

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

موضوع وینار:

# بیماری فشار خون بالا

مدرس:

دکتر مجید شایسته

زمان:

۱۴۰۱/۰۳/۳۱



# بیماری فشار خون بالا





## وضعیت فشار خون بالا در جهان

**۱,۲۶ میلیارد نفر** در جهان به بیماری **فشار خون بالا** مبتلا هستند و سالانه **۸/۱۰ میلیون** مرگ و **۲۱۴ میلیون** **مورد ناتوانی** ناشی از بیماری فشار خون بالا در بزرگسالان رخ می دهد.

شمار مبتلایان فشار خون بالا در جهان طی سه دهه گذشته بیش از دو برابر شده است.  
میزان شیوع فشار خون بالا در زنان ۳۰ تا ۷۹ سال جهان ۳۱ درصد و در مردان ۳۴ درصد است.

روند شیوع فشار خون بالا در کشورهای پردرآمد جهان رو به کاهش و در کشورهای کم درآمد رو به افزایش است) با وجود افزایش مداوم شمار مبتلایان به فشار خون بالا در جهان به دلیل تشدید عوامل خطر، عدم درمان و کنترل بیماری، رشد جمعیت و پیر شدن جمعیت اما، روند درمان و کنترل فشار خون در اقتصادهای نوظهور و برخی کشورها از جمله ایران، رو به بهبود بوده است.)



## وضعیت فشار خون بالا در جهان

بر اساس مطالعات جهانی شیوع فشار خون بالا در جمعیت چاق جهان بیش از ۶۰ درصد است و این درحالیست که افراد چاق مبتلا به فشار خون بالا بیش از سایرین به بیماری های قلبی عروقی و مرگهای زودرس ناشی از این بیماری ها دچار شده و مقاومت در برابر درمان دارویی فشار خون بالا در افراد چاق بیشتر است. همچنین در بیماری کووید -۱۹ نیز، چاقی عامل خطر تشدید بیماری یا مرگ به شمار می رود.

شیوع فشار خون بالا در بین افراد با شاخص توده بدنی طبیعی ، ۳۳ درصد، در افراد دارای اضافه وزن ۴۵ درصد و در افراد چاق ۵۶ درصد و حاکی از ارتباط بسیار زیاد چاقی و اضافه وزن با ابتلا به فشار خون بالاست.

علیرغم دسترسی ارزان و آسان به داروهای فشار خون ، تنها ۵۰ درصد زنان و کمتر از ۴۰ درصد مردان مبتلا به فشار خون بالا تحت درمان قرار دارند و ۲۴ درصد زنان و ۱۹ درصد مردان مبتلا به فشار خون بالای تحت درمان، موفق به کنترل فشار خون در سال ۲۰۱۹ شده اند.



## وضعیت فشارخون بالا در کشور - پیمایش عوامل خطر غیر واگیر در سال ۱۴۰۰

شیوع فشارخون بالا حدود **۳۲٪** در افراد ۱۸ سال و بالاتر بوده است. (STEPS 2021) (کمترین در استان هرمزگان ۲۴ درصد و بیشترین در استان گیلان ۴۳ درصد)

میزان آگاهی از ابتلا به بیماری فشارخون بالا: **۶۱/۴۷ درصد** (کمترین در استان خراسان جنوبی (۴۹/۵۶ درصد) و بیشترین در استان یزد (۷۴ درصد))

پوشش درمان فشارخون بالا: **۵۲ درصد** (کمترین در استان خراسان جنوبی (۳۸ درصد) و بیشترین در استان یزد (۶۹ درصد))

پوشش درمان موثر فشارخون بالا: **۴۲ درصد** (کمترین در استان کردستان (۲۵ درصد) و بیشترین در استان سمنان (۵۳ درصد))

فقط **۵۲ درصد** افراد مبتلا به بیماری فشارخون بالای ۱۸ سال و بالاتر تحت درمان هستند. (STEPS 2021)

فقط **۴۲ درصد** افراد مبتلا به بیماری فشارخون بالای ۱۸ سال و بالاتر درمان موثر دریافت می کنند. (STEPS 2021)

