



بیماری های غیرواگیر

روز جهانی فشارخون بالا، ۲۷ اردیبهشت ماه ۹۷  
(17/5/2018)



Know your blood pressure

از میزان فشارخون خود مطلع شوید

## روز جهانی فشارخون

بیماری قلبی عروقی و سکته مغزی اولین عامل کشنده در سراسر جهان هستند که در سال سبب مرگ ۱۷/۵ میلیون نفر یعنی در هر ۲ ثانیه یک مرگ می شوند. با اینحال در صورت کاهش عوامل خطر این بیماری ها به مقدار زیادی قابل پیشگیری هستند.

عوامل خطر بیماری قلبی عروقی و سکته مغزی شامل فشارخون بالا، کلسترول خون بالا و قند خون بالا، مصرف دخانیات، عدم مصرف مقدار کافی میوه و سبزی، اضافه وزن و چاقی و کم تحرکی هستند. در مجموع این عوامل مسئول ۸۰٪ مرگ های ناشی از بیماری قلبی و سکته مغزی هستند. بعضی از این عوامل مانند فشارخون بالا، کلسترول خون بالا و مصرف دخانیات قابل تغییر و کنترل و بعضی مانند جنس و سابقه خانوادگی غیر قابل تغییر هستند.

فشارخون بالا اولین عامل خطر سکته مغزی و عامل مهم تقریباً "نیمی از بیماری قلبی و سکته مغزی است. افراد مبتلا به فشارخون بالا ۳ برابر بیشتر از افراد دارای فشارخون طبیعی در معرض خطر هستند. یکی از راه های مهم مبارزه با این بیماری اطلاع رسانی همگانی است که با برگزاری روزها و مناسبت های ملی و جهانی می توان تا حدودی به این هدف دست یافت.

فشارخون بالا ۱٫۸ میلیارد نفر در سراسر دنیا را گرفتار کرده است. فشارخون بالا علائم آشکاری ندارد و معمولاً شناخته نمی شود و راهی برای اطلاع از آن وجود ندارد مگر این که توسط خود فرد یا یک کارمند بهداشتی اندازه گیری شود. برای کارکنان بهداشتی شناسایی و معمولاً "کنترل آن ساده است. چون فشارخون روز به روز تغییر می کند، اندازه گیری باید در چند نوبت و موقعیت انجام شود تا به تایید برسد. علیرغم این که فشارخون بالا علائمی ندارد، اما می تواند آسیب مهمی به قلب و شریان ها بزند. از این جهت از هر فرد باید خواسته شود از مقدار فشارخون خود و وجود عوامل خطر و میزان خطر خود مطلع باشد. شناسایی فشارخون بالا آسان و معمولاً "کنترل این بیماری از طریق تغییر در شیوه زندگی مانند کاهش مصرف نمک و افزایش فعالیت بدنی و یا در صورت لزوم دارو درمانی نیز راحت است.

میزان شیوع فشارخون بالا در افراد ۱۸ سال به بالا حدود ۲۷٪ است. (۱۳۹۵) برای پیشگیری از عوامل خطر و بیماری فشارخون بالا (ارتقای سلامت جامعه) و کاهش بار بیماری باید راهبردهای مؤثر و قابل قبول بکارگرفته شوند تا بتوان در راستای « تغییر رفتارهای خطر ساز » و « اصلاح شیوه های زندگی » گام برداشت. به دلیل این که عوامل متعدد و ادغام یافته ای در ایجاد بیماری قلبی عروقی مؤثر است، باید اقداماتی که برای کنترل آن ها بکارگرفته می شود چند جانبه و متعدد باشد و بخش های مختلفی درگیر این مبارزه شوند و هر کدام اقدام متناسبی ارائه نمایند.

بیماری فشارخون بالا به علت بی علامت بودن یک قاتل خاموش است که به ندرت در قربانیان خود نشانه یا علائم بالینی ایجاد می کند. و مردم هم باید از چرایی خطرناک بودن افزایش خون شان و نیز چگونگی خودکنترلی

آن آگاهی یابند و بدانند که افزایش فشار خون و دیگر عوامل خطر سازی مانند دیابت ممکن است با هم روی دهند. فشارخون بالا با پرفشاری خون سبب عوارض مختلفی در بدن می شود و ممکن است به خطر بزرگتری مانند سکته قلبی و مغزی، بیماری کلیوی، اختلالات چشمی، کماء، یا حتی مرگ منجر شود. در مجموع این شرایط او این علت بار بیماری در کشورهای توسعه یافته در دنیا است. این بدین معنی است که فشارخون بالا اثر زیادی بر هزینه مراقبت های بهداشتی و میزان مرگ در دنیا دارد. در حالی که فشارخون می تواند به سادگی در جامعه یا در مراکز بهداشتی درمانی با استفاده از دستگاه فشارسنج اندازه گیری و بموقع شناسایی شود.

