



سورة التين

سورة التين

عنوان وبینار:

فشارخون بالا و عوامل خطر مرتبط با آن

(دارای امتیاز آموزشی برای کارکنان ادارات)



مدرسین:

خانم دکتر طویی کاظمی - متخصص قلب و عروق

خانم مهندس سیده سمیه اصغری - کارشناس تغذیه

زمان برگزاری:

۱۴۰۲/۰۳/۲۸ - ساعت ۱۱-۱۳



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی بیرجند

گروه قلب و عروق
دانشگاه علوم پزشکی بیرجند



تشخیص و درمان فشارخون بالا

دکتر طوبی کاظمی
متخصص قلب و عروق
مرکز تحقیقات بیماریهای قلب و عروق
دانشگاه علوم پزشکی بیرجند
۲۸ خرداد ماه ۱۴۰۲



گروه قلب و عروق
دانشگاه علوم پزشکی بیرجند



WORLD HYPERTENSION DAY

MAY 17TH, 2023



با اندازه‌گیری دقیقی فشارخون و کنترل مطلوب آن، زندگی با
کیفیت و عمر طولانی‌تری داشته باشید.

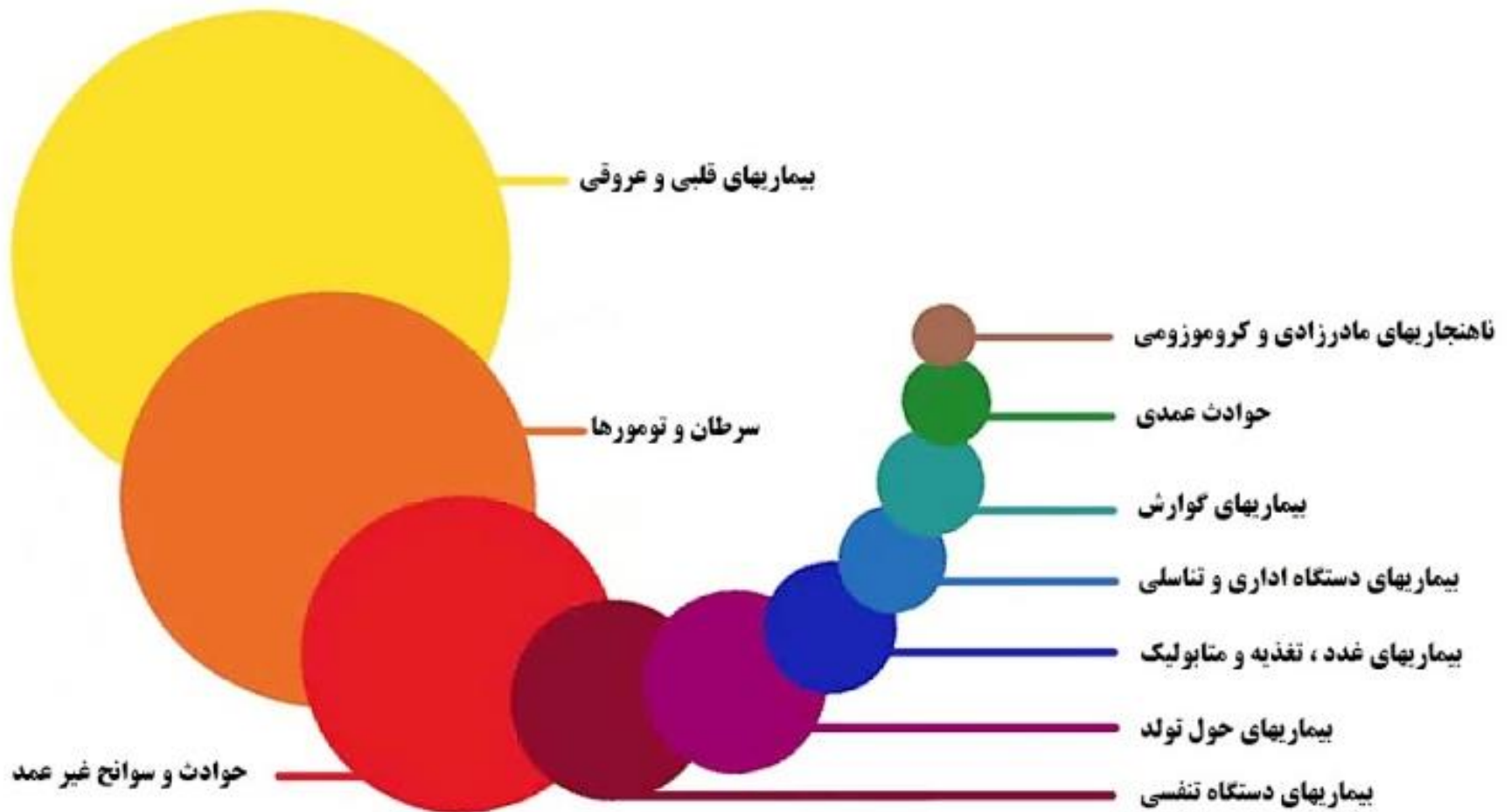
روز
جهانی
فشارخون

۲۷

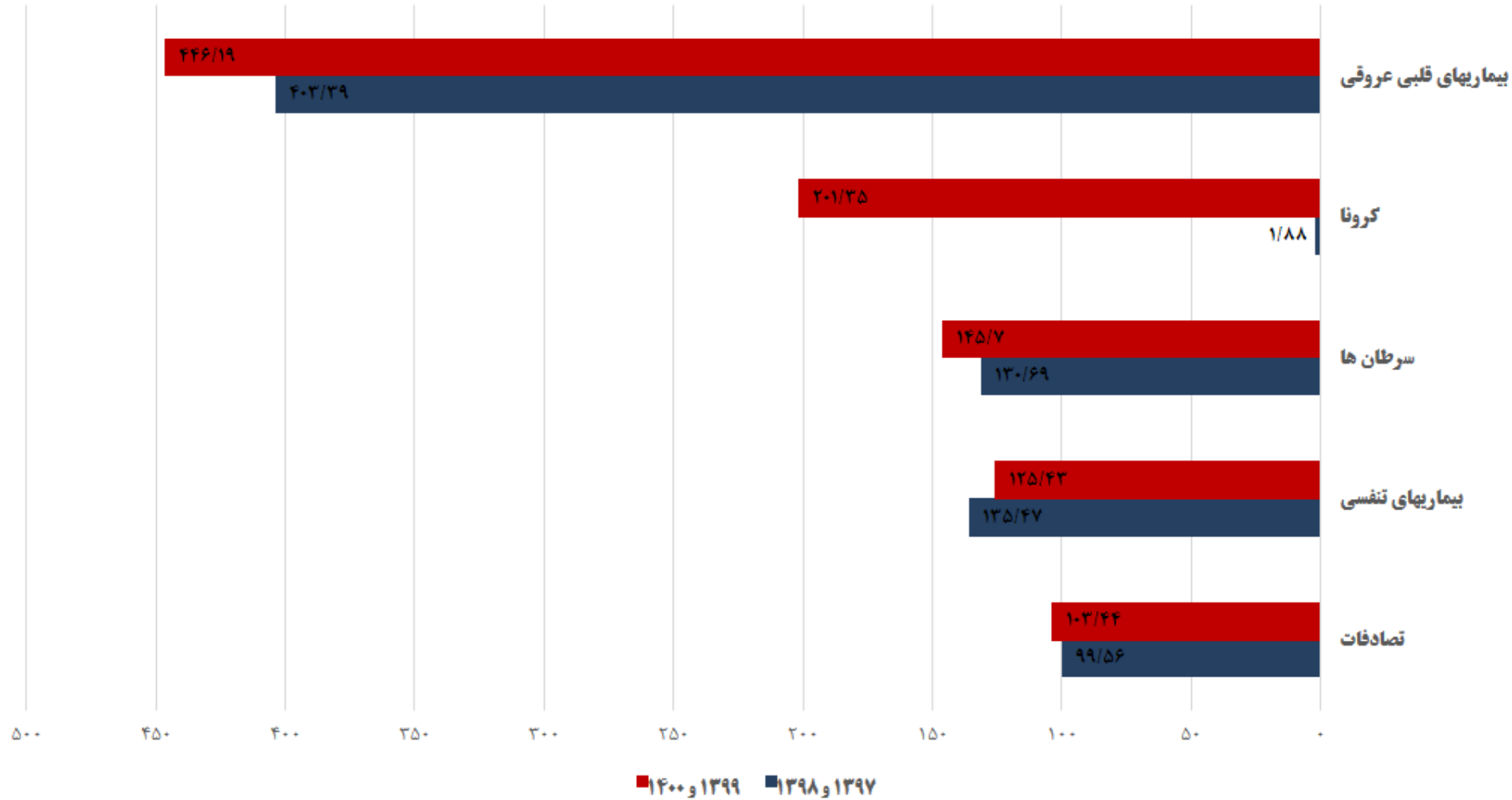
اردیبهشت

۱۴۰۲

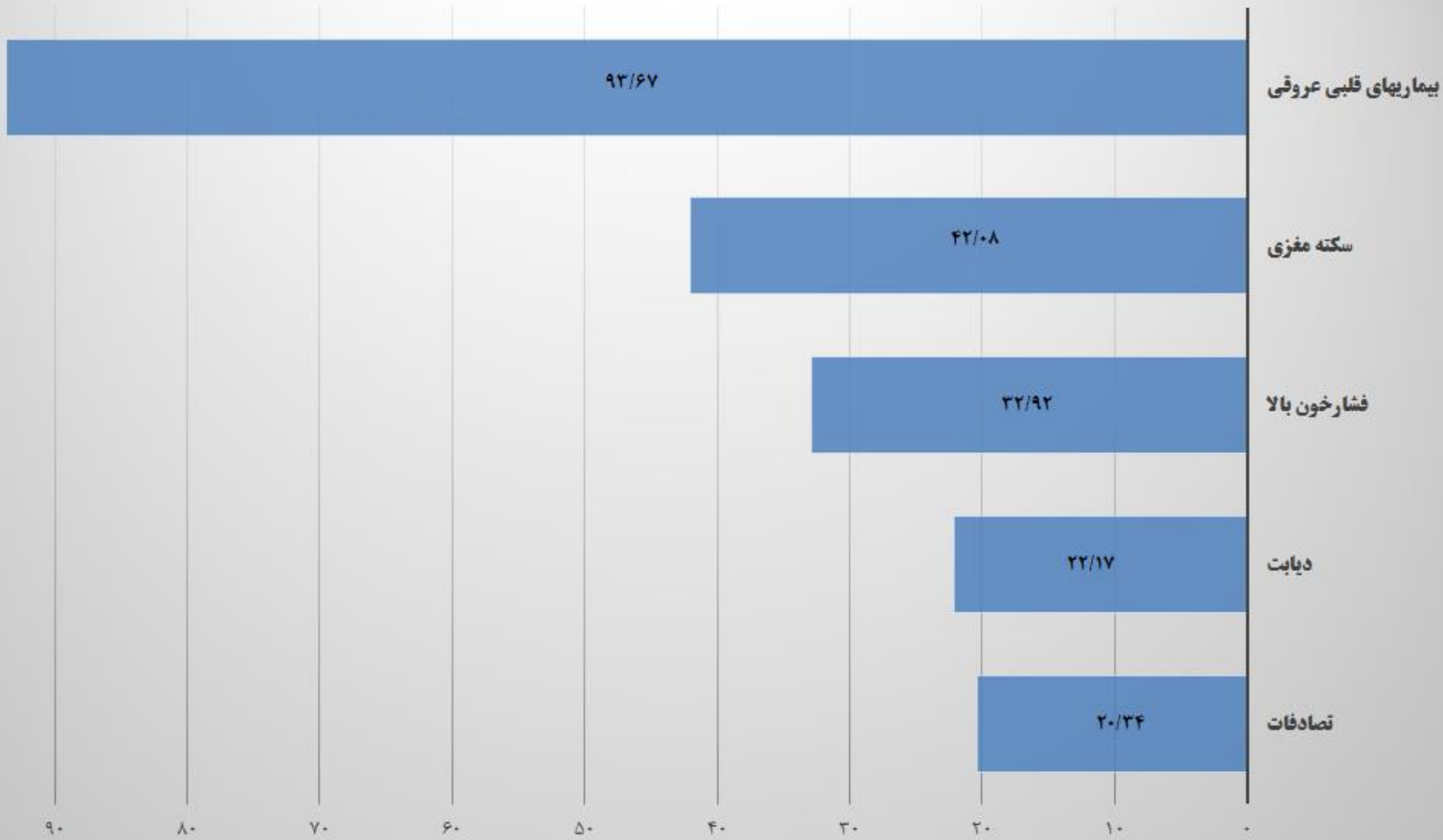
بزرگترین عوامل مرگ و میر در ایران



۵ علت اول مرگ و میر در استان خراسان جنوبی در سالهای ۱۳۹۷ تا ۱۴۰۰ به ازای ۱۰۰ هزار نفر



میزان مرگ ناشی از ۵ علت اول مرگ در ۱۰۰ هزار نفر در همه سنین - مطالعه سیمای مرگ در سال ۱۳۹۸