طی سال های ۱۳۸۵ الی ۹۹ روند ناآگاهی و ابتلا به بیماری کاهش یافته است، اما همچنان بالای ۳۸.۵٪ مبتلایان از ابتلا خود آگاهی ندارند. (STEPS 2021)



## وضعیت فشارخون بالا در کشور

میزان شیوع فشارخون بالا در بزرگسالان ایران (در افراد بالای ۵۰ سال) به ۴۲ درصد رسیده که شیوع آن در بین زنان بزرگسال ایرانی ۴۷ درصد و در بین مردان بزرگسال ۳۸ درصد است.

متأسفانه تنها **۴۷ درصد** مبتلایان فشارخون بالا در ایران از بیماری خود اطلاع دارند.

این درحالیست که تنها **۳۸ درصد** مبتلایان آگاه از ابتلا به فشارخون بالا، تحت درمان قرار گرفته اند و در بین افراد تحت درمان این بیماری هم، تنها **۳۲ درصد** موفق به کنترل فشارخون بالا شده اند. تاثیر این بی خبری در افزایش خطر مرگهای زودرس در ایران زیاد است.



# وضعیت فشار خون بالا در کشور

نیمی از جمعیت ایران با رسیدن به سن ۵۵ سالگی مبتلا به فشار خون بالا می شوند؛

بیشترین میزان شیوع فشار خون بالا در بین گروه های مختلف سنی ایران به ترتیب مربوط به افراد ۶۰ سال و بالاتر (۶۲ درصد)، ۵۰ تا ۵۹ سال (۵۰ درصد) و ۴۰ تا ۴۹ سال (۳۲ درصد) است.

شیوع فشار خون بالا همچنین در افراد دارای اضافه وزن و چاقی، مبتلایان به بیماری های قلبی عروقی، مبتلایان دیابت، افراد دارای سابقه مصرف سیگار، افراد بی سواد یا کم سواد، دارای وضعیت اقتصادی ضعیف و جمعیت روستایی در مقایسه با جمعیت شهری بیشتر است.

میزان شیوع فشار خون بالا در جمعیت کودکان و نوجوان دختر و پسر ۶ تا ۱۲ سال ایرانی، حدود ۹ درصد و میزان شیوع پیش فشار خون بالا حدود ۸ درصد است.

سهم فشار خون بالا در مرگهای قلبی عروقی از ۳ درصد به ۱۰ درصد طی سه دهه گذشته افزایش یافته است و به شکل پایدار، جزو سه علت اصلی مرگهای قلبی عروقی در ایران است.





# وضعیت فشارخون بالا در کشور

**مصرف زیاد نمک** نیز یکی از شایعترین و مهمترین علل شیوع فشار خون بالا در افراد جوامع است و خطر مصرف نمک زیاد تا بدانجاست که حتی می تواند مستقل از فشار خون بالا، بر سلامت قلب و عروق تاثیر نامطلوب بگذارد.

مصرف روزانه نمک در ایران **۱۱ گرم** و بیش از دو برابر میانگین جهانی ( ۵ گرم) است. استان خراسان جنوبی نیز بالاترین میزان مصرف نمک را در کشور دارد.(نتایج مطالعه STEPS)

مصرف نمک تنها **۱۲ درصد** ایرانی ها در محدوده سالم قرار دارد. همچنین مصرف نمک در بین زنان ایرانی **حدود سه برابر** مردان است.

میانگین مصرف روزانه نمک در بین کودکان و نوجوانان ۶ تا ۱۲ سال ایرانی هم بالا و حدود **۱۰ گرم** (۱۱ گرم در روستا و ۱۰ گرم در شهرها) است.