فشارخون بالا که پرفشاری خون هم نامیده شده است، معضلی بزرگ برای سلامت عمومی در تمام کشورها به شمار می آید.

فشارخون بالا در فزونی بار بیماری های قلبی، سکته مغزی و معلولیت و مرگ و میرهای زودرس نقش دارد. طبق آمار، از هر ۱۰ نفر، ۳ نفر از فشارخون بالا در دنیا رنج میبرند. در سال ۲۰۰۸ حدود ۴۰٪ جمعیت بالای ۲۵ سال کره زمین به فشارخون بالا بوده اند. شمار مبتلایان از ۶۰۰ میلیون نفر در سال ۱۹۸۰ به یک بلیون در سال ۲۰۰۸ و تقریباً ۱٫۸ بلیون نفر در سال افزایش پیدا کرده است. بیشترین شیوع فشار خون بالا در افراد بزرگتر از ۲۵ سال به افریقایی ها ۴۶٪ و کمترین آن به امریکایی ها (۳۵٪) اختصاص داشته است. عوارض فشارخون بالا به تنهایی مسبب ۹/۴ میلیون مرگ از شمار تلفات بیماری های قلبی و عروقی بوده اند. ۴۵٪ موارد مرگ در اثر بیماری های قلبی و عروقی و ۵۱٪ مرگ در اثر سکته های مغزی به علت فشارخون بالا روی می دهند.

در مجموع می توان گفت که کمترین سهم به کشورهای صنعتی و پردرآمد تعلق داشته است. شیوع و بروز فشارخون بالا در کشورهای با درآمد کم تا متوسط بیشتر از دیگر کشورها بوده است. البته این نکته هم قابل ذکر است که در این کشورها موارد تشخیص داده نشده هم بسیار بیشتر از کشورهای صنعتی و پردرآمد بوده است.

حدود ۵۰٪ از بیماران کاملاً از وضعیت خود بی خبرند و بعضی از آنها بی هم که مطلع هستند هیچ دارویی دریافت نمی کنند. اطلاع از میزان فشارخون ممکن است زندگی افراد را نجات دهد. لذا باید آگاهی جامعه در این خصوص را با روش های مختلف بالا برد.

تشخیص زودرس و درمان فشارخون بالا و دیگر عوامل خطر و نیز اجرای سیاست های بهداشتی در کشورهای صنعتی و پر درآمد موجب کنترل مرگ و میر در اثر فشارخون بالا شده است. تشخیص زودرس و درمان مناسب فشارخون بالا منافع اقتصادی و بهداشتی درمانی متعددی در پی خواهد داشت. درحالی که درمان عوارض فشارخون بالا از جمله جراحی شریانی کرونر قلبی، بای پس عروق کرونر و یا دیالیز همچون چاهی پرنشاندنی منابع مالی نظام بهداشت و درمان دولت ها را می بلعند.

برای نیل به چنین مهمی دولت ها می بایست نظام بهداشت و درمان شان را به گونه ای سامان دهند که پوشش همگانی و یکسان خدمات برای عموم مردم فراهم گردد و در ضمن درمحل کار یازندگی در مورد کاهش مصرف نمک ، رژیم غذایی سالم که متعادل و متوازن باشد و نیز کاهش مصرف مفرط الکل و ترغیب به ورزش و افزایش تحرک بدنی آموزش های جامع و هماهنگ دریافت کنند و درعین حال به داروها و اقدامات درمانی باکیفیتی که گران بها نباشند درنظام مراقبت های اولیه بهداشتی ( سطح اول ارائه خدمات بهداشتی درمانی ) نیز دسترسی داشته باشند. آگاهی افزایی درمورد دیگر بیماری های غیرواگیر هم میتواند در تشخیص زودرس و مراقبت هرچه بیشتر و منظم تر و در نهایت مراقبت بهتر ان ها سودمند باشد.

علل رفتاری متعددی در افزایش خطر ابتلا به فشارخون بالا نقش دارند؛ که به موارد زیر اشاره شده است:

مصرف مفرط الکل، مصرف غذاهای چرب و پر نمک و نیز عدم مصرف میوه و سبزیجات به مقدار کافی، ورزش نکردن و عدم تحرک بدنی کافی، کنترل و مدیریت ناکافی خشم و استرس، مؤلفه های اجتماعی بهداشت و سلامت از جمله میزان درآمد، سطح سواد و نوع مسکن می توانند تاثیرات سوئی برعوامل رفتاری خطر ساز ابتلاء به فشارخون بالا داشته باشند.