فاکتورهای خطر بیماریهای قلبی عروقی

فاکتورهای خطر غیرقابل کنترل



سن



جنس



نژاد و ژنتیک



رژیم غذایی
ناسالم



مشکلات روحی
روانی

فاکتورهای خطر قابل کنترل



فشارخون بالا



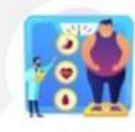
سیگار



دیابت



فعالیت بدنی
کم

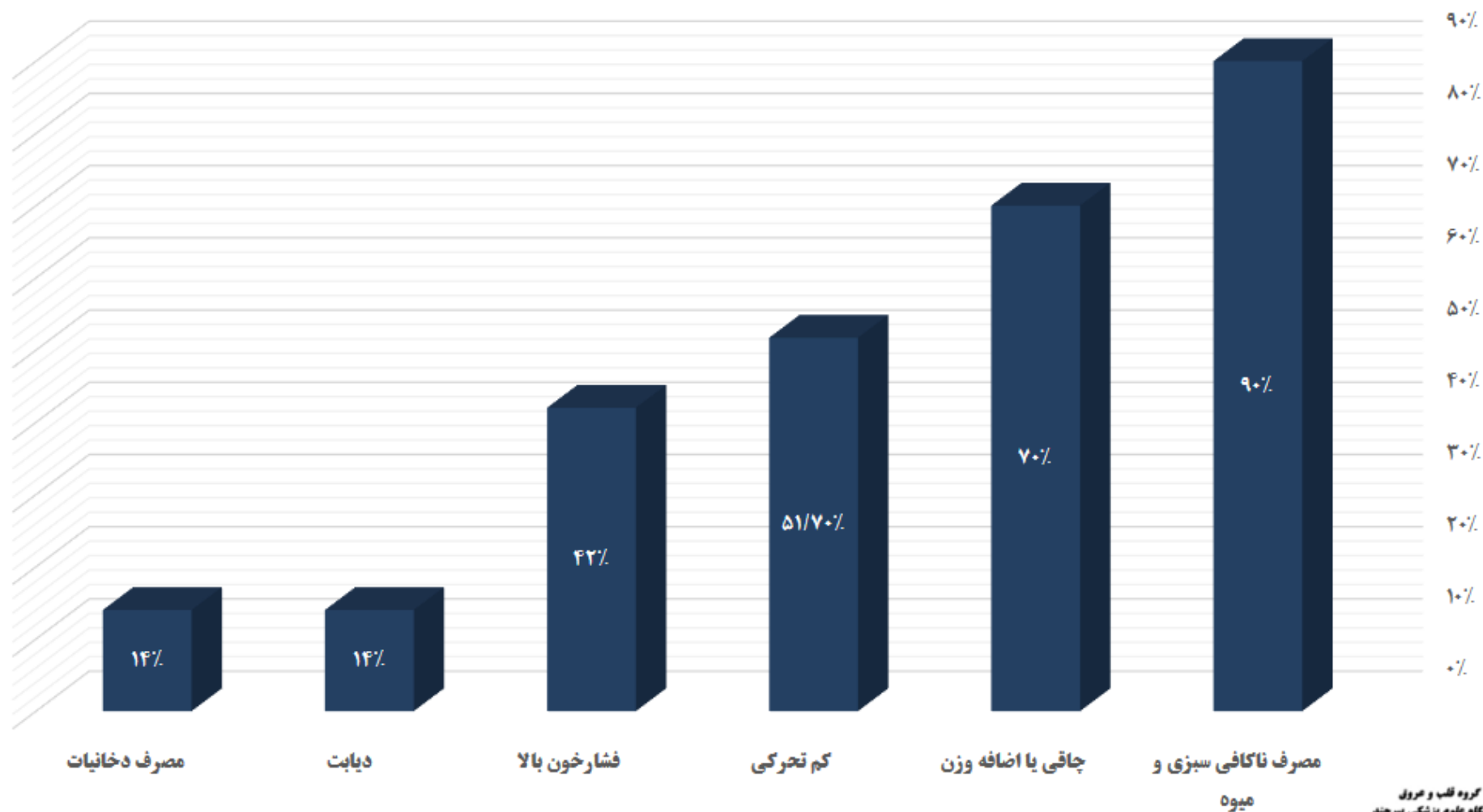


چاقی

اختلال چربی خون و
LDL بالای خون



شیوع فاکتورهای خطر قلبی عروقی در ایران ۱۴۰۰



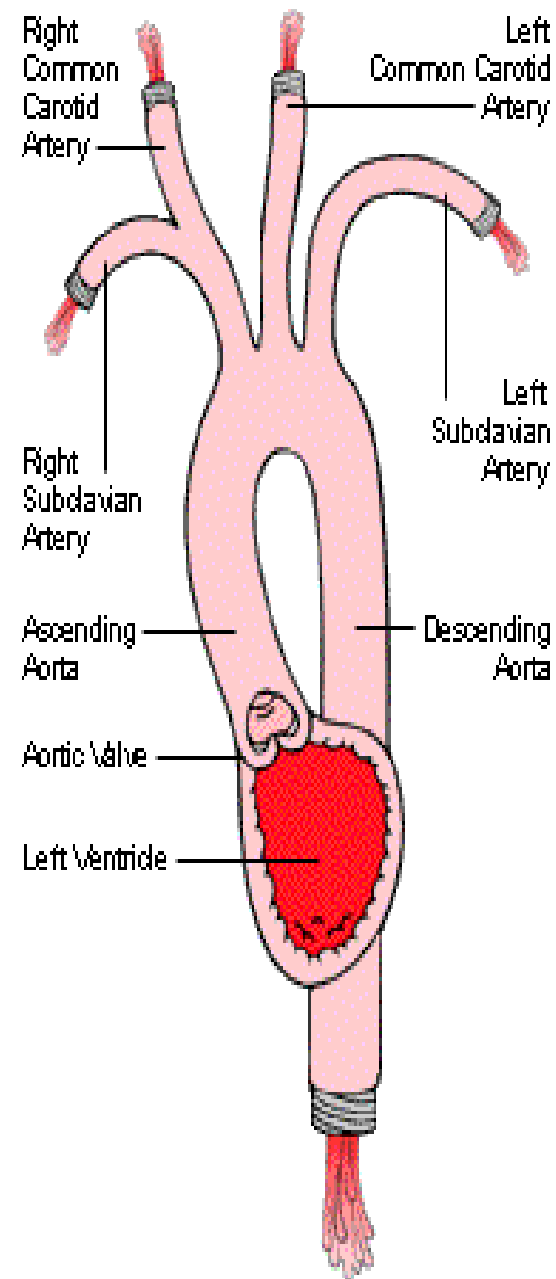
گروه قلب و عروق
دانشگاه علوم پزشکی بیرجند





فشار خون

Pole Ideal Pars Co.
www.medpip.com



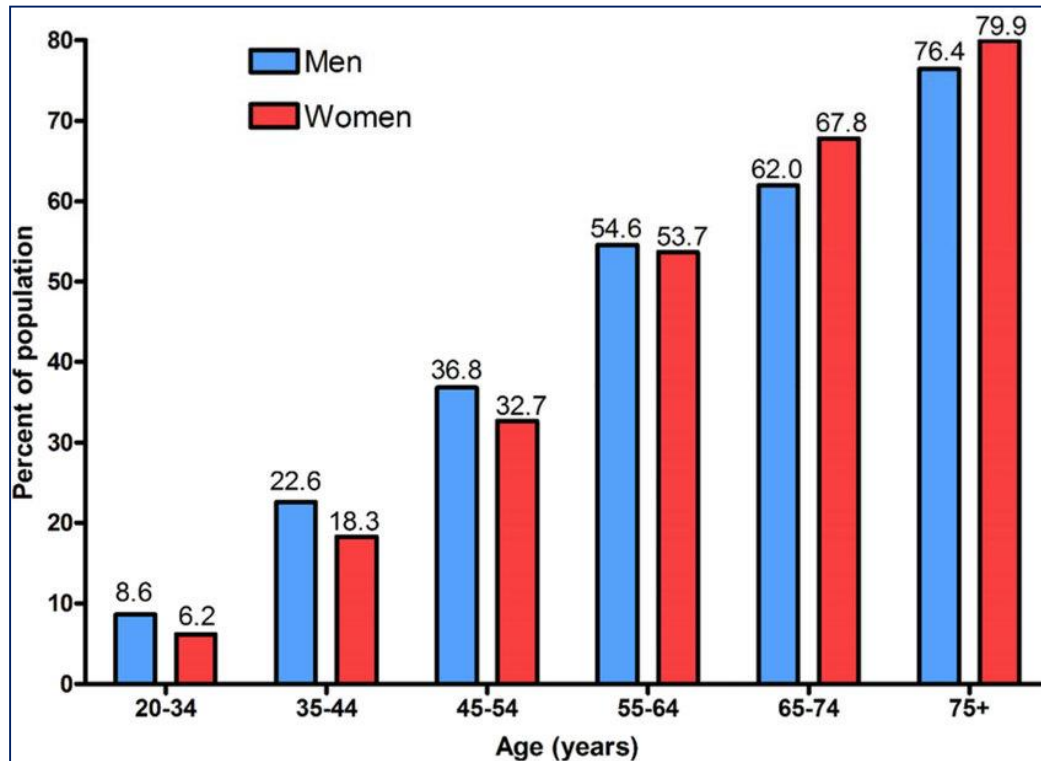
فشارخون بالا