## وضعیت فشارخون بالا در کشور

روند پرخوری، چاقی و کم تحرکی در ایران و تاثیر بالای آن در افزایش شیوع فشار خون بالا فزاینده است. **۷۰ درصد** ایرانی ها مبتلا به چاقی یا اضافه وزن ( ۲۳ درصد چاق و ۴۷ درصد دارای اضافه وزن) هستند و چاقی و اضافه وزن در روستاهای ایران از شهرها پیشی گرفته است. متأسفانه ۵۱/۳٪ افراد در ایران فعالیت بدنی ناکافی دارند. همچنین از سال ۱۳۵۹ تا کنون، شمار افراد چاق در ایران ۵،۵ برابر و تعداد افراد دارای اضافه وزن، ۳،۵ برابر شده است.



| فشارخون (در افراد ۱۸ سال و بالاتر) گزارش پروژه STEPS 2021 |                 |                |                                              |
|-----------------------------------------------------------|-----------------|----------------|----------------------------------------------|
| • مرد %                                                   | • زن %          | • هر دو جنس %  |                                              |
| ۱۲۶,۹۳ •                                                  | ۱۲۴,۹۹ •        | ۱۲۵,۸۵ •       | میانگین فشارخون سیستول (میلی متر جیوه)       |
| ۷۸,۶ •                                                    | ۷۷,۱۲ •         | ۷۷,۷۸ •        | میانگین فشارخون دیاستول (میلی متر جیوه)      |
| ۷,۲۹ •                                                    | ۴,۳۳ •          | ۵,۷۳ •         | درصد فشارخون بالا در ۱۸ تا ۲۴ سال            |
| ۱۱,۱۱ •                                                   | ۵,۸۶ •          | ۸,۱۹ •         | درصد فشارخون بالا در ۲۵ تا ۳۴ سال            |
| ۱۹,۶۶ •                                                   | ۱۶,۹۵ •         | ۱۸,۰۹ •        | درصد فشارخون بالا در ۳۵ تا ۴۴ سال            |
| ۳۱,۹۹ •                                                   | ۴۰,۱۴ •         | ۳۶,۶۸ •        | درصد فشارخون بالا در ۴۵ تا ۵۴ سال            |
| ۵۰,۸۱ •                                                   | ۵۹,۴۳ •         | ۵۵,۵۲ •        | درصد فشارخون بالا در ۵۵ تا ۶۴ سال            |
| ۵۹,۱۷ •                                                   | ۷۵,۰۹ •         | ۶۷,۶۴ •        | درصد فشارخون بالا در ۶۵ تا ۷۴ سال            |
| ۶۸,۰۴ •                                                   | ۸۰,۶۴ •         | ۷۳,۵۳ •        | درصد فشارخون بالا در ۷۵ سال و بالاتر         |
| ۳۰,۹۲ •                                                   | ۳۲,۹۳ •         | ۳۲,۰۳ •        | درصد فشارخون بالا (در افراد ۱۸ سال و بالاتر) |
| •                                                         | در روستا ۳۱,۷ • | در شهر ۳۲,۱۴ • | درصد فشارخون بالا (در افراد ۱۸ سال و بالاتر) |
| ۵۲,۸۲ •                                                   | ۶۸,۰۲ •         | ۶۱,۴۷ •        | آگاهی از فشارخون بالا                        |
| ۴۳,۱۲ •                                                   | ۵۸,۷۳ •         | ۵۲,۰۱ •        | پوشش درمان فشارخون بالا                      |
| ۴۲,۷۵ •                                                   | ۴۱,۴ •          | ۴۱,۸۹ •        | درمان مؤثر فشارخون بالا                      |
| ۳۲,۱۷ •                                                   | ۳۱,۶۵ •         | ۳۱,۸۸ •        | داشتن دستگاه اندازه گیری فشارخون در منزل     |



## وضعیت فشارخون بالا در استان خراسان جنوبی

**شیوع فشارخون بالا حدود ۳۶/۴٪ در افراد ۱۸ سال و بالاتر بوده است. (STEPS 2021)**

شیوع فشارخون در مردان ۳۵/۸۲٪ و در زنان ۳۶/۸۵٪، شیوع فشارخون در جمعیت شهری : ۳۹/۵۸٪ و در جمعیت روستایی ۳۱/۸۶٪