در برخی بیماران مبتلا به فشار خون بالا پس از بررسی علل ثانوی مانند بیماری های کلیوی و متابولیک و یا مالفورماسیون های

(بدشکل گیری های خلقتی ) عروق هیچ علتی برای بیماری یافت نمی شود . به نظر می رسد عوامل وراثتی و ژنتیکی در شکل

گیری این گونه از فشار خون های بالا نقش داشته باشند.

پیش از قطعی کردن تشخیص فشار خون بالا می بایست در چندین نوبت و به مدت چند روز فشار خون اندازه گیری شده باشد. که بهتر است ۲ بار در روز یک نوبت صبح و دیگری در بعد از ظهر اندازه گیری و ثبت انجام شده باشد.

### به مناسبت روز جهانی فشارخون بالا

برای پیشگیری از این بیماری و مرگ ناشی از آن ها راهبرد ها و راهکارهای زیادی اندیشیده شده است و عقاید، و طرح های زیادی برای رفع این مشکل در هر کشور وجود دارد. یکی از این راه ها برگزاری بسیج های اطلاع رسانی و آموزشی است که راهنمایی برای طراحی و اجرای فعالیت هایی در طول سال است. اتحادیه جهانی فشارخون بالا(WHL)، روز جهانی فشارخون را از سال ۲۰۰۵ میلادی به منظور افزایش آگاهی در خصوص فشارخون بالا (اپیدمی مدرن) در سراسر دنیا مطرح کرده است و از آن به بعد این روز به عنوان یک واقعه سالانه هر سال در روز ۱۷ ماه می سال میلادی، توسط اتحادیه جهانی فشارخون بالا، انجمن بین المللی فشارخون بالا (ISH) و جوامع مربوطه در دنیا برگزار می شود. این اتحادیه یک سازمان بهداشتی است که ۸۵ انجمن ملی

فشارخون بالا را هدایت می کند و بسیج روز جهانی فشارخون را برای افزایش آگاهی عمومی و بیماران در خصوص فشارخون بالا به منظور افزایش درک افراد در خصوص مشکلات و علل بروز فشارخون بالا و درمان و اقدامات پیشگیری کننده از فشارخون بالا برای دستیابی به سلامت بهتر، شروع کرده است. اولین روز جهانی با یک تم ساده " آگاهی از فشارخون بالا " برگزار شده است. این روز سالانه از سال ۱۳۸۴ (۲۰۰۵ م) برای انتشار پیام "حفظ فشارخون در حد طبیعی" در جامعه عمومی جشن گرفته می شود.

یکی از موانع مهم در کنترل مؤثر فشارخون بالا عدم اطلاع مردم از بالا بودن میزان فشارخون خودشان است. با این حال اقدامات قابل انجام ساده ای برای غربالگری و ارزیابی معمول فشارخون در وقایع بهداشتی و موقعیتهای مختلف و محل های کار، می تواند نقش مهمی داشته باشد.

این اتحادیه بسیج روز جهانی را در ۱۴ می ۲۰۰۵ شروع کرده است. گرچه از سال ۲۰۰۶، در ۱۷ می برگزار شده است.

این روز سالانه از سال ۱۳۸۴ (۲۰۰۵ م) برای انتشار پیام "حفظ فشارخون در حد طبیعی" در جامعه عمومی جشن گرفته می شود.

بعضی از اهداف این بسیج سالانه ، در زیر توضیح داده شده است:

-ترغیب عموم جامعه برای چک آپ فشارخون خود در سال

-تشویق افراد مبتلا به فشارخون بالا برای مراجعه به پزشک برای چک آپ منظم و درمان صحیح

-ترغیب عموم جامعه خصوصاً "نوجوانان و جوانان" به حفظ وزن خود در حد طبیعی، کلسترول و فشارخون در حد طبیعی، زندگی سالم، رژیم غذایی سالم، فعالیت بدنی منظم و .....

-تشویق افراد به ترک عادات بد مانند مصرف الکل، تنبلی، رژیم غذایی چرب و پر روغن، سرخ شده و با چاشنی های تند، مصرف سیگار، اضافه وزن و .....

