به فشارخون بالا، رعایت و کنترل دقیق عوامل اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی اثرگذار بر این موضوع اعلام شده است.

اندازه گیری فشارخون افراد ۳۰ سال به بالا

این برنامه از ۲۷ اردیبهشت ۱۳۹۸ مصادف با روز جهانی فشارخون آغاز شده و تا ۱۵ تیرماه ۱۳۹۸ ادامه خواهد داشت. در قالب این برنامه تمام ارکان مدیریتی، پشتیبانی و فنی وزارت بهداشت و تمامی دانشگاه های علوم پزشکی سراسر کشور و نیز سازمان ها و نهادهای دولتی و غیردولتی مرتبط با سلامت، بسیج می شوند تا با اندازه گیری فشارخون افراد ۳۰ سال به بالا و نیز زنان باردار ایرانی و جمع آوری و ثبت داده های مورد نیاز، مرحله اول را برای طراحی و اجرای برنامه های پیشگیری و کنترل فشارخون ایرانیان طی کنند.

می توان امیدوار بود که با طراحی و اجرای بسیج ملی کنترل فشارخون بالا، گروه های هدف مورد نظر درباره فشارخون بالا حساس شوند و با مراجعه به مراکز تعیین شده از وضعیت فشارخون خود اطلاع پیدا کنند. به این ترتیب، با شناسایی موارد فشارخون بالا و شروع مراقبت های استاندارد و مبتنی بر دستورالعمل های کشوری، گامی موثر برای کنترل این تهدید سلامت برداشته خواهد شد.

فشار خون چیست؟

خون در بدن ساکن نیست و در گردش است. خون در گردش موجب رساندن مواد غذایی انرژی زا و اکسیژن به بافت های بدن و حمل مواد زاید به ارگان های دفعی شده و به طور کلی فعالیت سیستم دفاعی و بازسازی بافت ها نیز از این طریق میسر می شود. باید توجه کرد که مهم ترین بخش دستگاه گردش خون در بدن، قلب است. رگ هایی که خون را به قلب وارد می کنند، سیاهرگ و رگ هایی که خون را از قلب خارج می کنند، سرخرگ نام دارند. قلب با هر بار ضریان، خون را به درون سرخرگ ها می فرستد و در نتیجه نیرویی به سرخرگ ها وارد می کند که باعث می شود فشاری به دیواره سرخرگ ها وارد شود که به آن فشارخون می گویند.

چرا فشار خون بالا می رود؟

مقدار فشارخون به دو عامل بستگی دارد؛ یکی مقدار خونی که در هر دقیقه از قلب خارج می شود و دوم مقاومتی که بر سر راه خروج خون از قلب در سرخرگ وجود دارد. فشارخون وقتی بالا می رود که یا خون با قدرت بیشتر از قلب پمپاژ شود و یا مجرای سرخرگ تنگ شود. مهم ترین عامل در ایجاد تنگی بر سر راه جریان خون، رسوب چربی است. با بالا رفتن سن به تدریج چربی بیشتری در جدار سرخرگ ها رسوب می کند و فرد بیشتر در معرض فشارخون بالا قرار می گیرد. علاوه بر افزایش سن، برخی رفتارها مانند فعالیت بدنی کم، تغذیه ناسالم و مصرف سیگار یا قلیان هم در ایجاد و تشدید فشارخون تاثیر دارند.

مقدار فشارخون طبیعی و غیرطبیعی

در زمان انقباض عضله قلب خون وارد سرخرگ ها می شود و فشارخون به حداکثر مقدار خود می رسد و در زمان استراحت قلب خون به تدریج از سرخرگ ها خارج شده و فشارخون به حداقل مقدار خود می رسد. واحد اندازه گیری فشارخون میلی متر جیوه است.

علائم فشار خون بالا را بشناسید

فشارخون بالا معمولا علامت ندارد. البته ممکن است افراد دارای فشارخون بالا دچار سردرد در ناحیه پشت سر، سرگیجه، تاری دید، خستگی زودرس و تپش قلب، تنگی نفس شبانه یا هنگام فعالیت و درد در قفسه سینه شوند. تنها راه تشخیص فشار خون بالا، اندازه گیری فشارخون با دستگاه فشارسنج است. برای مقابله و کنترل فشارخون بالا در جامعه باید فشارخون افراد در معرض خطر به ویژه افراد ۳۰ ساله و بالاتر و زنان باردار اندازه گیری شود تا بتوان آن را به موقع تشخیص داد و درمان کرد. برای اطلاع از وضعیت فشارخون خود می توانیم به خانه های بهداشت، پایگاه های سلامت، مراکز خدمات جامع سلامت، مطب پزشکان، درمانگاه ها و بیمارستان ها مراجعه کنیم و بخواهیم تا فشارخون ما را اندازه بگیرند.

عوارض فشارخون بالا چیست؟

در افرادی که فشارخون بالا دارند، به علت فشار وارد بر قلب به تدریج عضله قلب آنها ضخیم می شود و این موضوع می تواند فشار بر قلب را افزایش دهد و در طولانی مدت، عمر فرد را کم کند. همچنین فشارخون بالا باعث می شود تا چربی در دیواره سرخرگ ها سریع تر رسوب کند. رگ های قلب در این افراد زودتر تنگ می شوند و خون کمتری به عضله قلب می رسد. اگر رگ های قلب بسته شوند و خون اصلا به عضله قلب نرسد، سکت قلبی رخ می دهد. رسوب چربی در دیواره سرخرگ های مغزی نیز از دیگر عوارض فشار خون است که باعث کم شدن جریان خون به مغز می شود. اگر تنگی بسیار شدید شود و یا رگ های مغز کاملا بسته شود، سکت مغزی رخ می دهد.

در عین حال فشارخون بالا می تواند باعث پارگی رگ های مغز شود و خونریزی مغزی ایجاد کند که ممکن است باعث اختلال در حرکت اندام ها، بینایی و قدرت تکلم و مرگ شود. فشارخون بالا می تواند باعث نارسایی کلیه ها نیز شود.

در فشارخون بالا چشم هم می تواند مشکل پیدا کرده و خونریزی کند و حتی منجر به تاری دید و حتی کوری شود. بنابراین لازم است هر بار که به پزشک و یا دیگر ارائه کنندگان خدمات سلامت مراجعه می کنیم، از آنها بخواهیم که فشارخون ما را اندازه گیری کنند. اگر فشارخون از حد طبیعی بالاتر باشد، مراجعه به پزشک ضروری است. در عین حال بدانید که حداقل نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشارخون خود، غذا نخورید، قهوه و چای ننوشید، فعالیت بدنی انجام ندهید، سیگار یا قلیان نکشید، ادراغ خود را کاملا تخلیه کنید و عصبانی نباشید. /ایسنا