**پوشش درمان مناسب بیماری فشارخون ۳۸/۴۳٪ در افراد ۱۸ سال و بالاتر بوده است. (STEPS 2021)**

پوشش درمان فشارخون بالا در مردان : ۲۸/۱٪ و در زنان ۴۵/۶۶٪، پوشش درمان در جمعیت شهری ۴۷/۵٪ و در جمعیت روستایی ۳۴/۷۳٪

**پوشش درمان موثر بیماری فشارخون ۲۶/۰۸٪ در افراد ۱۸ سال و بالاتر بوده است. (STEPS 2021)**

پوشش درمان موثر فشارخون بالا در مردان ۳۶/۱۱٪ و در زنان ۲۱/۷۵٪، پوشش درمان موثر فشارخون در جمعیت شهری ۳۰/۵۳٪ و در جمعیت روستایی ۱۶/۷۸٪

**درصد آگاهی از بیماری فشارخون بالا ۴۹/۵۶٪ در افراد ۱۸ سال و بالاتر بوده است. (STEPS 2021)**

درصد آگاهی از بیماری فشارخون بالا در مردان ۳۶/۰۴٪ و در زنان ۵۹/۰۳٪، درصد آگاهی از بیماری فشارخون بالا در جمعیت شهری ۴۷/۵٪ و در جمعیت روستایی ۵۳/۲۵٪





## وضعیت فشارخون بالا در استان خراسان جنوبی

درصد شیوع کم تحرکی در استان خراسان جنوبی  $\frac{42}{57}\%$  است که از میانگین کشوری اندکی پایین تر می باشد، ولی هنوز هم جمعیت قابل توجهی از استان، فعالیت بدنی مناسبی ندارند.

درصد شیوع اضافه وزن در استان خراسان جنوبی  $\frac{30}{58}\%$  می باشد که از میانگین کشوری پایین تر می باشد.

درصد شیوع چاقی در استان خراسان جنوبی  $\frac{18}{57}\%$  می باشد که از میانگین کشوری پایین تر می باشد.

به طور کلی روند اضافه وزن و چاقی در استان همانند کشور رو به افزایش می باشد که این موضوع خصوصا برای گروه سنی نوجوانان و جوانان نیازمند توجه بیشتری می باشد.

میزان مصرف ۲۴ ساعته نمک در استان  $\frac{9}{5}$  گرم می باشد (تقریبا مشابه شاخص کشوری) که از میزان استاندارد (۵ گرم در روز) بیشتر می باشد ( تقریبا دوبرابر میزان مصرف استاندارد)



## وضعیت فشارخون بالا در استان خراسان جنوبی

| ردیف | عنوان شاخص ( درصد )                       | استان خراسان جنوبی | کشوری |
|------|-------------------------------------------|--------------------|-------|
| ۱    | شیوع فشارخون بالا در جمعیت ۱۸ سال به بالا | ۳۶,۴               | ۳۲,۰۳ |
| ۲    | پوشش درمان فشارخون                        | ۳۸,۴۳              | ۵۲,۰۱ |
| ۳    | درمان موثر فشارخون                        | ۲۶,۰۸              | ۴۱,۸۹ |
| ۴    | آگاهی از فشارخون                          | ۴۹/۵۶              | ۶۱/۴۷ |
| ۵    | داشتن دستگاه اندازه گیری فشارخون در منزل  | ۲۴/۶۷              | ۳۱/۸۸ |
| ۶    | درصد افراد با اضافه وزن                   | ۳۰/۵۸              | ۳۸/۰۵ |
| ۷    | درصد افراد با BMI بالای ۳۰ (چاق)          | ۱۸/۵۷              | ۲۴/۹۶ |
| ۸    | درصد شیوع کم تحرکی                        | ۴۲/۵۷              | ۵۱/۳  |



# عوامل خطر فشارخون بالا (Risk factors)

مهمترین عوامل خطر فشارخون بالا ، افزایش وزن، مصرف الکل، فعالیت بدنی کم و رژیم غذایی فقیر (بخصوص دریافت بالای نمک) می باشند.