✓ فشارخون بالا در تمام جوامع بشری به جز تعداد اندکی از قبایل بدوی و دور افتاده وجود دارد.

✓ شیوع جهانی پر فشاری خون در بالغین ۳۰٪ بوده و میزان آن در کشورهای در حال توسعه با سرعت بیشتری در حال افزایش است.

✓ هر چه سن بالاتر = شیوع بیشتر

✓ مثلاً ۵۰ ساله ها حدود ۵۰٪ و ۶۰ ساله ها بیش از ۶۰٪ فشارخون بالا دارند.



گروه قلب و عروق
دانشگاه علوم پزشکی بیرجند



در ایران ، فشارخون بالا در چه گروه هایی بیشتر است؟



بر اساس نتایج

مطالعه ۱۴۰۰:

✓ اضافه وزن و چاقی

✓ بیماران قلبی

عروقی

✓ دیابت

✓ سیگاری

✓ بی سواد یا کم

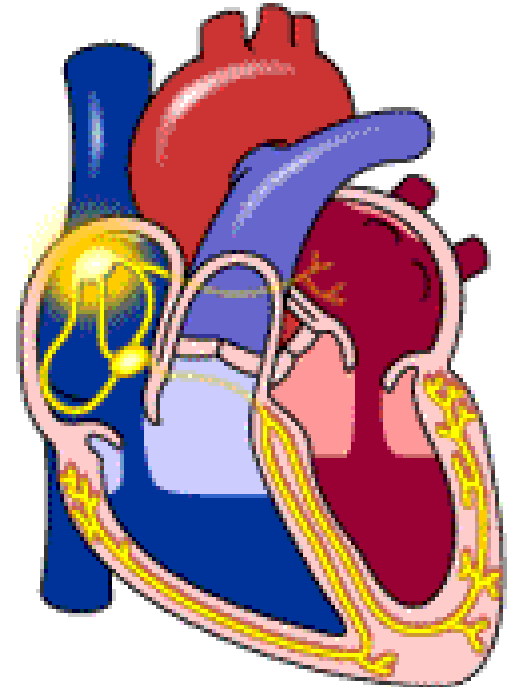
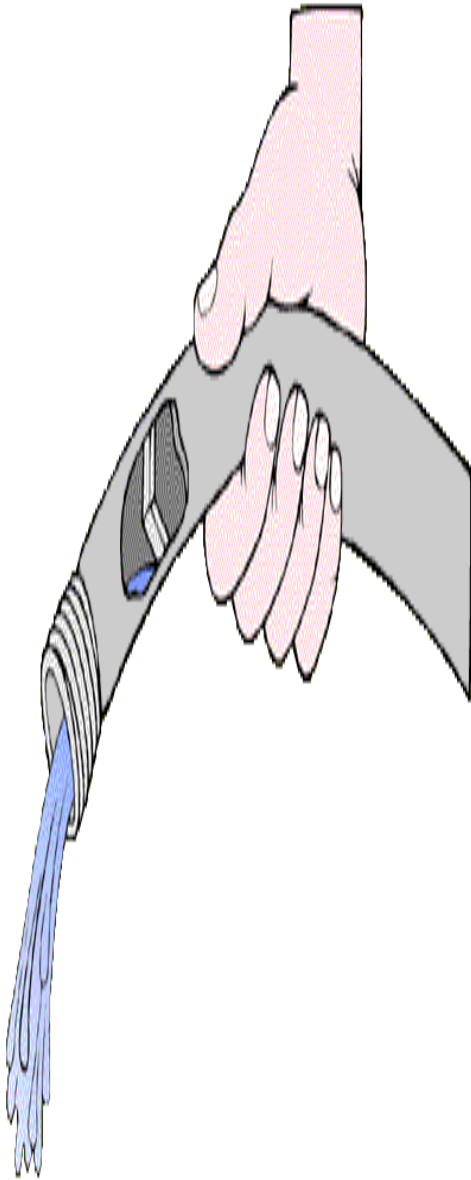
سواد فقیر