-ترغیب افراد برای چک آپ سلامتی و فشارخون خود با فراهم کردن شرایط محیطی برای انجام اندازه گیری فشارخون رایگان

-آگاه ساختن عموم در باره فشارخون ، فشارخون بالا،عوارض آن، نحوه حفظ فشارخون و وزن در حد طبیعی و شیوه زندگی سالم

-تشویق همه کارکنان بهداشتی درمانی برای درمان و چک آپ درست و منظم بیماران خود

-تشویق عموم به حفظ شیوه زندگی سالم و عادات سالم برای تمام زندگی

روز جهانی فشارخون ، سالانه فرصتی برای تاکید بر ارتقاء و بهبود پیشگیری و کنترل فشارخون بالا فراهم می کند. این روز هر سال با استفاده از یک موضوع خاص سال که توسط اتحادیه جهانی فشارخون بالا انتخاب می شود، برگزار می شود تا این بسیج را در سطح بین المللی اثر بخش تر کند. از سال ۲۰۱۴ سالانه به مدت ۵ سال این بسیج با موضوع **یکسان از میزان فشارخون خود مطلع شوید «know your blood pressure»**، برای توسعه برنامه هایی برای غربالگری فشارخون و شناسایی بیماران مبتلا به فشارخون بالا، تکرار خواهد شد.

### **شعار امسال « از میزان فشارخون خود مطلع شوید» «Know Your Numbers»**

امسال این روز مصادف با ۲۷ اردیبهشت ۹۷ است و موضوع امسال به اهمیت این بیماری با رویکرد به اطلاع از میزان فشارخون و مفهوم آن با شعار **از میزان فشارخون خود مطلع شوید** و پیام **« از میزان فشارخون خود مطلع شوید:»** حدود ۵۰٪ از افراد مبتلا به بیماری فشارخون بالا کاملاً از وضعیت خود بی اطلاع هستند و بعضی از آنهايي هم که مطلع هستند، تحت هیچ درمانی نیستند» تعیین شده است.

بسیج «Know your Numbers» با هدف افزایش آگاهی تمام جوامع سالانه در خصوص فشارخون بالا به مدت ۵ سال از ۲۰۱۴ تا ۲۰۱۸ برای تسهیل تهیه و توسعه برنامه هایی برای غربالگری فشارخون و شناسایی بیماران مبتلا به فشارخون بالا، تکرار خواهد شد. این تصمیم گیری به علت این بود که آمار جهانی نشان داده است فقط ۵۰٪ افراد مبتلا به فشارخون بالا از بیماری خود مطلع بوده اند و فقط تعداد کمی از جوامع بیش از ۷۵٪ آگاهی داشته اند و در بعضی جوامع میزان آگاهی کمتر از ۱۰٪ بوده است. برای افزایش آگاهی از تشخیص فشارخون بالا دو جزء مهم وجود دارد:

۱- برپایی برنامه های غربالگری عمومی با ظرفیت بالا برای شناسایی فشارخون بالا در افراد در معرض خطر و

۲- ارزیابی معمول فشارخون توسط کارکنان بهداشتی درمانی در تمام ملاقات های بهداشتی و درمانی.

در سال ۲۰۱۴ بسیج روز جهانی فشارخون ، اعضا و مشارکین اتحادیه جهانی فشارخون بالا را تشویق کرد که در مجموع بیش از ۱۰۰,۰۰۰ نفر را غربالگری کنند. بطور قابل توجه هدف ۲۰۱۴ نه تنها حاصل شد بلکه در ۳۰ کشور به حدود ۳۰۰,۰۰۰ نفر رسید. با توجه به تجربه سال ۲۰۱۴ ، اتحادیه جهانی فشارخون تصمیم گرفت برای سال ۲۰۱۵ این هدف به ۱,۰۰۰,۰۰۰ نفر برسد و آگاهی از بیماری های غیرواگیر نیز افزایش یابد. هم چنین تصمیم گیری شد که غربالگری بیشتری در سال ۲۰۱۶ انجام شود. تمام سازمان های ملی فشارخون بالا و بیماری قلبی عروقی و سلامت عمومی، برای شرکت در برنامه غربالگری فشارخون و ارائه نتایج به اتحادیه ، دعوت شده اند.