- اختلال چربی خون: (افزایش LDL یا کاهش HDL)

- دیابت

- چاقی یا اضافه وزن

- مصرف الکل

- سبک زندگی کم تحرک

- عوامل خطر روانی-اجتماعی: افسردگی، انزوای اجتماعی، فقدان حمایت اجتماعی باکیفیت



- سابقه خانوادگی

- سن: هرچه سن افزایش پیدا کند احتمال ابتلا به فشارخون افزایش پیدا می کند(بخصوص سن بالای ۵۵ سال در مردان و سن بالای ۶۵ سال در زنان)

- جنس مرد: خطر ابتلا به فشارخون در مردان در هر سنی نسبت به زنان بیشتر است و در حقیقت جنس مرد یک ریسک فاکتور است.





## اصلاح شیوه زندگی :

- اصلاح شیوه زندگی باید در کلیه بیماران از جمله کسانی که نیاز به درمان دارویی دارند بکار گرفته شود. هدف از این اقدام کاهش فشارخون، کنترل دیگر عوامل خطر و کاهش مقدار داروی مصرفی ضد فشارخون است.
- در بیماران پره هیپرتانسیو که عوامل خطر همراه نیز دارند اصلاح شیوه زندگی به منظور کاهش خطر ابتلا به فشارخون بالا توصیه میشود. با توجه به اینکه در درازمدت ظرفیت پذیرش بسیاری از بیماران برای اصلاح شیوه زندگی کم بوده و از طرفی پاسخ فشارخون بالا نسبت به این روش بسیار متغیر است باید بیمارانی که تحت درمان غیر دارویی قرار میگیرند به فواصل کوتاه پیگیری شوند تا در صورت نیاز، درمان دارویی در زمان مناسب برای این بیماران آغاز شود.



## اقدامات توصیه شده جهت اصلاح شیوه زندگی عبارتند از:

- ترک دخانیات
- کاهش وزن به منظور دستیابی به وزن ایده آل ( $18 < \text{BMI} < 25$ )
- اصلاح عادات غذایی شامل افزایش مصرف میوه و سبزی و کاهش مصرف چربی خصوصاً چربیهای اشباع شده - کاهش مصرف نمک (کمتر از ۴/۲ گرم سدیم یا ۵ گرم کلرید سدیم در روز)
- کاهش مصرف الکل
- افزایش فعالیت بدنی (حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی منظم روزانه در اکثر روزهای هفته)