✓ روستایی

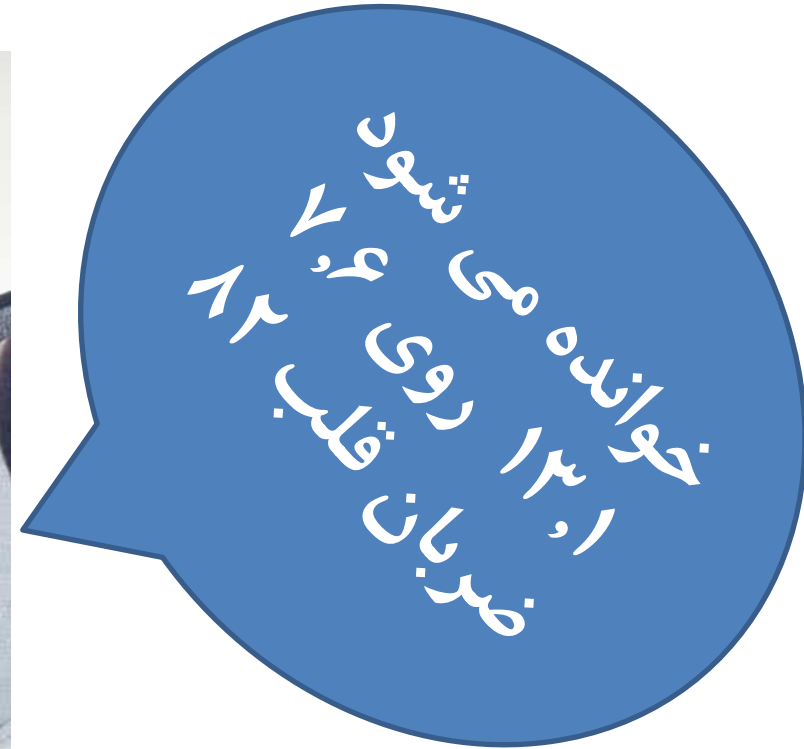


اعداد فشارخون

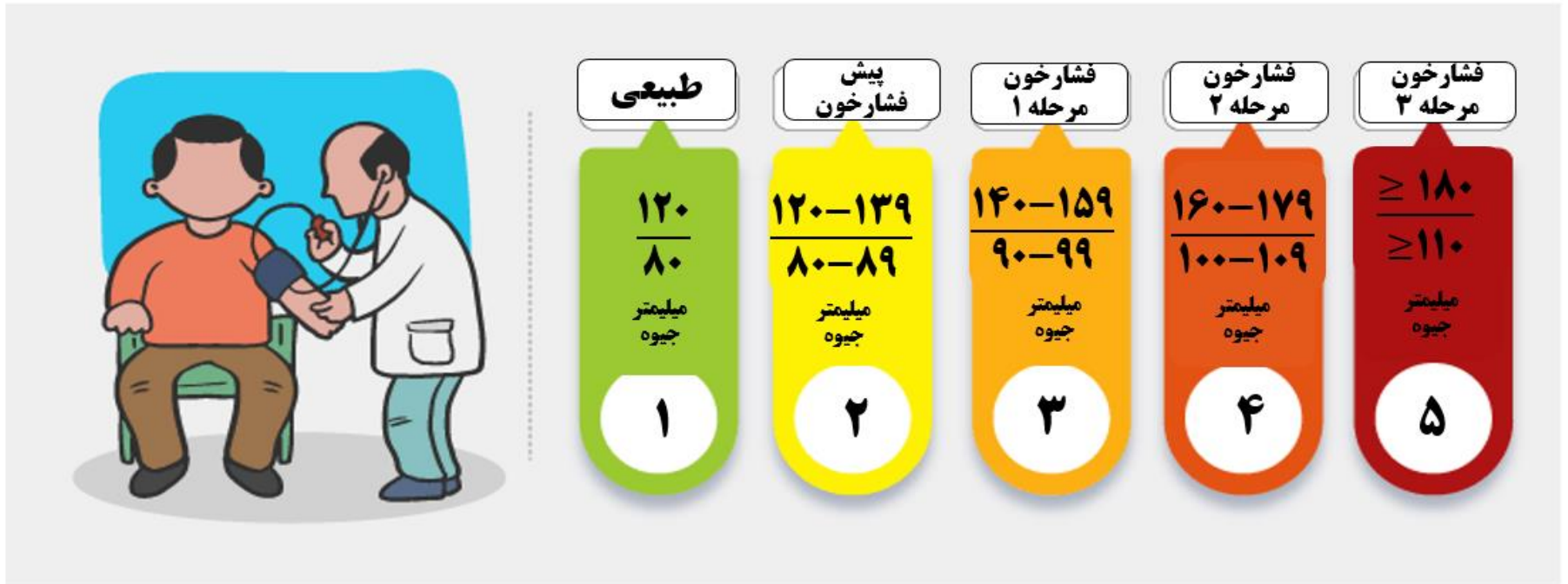
- ۱- فشار وارده به دیواره عروق در حین انقباض قلب = فشارخون سیستول
- ۲- فشار وارده به دیواره عروق در حین استراحت قلب = فشارخون دیاستول



اعداد فشارخون



تعریف فشار خون بالا = پرفشاری خون



روش های گرفتن فشارخون ۱: در مطب



hiDoctor.ir

گروه قلب و عروق
دانشگاه علوم پزشکی بیرجند



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی بیرجند



روش های گرفتن فشارخون ۲: در خارج مطب



۲- مونیتر ۲۴ ساعته فشارخون



۱- گرفتن فشارخون در منزل



گروه قلب و عروق
دانشگاه علوم پزشکی بیرجند



نحوه ثبت فشار خون در منزل (HBPM):

- ۱- از فشارسنج اتوماتیک بازویی استفاده کنید.
- ۲- فشار خون را به مدت ۷ روز (یک بار صبح و یک بار عصر) اندازه بگیرید.
- ۳- بهتر است صبح اول وقت بعد از بیدار شدن از خواب فشار را اندازه بگیرید.
- ۴- در هر بار اندازه‌گیری فشار خون حداقل ۲ نوبت به فاصله ۱ دقیقه فشارتان را اندازه بگیرید.
- ۵- اگر داروی فشار خون می‌خورید، بهتر است نیم ساعت قبل از خوردن دارو فشارتان را اندازه بگیرید.
- ۶- عدد فشارخون را در هر بار اندازه‌گیری در برگه یادداشت کنید.

