

پیام های روز جهانی فشارخون

امسال برای روز جهانی فشارخون که مصادف با ۲۷ اردیبهشت ۹۷ است، پیام «از میزان فشارخون خود مطلع شوید: حدود ۵۰٪ از بیماران مبتلا به فشارخون بالا کاملاً از بیماری خود بی اطلاع هستند و از آنهایی هم که مطلع هستند موارد زیادی تحت هیچ درمانی نیستند» تعیین شده است.

سایر پیام ها:

۱- «از میزان فشارخون خود مطلع شوید:

- تشخیص فشارخون بالا آسان است. «

- فشارخون بالا براحتی با یک اندازه گیری ساده، قابل تشخیص است. «

- حداقل سالی یک بار فشارخون خود را اندازه گیری کنید. «

۲- «از میزان فشارخون خود آگاه باشید:

- با کنترل فشارخون بالا از بروز ۷۰٪ از سکته های مغزی جلوگیری کنیم. «

۳- «میزان فشارخونتان را بدانید:

- اگر بیماری فشارخون بالا ندارید، با رعایت رژیم غذایی و فعالیت بدنی به حفظ فشارخون خود در حد طبیعی کمک کنید. «

۴- «میزان فشارخونت را بدان:

- فشارخون بالا سبب بروز خطرات مهمی مانند سکته های قلبی و مغزی، نارسایی کلیه، اختلالات بینایی، کما یا حتی مرگ می شود. «

۵- «میزان فشارخونت چقدر است؟:

- فشارخون بالا براحتی با یک اندازه گیری ساده فشارخون در خانه یا مراکز درمانی با استفاده از دستگاه فشارخون، قابل تشخیص است. «

۶- «اگر سلامتی برایتان مهمه از میزان فشارخونتان آگاه شوید:

- فشارخون بالا براحتی با یک اندازه گیری ساده فشارخون در خانه یا مراکز درمانی با استفاده از دستگاه فشارخون، قابل تشخیص و بدنبال آن قابل درمان و کنترل است. «

۷- «فشارخونتان را اندازه گیری کنید:

- اگر بیماری فشارخون بالا دارید از کنترل فشار خون خود در حد مناسب (کمتر از ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه)، مطمئن شوید. «

۸- «میزان فشارخونت چقدره؟»

- اگر بیماری فشارخون بالا دارید، با مراجعه منظم به مراکز درمانی از کنترل فشارخون خود (کمتر از ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه)، مطمئن شوید. «

۹- «از میزان فشارخون خود مطلع شوید»

- اگر بیماری فشارخون بالا دارید، با مصرف بموقع و منظم داروی خود به کنترل فشار خون خود در حد طبیعی، کمک کنید. «

- اگر بیماری فشارخون بالا دارید، با رعایت رژیم غذایی کم نمک و کم چربی و مصرف بیشتر سبزی و میوه و انجام فعالیت بدنی به کنترل فشارخون خود در حد طبیعی، کمک کنید. «

- اگر بیماری فشارخون بالا دارید، با انجام فعالیت بدنی به کاهش مقدار مصرف داروی خود کمک کنید. «

- اگر بیماری فشارخون بالا دارید، با انجام فعالیت بدنی، به کاهش مقدار مصرف دارو کمک کنید. «

- اگر بیماری فشارخون بالا دارید، با انجام فعالیت بدنی به کاهش فشارخون خود کمک کنید. «

- اگر بیماری فشارخون بالا دارید، با انجام فعالیت بدنی و کاهش وزن، به کاهش مصرف داروی خود کمک کنید. «

- اگر بیماری فشارخون بالا دارید، با انجام فعالیت بدنی و کاهش وزن، نیاز به مقدار کمتری دارو دارید. «

- اگر بیماری فشارخون بالا دارید، با رعایت رژیم غذایی کم نمک و کم چربی و حاوی فیبرهای غذایی به کاهش مصرف داروی خود کمک کنید. «

- اگر بیماری فشارخون بالا دارید، با رعایت رژیم غذایی کم نمک و کم چربی و مصرف بیشتر سبزی میوه و حبوبات به کاهش فشارخون خود کمک کنید. «

- با کنترل فشار خون بالا از بروز سکتة های قلبی و مغزی و نارسایی کلیوی جلوگیری کنیم. «

۱۰- میدانی میزان فشارخونت چقدره؟

- اگر بیماری فشارخون بالا ندارید، برای تشخیص بموقع، حداقل ۲ سال یک بار فشارخون خودتان را اندازه گیری کنید. «

- اگر هم اکنون فشارخون شما طبیعی (کمتر از ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه) است، برای تشخیص بموقع بیماری فشارخون بالا در آینده، حداقل هر ۲ سال یک بار فشارخون خودتان را اندازه گیری کنید. «

۱۱- اگر تا کنون به بیماری فشارخون بالا مبتلا نشده اید، برای تشخیص بموقع، حداکثر هر ۲ سال یک بار فشارخون خودتان را اندازه گیری کنید. »

۱۲- فشارخون خون خود را بطور منظم اندازه گیری کنید. در صورتی که مقدار آن از حد طبیعی بالاتر است به پزشک مراجعه کنید.

۱۳- در هر ملاقات با کارکنان بهداشتی و یا پزشک از آن ها درخواست کنید فشارخون شما را اندازه گیری کنند.

۱۴- از مقدار فشارخون خود مطلع شوید.

۱۵- اگر فشارخون بالا دارید: در صورتی که شیوه زندگی نامناسب دارید، با کاهش مصرف سدیم یا نمک در رژیم غذایی، ترک مصرف دخانیات، کاهش چاقی بخصوص چاقی شکمی، حفظ وزن مطلوب، افزایش فعالیت بدنی، کنترل قند خون و کنترل اختلالات چربی خون آن را اصلاح کنید.

۱۶- با اصلاح شیوه زندگی نامناسب، فشارخون خود را کمتر از $140/90$ میلی متر جیوه و در حد طبیعی حفظ کنید.

۱۷- فشارخون بالا عامل خطر اول بیماری های قلبی عروقی است.

۷- فشارخون بالا "قاتل بی صدا" است، چون معمولاً علائم و نشانه های هشدار دهنده ندارد و بسیاری از افراد نیز از ابتلا به آن بی اطلاع هستند.

۸- در اولین فرصت فشارخون خود را اندازه گیری کنید و از میزان آن مطلع شوید.

۹- در صورتی که میزان فشارخون شما طبیعی است، ۲ سال یک بار فشارخون خود را اندازه گیری کنید.

۱۰- فشارخون بالا بدون علامت است و حتماً باید با فواصل مناسب بر حسب شرایط جسمی اندازه گیری شود.

۱۱- با تشخیص بموقع بیماری فشارخون بالا، از بروز عوارض خطرناک آن از جمله سکته های قلبی و مغزی پیشگیری کنیم.