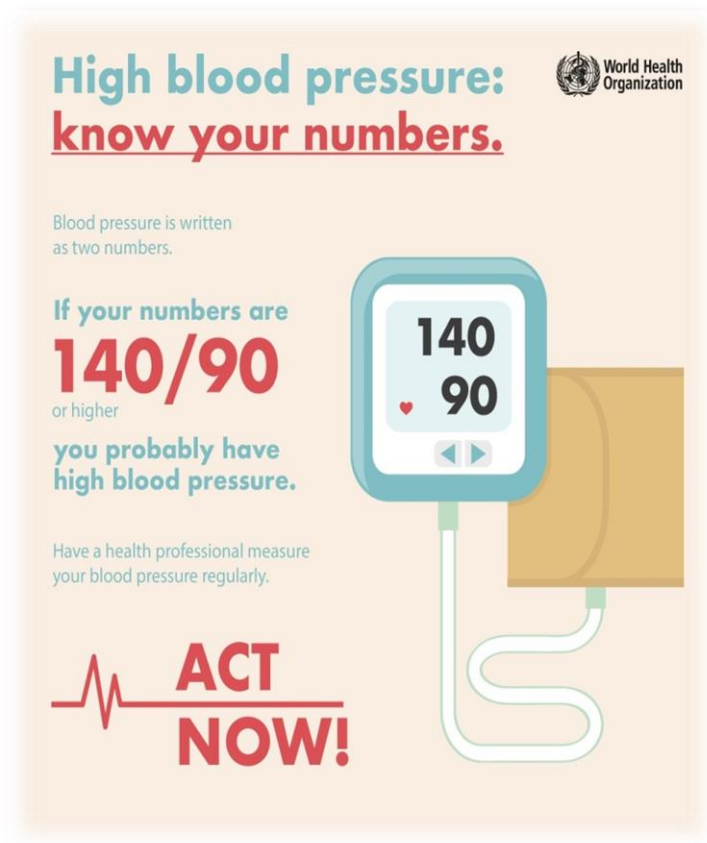


- فشارخون می تواند از طریق رژیم غذایی تنظیم شود، شیوه زندگی غلط سبب فشارخون بالا می شود.
- فعالیت بدنی بطور منظم باید انجام شود. طبق راهنماهای پیشنهاد شده توسط پزشکان، افرادی که از بیماری فشارخون بالا رنج می برند باید حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط یا ۷۵ دقیقه فعالیت شدید انجام دهند. افراد باید حداقل ۵ روز در هفته فعالیت کنند، مثلاً می توانند پیاده روی، دویدن آهسته، دوچرخه سواری یا شنا کنند.
- دارو نیز به کاهش فشارخون کمک می کند، باید از راه هایی استفاده کنند که استرس های قابل پیشگیری را بتوانند مدیریت کنند.



# What are the Benefits of Treating Hypertension

- اگر فشارخون را به اندازه 10 mm Hg کاهش دهیم آنگاه :
- خطر سکته قلبی ۱۵٪
- نارسایی قلبی ۵۰٪
- سکته مغزی ۳۸٪
- خطر مرگ ۱۰٪ کاهش می یابند



## **علت کنترل نشدن یا درمان ناقص فشار خون بالا در شمار زیادی از افراد حتی مطلع از ابتلا به بیماری:**

یکی از مشکلات موجود در درمان فشار خون، انجام ندادن اقدام لازم برای درمان، علی رغم آگاهی از ابتلاست. مشکل دیگر، نقص در روند درمان است؛ به طوری که داروها به درستی و کامل مصرف نمی شوند. به عنوان مثال، هر دارویی که ۸ ساعت در خون فرد باقی می ماند، ممکن است بنا به تشخیص پزشک معالج نیاز به دو بار مصرف در روز داشته باشد اما بیمار این دستور را رعایت نکرده باشد.

احتمال ابتلا به فشار خون بالا با **افزایش سن**، بیشتر می شود و به همین دلیل ممکن است افراد مبتلا در سنین بالا نیاز به قرصهای بیشتری داشته باشند یا قرصهای خود را با دستور پزشک، برای کنترل بهتر فشار خون تغییر دهند. اما آنچه بسیار مهم است تکمیل روند درمان و اطمینان از تحت کنترل بودن فشار خون است.

عدم درمان کامل فشار خون در جمعیت بالایی از افراد آگاه از ابتلا به فشارخون بالا، درحالیست که هم اکنون داروهای درمان فشار خون با کیفیت بسیار مناسب و ارزان در کشور تولید می شوند و در دسترس هستند؛ بویژه آن که در حال حاضر، داروهای ترکیبی فشار خون که حاوی دو نوع دارو در دوزهای مختلف هستند نیز در کشور تولید شده و تحت پوشش بیمه قرار دارند که اگر به درستی مصرف شوند می توانند به راحتی فشار خون را کنترل کرده و از سکتة های قلبی و مغزی پیشگیری کنند.





## کاهش ۲۵ درصدی مرگهای ناشی از سکته های قلبی و مغزی در ایران در صورت کنترل فشار خون» نیازمند دو گام ساده و عملی است:

همه بیماران، به هر دلیلی که به مطب ها مراجعه می کنند، از پزشک خود بخواهند که فشار خونشان را کنترل کند و متقابلاً، همه پزشکان نیز خود را ملزم بدانند فشار خون تمام بیماران را فارغ از هر علتی که مراجعه کرده اند، اندازه گیری کنند تا این عامل خطر بیماری های مرگبار در کشور ما تا حدود زیادی کنترل شود.



سپاس از توجه شما