نام بیمار:

شماره پرونده:

اندازه فشارخون و تعداد ضربان در عصر			اندازه فشارخون و تعداد ضربان در صبح				ساعت	ردیف
ضربان قلب	نوبت دوم	نوبت اول	ساعت	ضربان قلب	نوبت دوم	نوبت اول		
							۱	
							۲	
							۳	
							۴	
							۵	
							۶	
							۷	

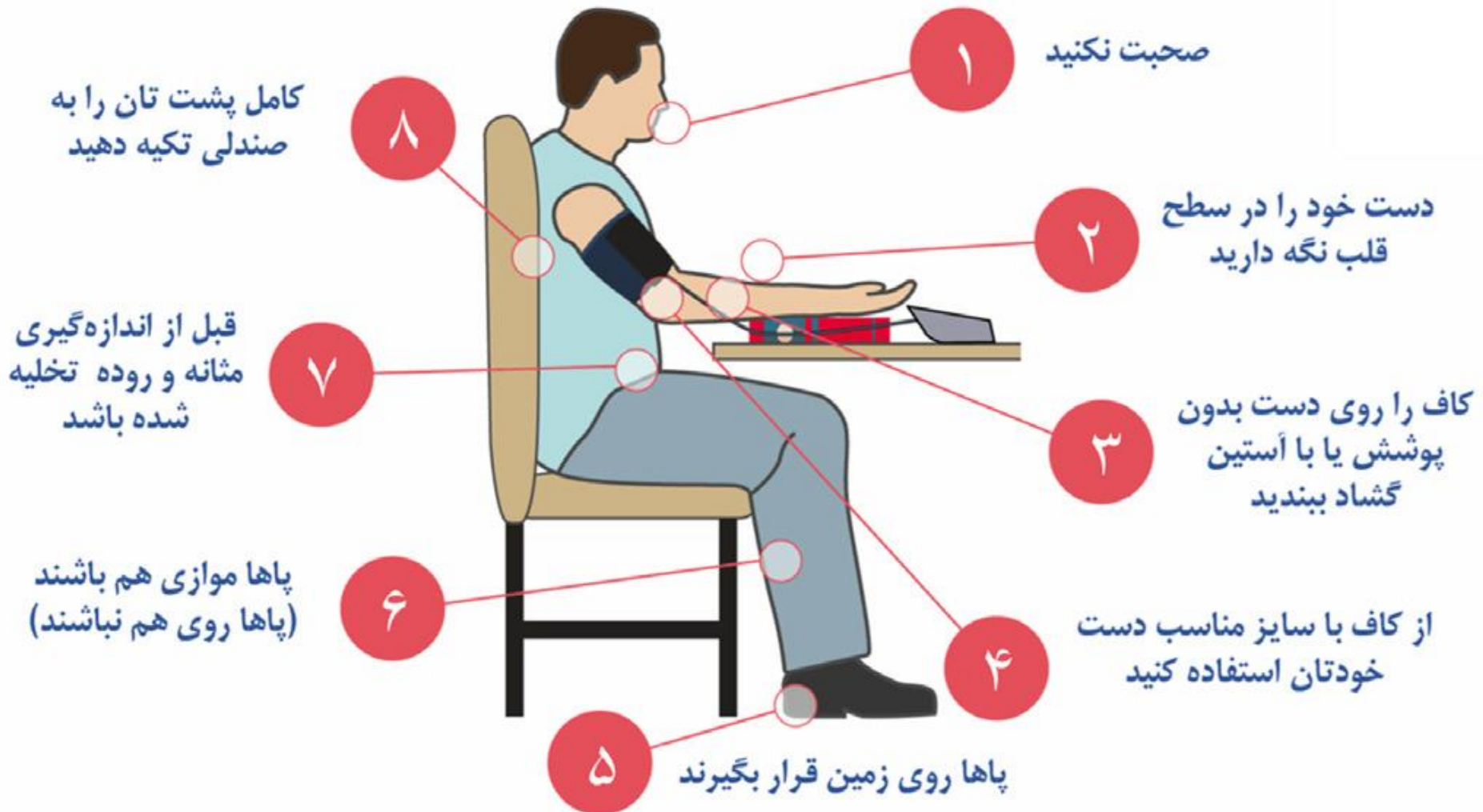
گروه قلب و عروق
دانشگاه علوم پزشکی بیرجند



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی بیرجند



نیم ساعت قبل از گرفتن فشار خون: فعالیت بدنی شدید نکنید، غذا، سیگار، الکل، چای و قهوه استفاده نکنید.



انواع فشارسنج



از فشارسنج دیجیتال
بازویی استفاده کنید.
فشارسنج مچی دقیق
نیست.

گروه قلب و
دانشگاه علوم پزشکی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهرداد

علائم فشار خون بالا

○ فشار خون بالا اغلب علامتی ندارد.

○ علائمی که ممکن است دیده شود:

✓ سردرد مخصوصا پشت سر

✓ خون دماغ

✓ تپش قلب

✓ سرگیجه

✓ وز وز گوش

✓ تنگی نفس

✓ بیقراری

✓ ممکن است اولین بار فشارخون بالا در زمان

تشخیص بیماری قلبی یا مغزی و... داده

شود.



نیمی از افراد مبتلا
از بیماری خود آگاهی ندارند.

پس کنترل مرتب
فشار خون
حداقل سالی یکبار



اغلب افراد با فشار خون بالا

از آن اطلاعی ندارند



از هر ۴ نفر مرد یک نفر مبتلا به بیماری
فشارخون بالا است



از هر ۵ نفر زن یک نفر مبتلا به بیماری
فشارخون بالا است

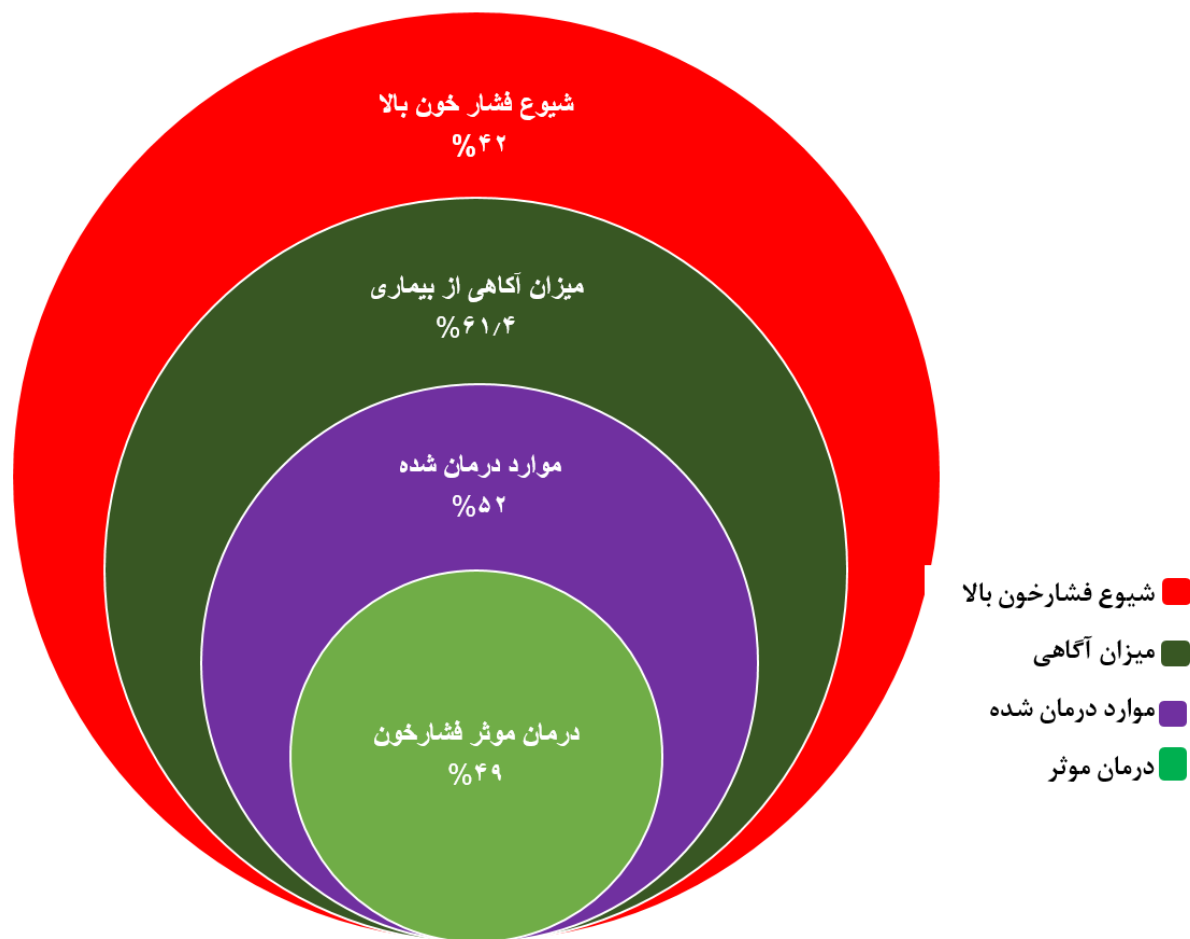


World Health
Organization

گروه قلب و عروق
دانشگاه علوم پزشکی بیرجند



وضعیت فشارخون بالا در ایران ۱۴۰۰



گروه قلب و عرا
دانشگاه علوم پزشکی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران



