

در سال ۲۰۲۵، روز جهانی فشار خون (World Hypertension Day) در تاریخ ۱۷ مه (۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۴) برگزار شد.

این روز بیستمین سالگرد برگزاری جهانی خود را با شعار بین‌المللی زیر گرامی داشت:

"فشار خونت را به دقت اندازه بگیر، آن را کنترل کن، زندگی طولانی‌تری داشته باش!"
(Measure Your Blood Pressure Accurately, Control It, Live Longer!)

امسال بار دیگر تاکید شد:

- فشار خون بالا همچنان یکی از بزرگ‌ترین چالش‌های بهداشتی دنیاست و اغلب بی‌علامت («قاتل خاموش») است.
- بیش از یک میلیارد نفر در جهان به این بیماری مبتلا هستند و کنترل ناکافی فشار خون، نقش مهمی در مرگ و میر زودرس ناشی از بیماری قلبی و سکته دارد.
- هدف اصلی امسال افزایش آگاهی عمومی نسبت به ضرورت "اندازه‌گیری دقیق و منظم فشار خون" و اقدامات پیشگیرانه از جمله تغییر

سبک زندگی، کاهش مصرف نمک، تحرک بدنی و پرهیز از دخانیات بود.

- سازمان جهانی بهداشت و همکاران جهانی و محلی، مردم را به انجام غربالگری فشار خون، شرکت در کارزارهای آموزشی و پیگیری درمان صحیح و مستمر تشویق کردند.

مشارکت جهانی در قالب:

- غربالگری رایگان فشار خون در کلینیک‌ها و مراکز درمانی،
- برگزاری جلسات آموزشی و توزیع پمفلت و پوستر،
- معرفی روش‌های صحیح اندازه‌گیری فشار خون با دستگاه‌های استاندارد در خانه و مراکز بهداشتی،
- تاکید بر کنترل منظم فشار خون به ویژه در افراد بالای ۳۰ سال یا افراد در معرض خطر، صورت پذیرفت تا مردم از ریسک پنهان و پیامدهای کنترل نشده فشار خون مطلع شده و با شناسایی به موقع، از بروز پیامدهای جبران‌ناپذیر این بیماری پیشگیری نمایند

یادآور می‌شود، مهم‌ترین پیام امسال این است که هر فرد باید عدد فشار خون خود را بداند و آن را به درستی و به موقع کنترل نماید.

فشار خون بالا؛ قاتل خاموش سلامت!

چرا فشار خون مهم است؟

- فشار خون بالا یا "پرفشاری خون" یکی از مهم‌ترین بیماری‌های بی‌علامت و پرخاطر دنیاست.
- عوامل خطر بیماری‌های قلبی، سکته مغزی، نارسایی کلیه و حتی مشکلات بینایی و حافظه را چندین برابر می‌کند.
- طبق آمار سازمان جهانی بهداشت، بیش از یک‌چهارم بزرگسالان در جهان به فشار خون بالا مبتلا هستند اما بسیاری از آنها از بیماری خود بی‌خبرند.

علائم فشار خون بالا چیست؟

- اغلب "هیچ علامتی ندارد"؛ به همین دلیل به آن قاتل خاموش می‌گویند.



بیمارستان سمنان

روز جهانی فشار خون

(World Hypertension Day: 17 May)



WORLD
HYPERTENSION
DAY
17TH MAY

تهیه کننده: واحد آموزش

ویرایش دوم / اردیبهشت ماه ۱۴۰۴

S-H/ED-508

مورد تایید گروه تخصصی پزشکان

بیمارستان سمنان

• افرادی با سابقه خانوادگی فشار خون بالا

• افراد دارای اضافه وزن یا چاقی

• بیماران مبتلا به دیابت، ناراحتی کلیوی یا قلبی

• افراد کم تحرک

• مصرف کنندگان زیاد نمک و غذاهای پرچرب

شعار روز جهانی فشار خون:

"فشارخونت را بشناس، آن را کنترل کن و

زندگیت را نجات بده!"

راه کار سریع:

• اگر آخرین بار فشارخونت را بیش از یک سال

پیش اندازه گرفته اید، همین امروز به یکی از

مراکز یا داروخانه ها مراجعه کنید.

برای مشاوره بیشتر با کلینیک قلب و عروق بیمارستان سمنان

تماس بگیرید.

<https://semnansinahospital.com>

۰۲۳۳۱۳۵۲۰۴۰

۰۲۳۳۱۳۵۰۰۰۰



• گاهی سردرد، سرگیجه، تپش قلب یا خونریزی بینی.

• تنها راه اطمینان: "اندازه گیری منظم فشار خون"

چگونه فشارخونمان را کنترل کنیم؟

• اندازه گیری منظم: سالیانه حداقل یک بار (در صورت داشتن عوامل خطر یا بالای ۴۰ سالگی، بیشتر!)

• رعایت تغذیه سالم: مصرف نمک را به حداقل برسانید، میوه و سبزی بیشتر مصرف کنید، غذاهای فرآوری شده را کمتر بخورید.

• کنترل وزن و افزایش تحرک بدنی: حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی در روز (مثل پیاده روی تند)

• عدم مصرف دخانیات و الکل

• مدیریت استرس

• مصرف دارو طبق دستور پزشک، اگر مبتلا به فشار خون هستید

چه کسانی بیشتر در معرض خطرند؟