علل فشار خون بالا

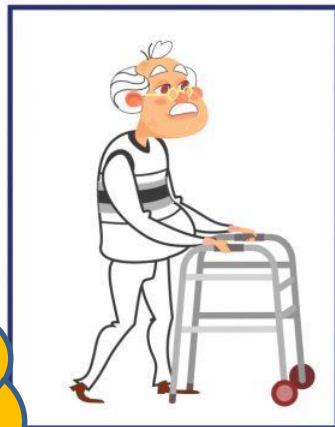


گروه قلب و عروق
دانشگاه علوم پزشکی بیرجند



مسکن ها
کورتون
داروهای گیاهی مثل
آویشن ، شیرین بیان

افزایش سن



بعضی بیماریهای
مثل
بیماری کلیوی ،
تیروئید و

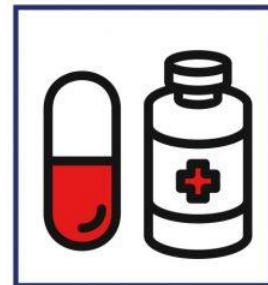


عدم تحرک و فعالیت فیزیکی

سابقه خانوادگی



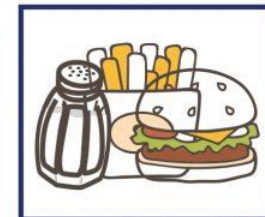
مصرف برخی از انواع خاص داروها



مصرف دخانیات و الکل



علل فشار خون بالا



رژیم‌های غذایی سرشار از نمک،
غذاهای فرآوری شده و چربی



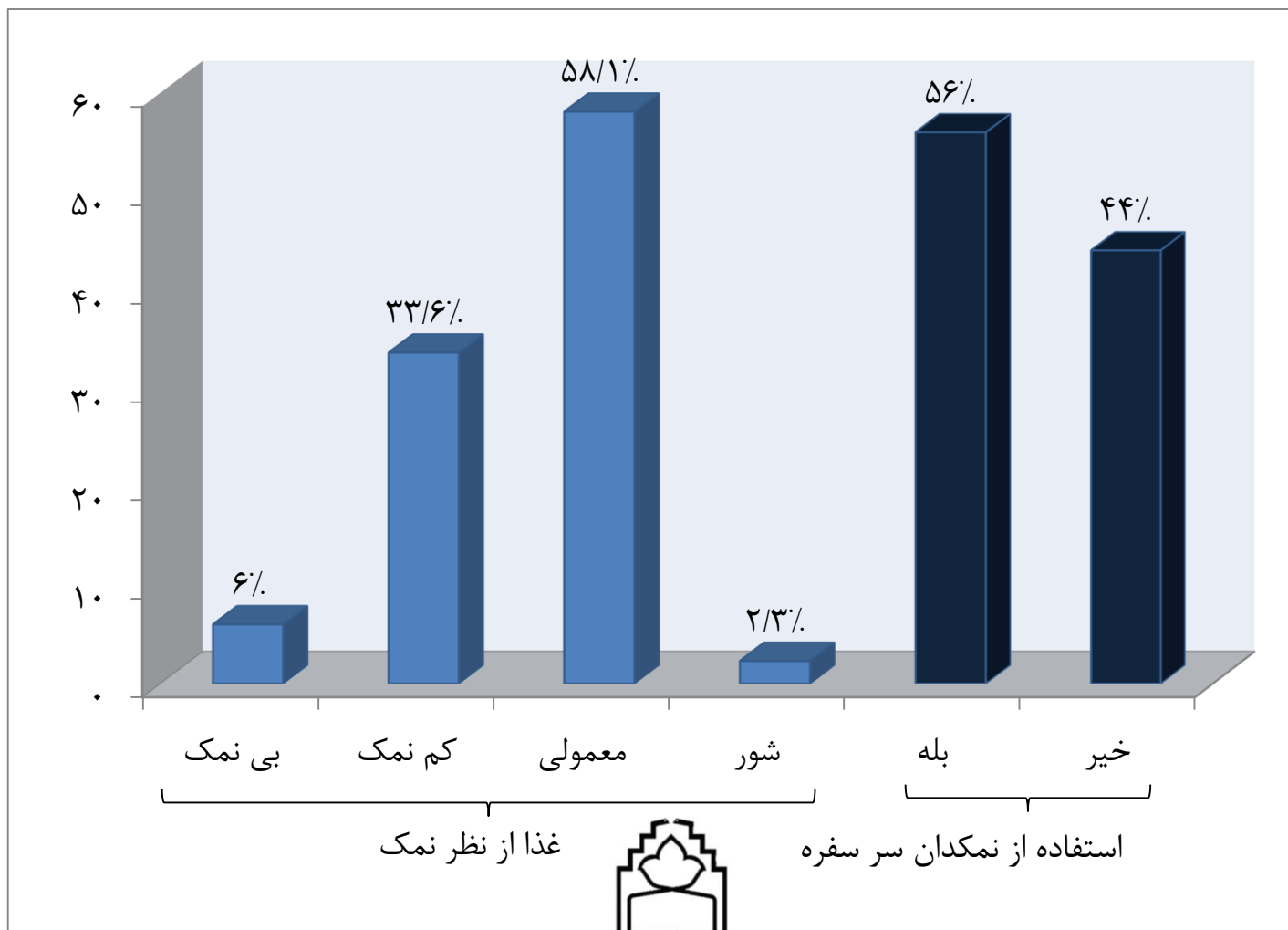
استرس



افزایش وزن و چاقی



وضعیت مصرف نمک در یک مطالعه در بیرجند



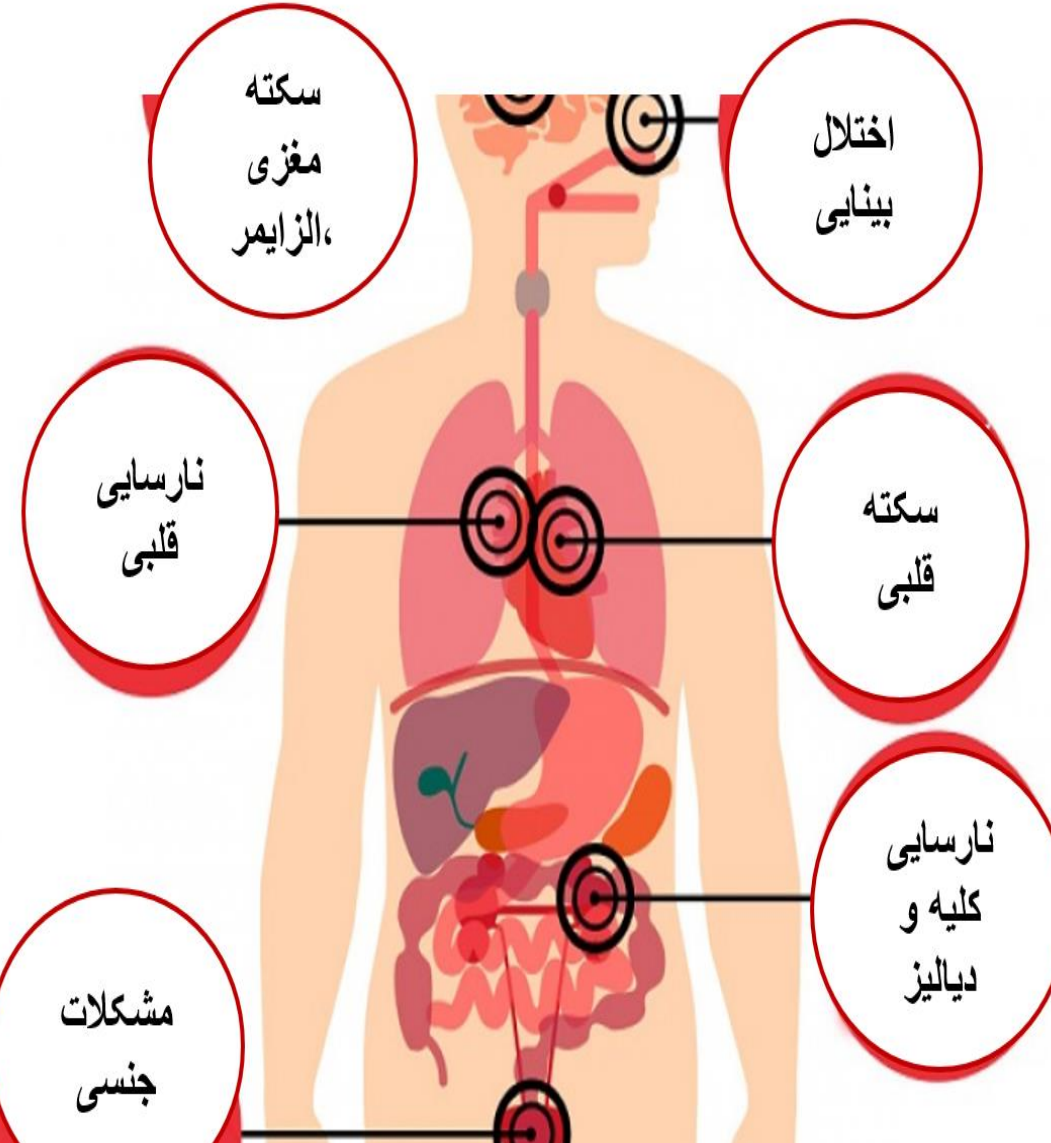
میانگین مصرف نمک در ایران ۱۴۰۰



میانگین مصرف نمک در ایران
۱۱ گرم در روز ❌

حداکثر مورد نیاز نمک
۵ گرم در روز ✅

عوارض فشار خون بالا



○ شایعترین عارضه: قلبی عروقی
شامل سکته قلبی، نارسایی قلبی،
پارگی آئورت و...

○ عوارض مغزی: سکته مغزی، اختلال
تمرکز، کاهش حافظه

○ عوارض کلیوی: نارسایی حاد و
مزمن کلیه، دیالیز

○ عوارض چشمی: نابینایی البته
نسبت به دیابت کمتر است.

درمان فشارخون بالا

لطفا کمک کنید!!

دیگه نمی تونم این شرایطو تحمل کنم.

فشارم خیلی بالاست.



درمان فشارخون بالا

❖ اصلاح سبک زندگی : تمام بیماران

❖ درمان دارویی: اغلب بیماران



درمان پرفشاری خون : درمان دارویی

❖ **اغلب بیماران** برای کنترل ایده‌آل فشارخون بالا علاوه بر روش‌های اصلاح سبک زندگی به دارو درمانی نیز نیاز دارند.

❖ **درمان دارویی** ضد فشارخون، خطر نسبی نارسایی قلبی را ۵۰٪، سکته مغزی را ۳۰-۴۰٪ و انفارکتوس میوکارد را ۲۵-۲۰٪ **کاهش می دهد.**

❖ تصمیم برای شروع درمان **دارویی باید فردی** و با تصمیم مشترک بیمار و پزشک باشد .

❖ **همه داروها باعث کاهش مرگ و میر** بیماران می شوند.

❖ بیشتر از آن که **نوع دارو** تاثیری در پیش آگهی بیمار داشته باشد **میزان کاهش** فشارخون، **تحمل** بیمار و **عوارض** داروها نقش آفرین است.





توصیه های پیشگیری از بیماری های غیرواگیر

(چربی، قند و فشارخون بالا)

حذف شود	کم مصرف شود	زیاد مصرف شود
جگر	گوشت قرمز: حداکثر هفته ای ۲ وعده	میوه (روزانه ۳ بار)
کله پاچه	روغن مصرفی مایع (آفتابگردان-ذرت-کلزا-زیتون) و در حد کم مصرف شود	سبزی (خام روزانه ۳ بار)
روغن نباتی جامد	نان-برنج	مرغ (۲ بار در هفته)
مواد سرخ کردنی	ماکارونی	ماهی (۲ بار در هفته)
قند و شیرینی	سیب زمینی	حبوبات (روزانه)
نوشابه	انواع سس ها	لبنیات کم چرب (روزانه)
شکر-نبات	نمک	گوشت بوقلمون (هفته ای ۱ بار)
فست فود		گوشت شتر مرغ (هفته ای ۱ بار)
نمکدان سر سفره		سیر: روزانه ۱ تا ۲ حبه (در صورت نداشتن علائم گوارشی)
		مصرف روزانه ۸-۷ لیوان مایعات (حداقل ۴ لیوان آب)

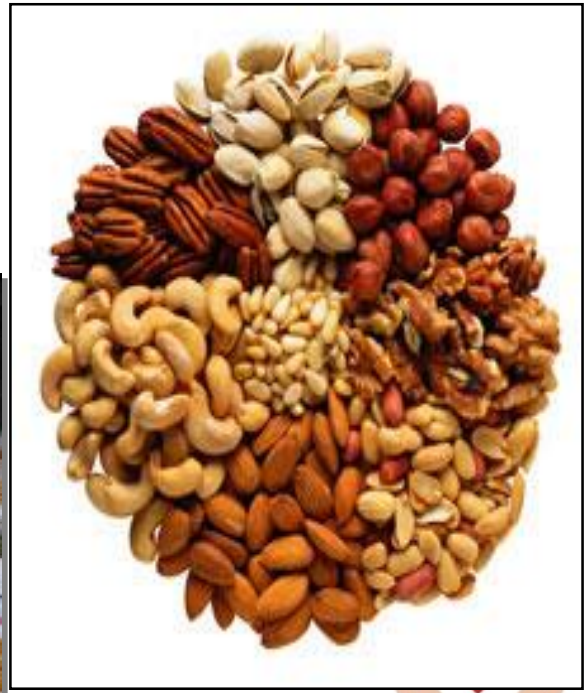
رعایت رژیم غذایی + مصرف دارو + پیاده روی روزانه حداقل نیم ساعت (در افراد دارای اضافه وزن و چاقی حداقل یک ساعت) و

ترک عادات فردی (سیگار، الکل، مصرف مواد مخدر)

Vitamin C (ascorbic acid)



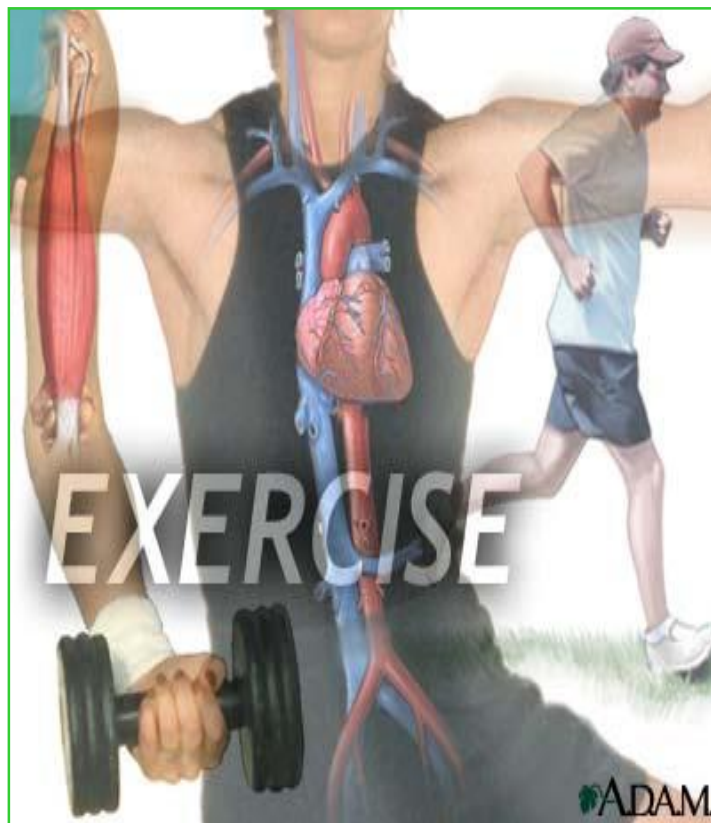
ADAM.



www.TeZNeT.net



فعالیت بدنی و پر فشاری خون

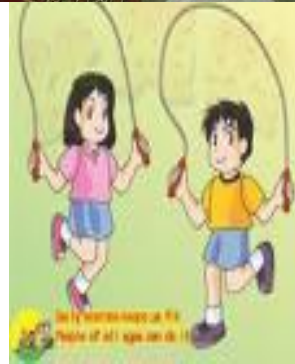
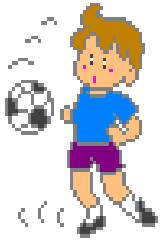
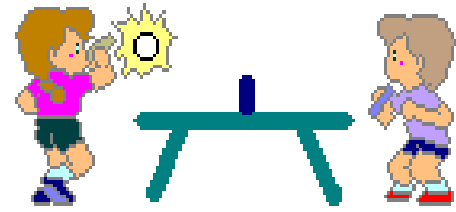


چه ورزشی؟



- ✓ تمام ورزش های همراه با تحرک عضلات:
- ✓ پیاده روی ، شنا در آب، دوچرخه سواری ،دویدن ،طناب زدن(ورزش ایزوتونیک)
- ✓ گرم و سرد کردن
- ✓ دمای هوا ملایم تر (اول صبح و شب یا““ هر وقت که فرصت دارید“““)
- ✓ بلافاصله پس از غذا خوردن ممنوع
- ✓ مداوم و منظم بودن فعالیت بدنی
- ✓ البته باید ورزش از درجات کمتر و ملایم تر شروع شده و تدریجاً به این میزان دست یافت.





کاهش در

عادات زندگی
غیرفعال و نشستن
طولانی



۲-۳ بار در هفته

قدرت و انعطاف

- بدن سازی
- وزنه برداری
- ورزش های کششی



اوقات فراغت و بازی

۳-۵ بار در هفته

فعالیت فیزیکی با شدت متوسط به مدت ۳۰ دقیقه در روز

- بسکتبال
- کوه نوردی
- تنیس
- سبک تاکرا
- شنا
- طناب زنی
- فوتبال بدمینتون
- پیاده روی تند
- دوچرخه سواری
- ورزش های هوازی



روزانه

تا جایی که می توانید روزانه فعالیت داشته باشید

- افزایش پیاده روی به صورت روزانه
- افزایش بالا و پایین رفتن از پله ها به صورت روزانه
- باغبانی کردن
- پیاده روی تا محل کار
- پارک کردن ماشین با فاصله از خانه
- پله ها را بالا رفتن
- برای خرید پیاده رفتن
- انجام کارهای خانه



سیگار و پرفشاری خون



گروه قلب و عروق
دانشگاه علوم پزشکی بیرجند



فواید ترک سیگار

۲۰ دقیقه بعد
از قطع سیگار

فشار خون به حد
تقریباً نرمال
برمی گردد

۳ روز بعد
از قطع سیگار

توانایی نفس
کشیدن بهبود
می یابد

یک سال بعد
از قطع سیگار

خطر حمله حاد
قلبی نصف
می شود

۱۰ سال بعد
از قطع سیگار

خطر سرطان ریه با افراد
غیر سیگاری برابر
می شود

۸ ساعت بعد
از قطع سیگار

مونوکسید کربن خون
به نصف مقدار اولیه
می رسد

۲ ماه بعد
از قطع سیگار

جریان خون بهتر شده و
عملکرد ریه تا ۳۰ درصد
بتر می شود

۵ سال بعد
از قطع سیگار

خطر سکته مغزی با
افراد غیر سیگاری
برابر می شود

۱۵ سال بعد
از قطع سیگار

خطر حمله حاد قلبی
با افراد غیر سیگاری
برابر می شود



الکل و پرفشاری خون



تحقیقات سال‌های اخیر
تصور شایع سودمند بودن الکل برای قلب را وارونه کرد:
الکل، خطر بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد

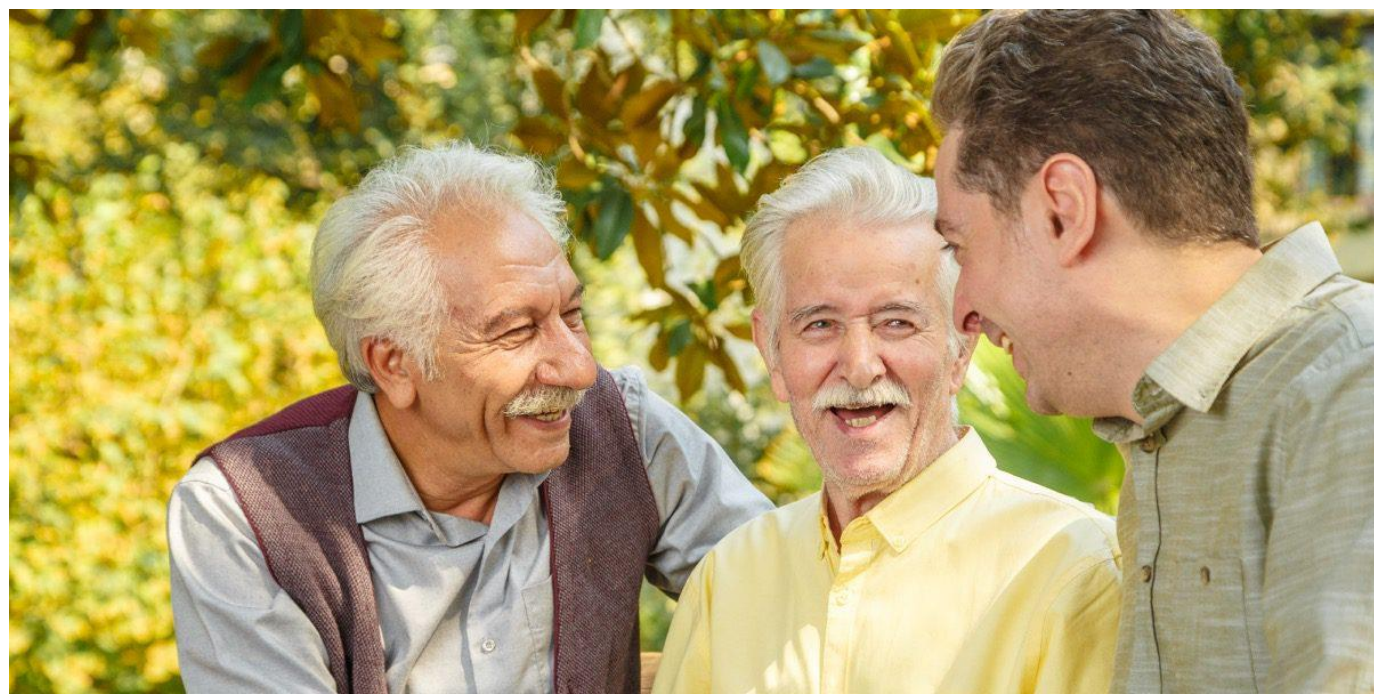
قلب‌شما
کلینیک تخصصی قلب و عروق



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهرداد

گروه قلب و عروق
دانشگاه علوم پزشکی بیرجند





۷ ساعت خواب مداوم شبانه

گروه قلب و عروق
دانشگاه علوم پزشکی بیرجند



درمان دارویی فشارخون بالا



درمان دارویی

❖ شروع درمان حتما با نظر پزشک

❖ بدون اجازه پزشک داروها قطع نشود.

❖ اگر دارو تمام شد ، باید دوباره تا ویزیت بعدی تمدید شود.

❖ مراجعه مرتب و منظم جهت کنترل فشارخون (اول ماهی یکبار ، بعد ۳ماه یکبار)

❖ بهتره اگر امکان داشت **درمان تک قرصی** ترکیبی باز هم طبق نظر پزشک شروع شود.

❖ دارو ممکن است در **بعضی افراد عارضه** ایجاد کند و باید با نظر پزشک تنظیم یا تعویض شود. مثلا ممکن است ورم پا یا سرفه و ... ایجاد شود.

فشارخون کنترل شده در بیماران یعنی کمتر از

- ✓ غیر دیابتی
- ✓ بدون بیماری قلبی عروقی
- ✓ بدون بیماری کلیه
- ✓ افراد با ریسک قلبی $10\% <$



Designed by 123FreeVectors.com

- ✓ بیماران دیابتی
- ✓ بیماران قلبی عروقی
- ✓ بیماران کلیوی
- ✓ افراد با ریسک قلبی $10\% \geq$



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان

حقایق مهم در مورد فشار خون بالا-۱

۱- فشار خون خیلی بیشتر از اون چیزی هست که فکر می کنیم.

۲- نیمی از بیماران فشار خون بالا از اون اطلاعی ندارند.

۳- بی علامته پس مرتب فشار خون مون رو چک کنیم (سالی ۱ تا ۲ بار)

۴- تشخیص اون خیلی راحت و ارزونی داره.

۵- توی خونه هم میشه فشار خون رو گرفت.

۶- باید اعداد فشار خون خودمون رو بدونیم. مثل اعداد سلامتی دیگه: قند، وزن، چربی خون

حقایق مهم در مورد فشارخون بالا-۲

۷- مثل سرماخوردگی نیست که زود خوب بشه.

۸- اغلب تا پایان عمر باید دارو مصرف بشه.

۹- تغییر شیوه زندگی باعث کاهش فشارخون میشه.

۱۰- با درمان دارویی مناسب میشه فشارخون رو پایین آورد.

۱۱- داروی من با داروی همسایه کاملا متفاوت هست.

۱۲- همه ما در معرض فشارخون بالا هستیم .

با تشکر از توجه شما