امسال اتحادیه جهانی فشارخون ماموریت خود را غربالگری ۳ میلیون نفر در سال تعیین کرده است. این یک هدفی است که برای کمک به بهبود آگاهی افراد در خصوص عوامل خطر فشارخون بالا و تشویق افراد بیشتری به برداشتن قدم های پیشگیری کننده برای بهبود سلامتی شان تعیین شده است. در این روز هدف غربالگری رایگان فشارخون ، ارزیابی نمایه توده بدنی و آموزش افراد در خصوص فشارخون بالا است و هدف این است که کسانی که فشارخون آن ها در این روز اندازه گیری شده است از میزان فشارخون خود و مفهوم آن مطلع شوند و افرادی که فشارخون بالا دارند، برای ارزیابی بیشتر و درمان از طریق ارجاع به پزشکان و مراقبت های بالینی ارتباط داده شوند

هدف از برنامه های غربالگری مرتبط با اتحادیه کمک به دستیابی به هدف جهانی ۲۰۲۵ (شامل ۲۵٪ کاهش در شیوع فشارخون بالا) و اطمینان از این است که کسانی که غربالگری شده اند از فشارخون خود و معنی آن مطلع شده و افرادی که فشارخون بالا دارند، برای ارزیابی بیشتر به پزشک ارجاع داده شوند.

اجرای برنامه های پیشگیری از بیماری فشارخون بالا در کشورها از اولویت های بهداشتی می باشند. شعار روز جهانی فشارخون -امسال با تاکید بر شیوه زندگی سالم انتخاب شده است که در طول سال باید برنامه هایی در این راستا تهیه و به اجراء گذاشته شود.

به همین منظور از دانشگاه های علوم پزشکی درخواست می شود تا برنامه هایی برای توانمند سازی جامعه برای پیشگیری از بیماری فشارخون بالا در جهت اصلاح شیوه های زندگی که ریشه در رفتارهای خطرناک مردم دارد در زمینه های زیر پایه ریزی کنند :

-تعیین یک کارشناس رابط (ترجیحا" کارشناسان رابط برنامه آموزش ضمن خدمت کارکنان در خصوص راه های پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی ) برای هماهنگی با سایر نهادها و سازمان ها

-تعیین کارشناسان رابط در هر سازمان برای برنامه ریزی راه اندازی غرفه اندازه گیری فشارخون در سازمان ها و نهادها و ادارات کل

-جلب مشارکت سازمان های دولتی و غیردولتی و بخش خصوصی برای اجرای برنامه غربالگری کارکنان

-راه اندازی غرفه های اندازه گیری و بررسی فشارخون در محل کار و آموزش و مشاوره کارکنان و بکار گیری کارکنان بهداشتی درمانی با تجربه برای غربالگری

-برگزاری دوره آموزشی برای کارکنان بهداشتی درمانی با تجربه برای غربالگری طبق راهنمای کتاب اندازه گیری فشارخون

-آموزش همگانی و گروهی از جمله رابطین بهداشتی و سایر کارکنان بهداشتی

- جلب مشارکت و حمایت شوراها (شهر، روستا ) از جمله شورای سلامت استان برای اجرای برنامه غربالگری و تاکید بر نقش آن ها در ارتقاء سلامت و تغییر محیط به منظور اصلاح شیوه زندگی

- جلب مشارکت رسانه های همگانی برای اطلاع رسانی در مورد عوامل خطر و عوارض فشارخون بالا و راه های پیشگیری از آن

- جلب مشارکت نهاد های عمومی نظیر شهرداری و ورزش های همگانی

-تهیه پوستر روز جهانی فشارخون

-تهیه بروشورهای آموزشی برای اطلاع رسانی ( بروشور شرایط اندازه گیری فشارخون قبل و حین اندازه گیری)، بروشور شرایط و نحوه اندازه گیری فشارخون برای کارکنان بهداشتی درمانی(گیرنده فشارخون)

- اهداف بزرگداشت این مناسبت :

**هدف کلی:** آگاهی و آشنایی هر چه بیشتر عموم جامعه و مسئولین بخش های مختلف در مورد اهمیت عوامل خطر و نقش آن در افزایش فشارخون در تمام سنین

**اهداف اختصاصی :**

۱) اطلاع از میزان فشارخون ( به همین علت غربالگری فشارخون برای کارکنان به علت در دسترس بودن و در معرض خطر بودن در نظر گرفته می شود)

۲) افزایش آگاهی جامعه و مسئولین در باره فشارخون بالا، عوامل خطر و نقش آن در بیماری فشارخون بالا و شیوه زندگی سالم و

۳) افزایش آگاهی جامعه و مسئولین در مورد دانستن عوامل خطر خود و تعیین میزان فشارخون

۴)تشویق جامعه به اندازه گیری فشارخون خود و خود مراقبتی( تشویق جامعه به تغذیه مناسب و سالم، ترک یا عدم مصرف دخانیات ، انجام فعالیت بدنی،کنترل فشارخون ،کنترل قندخون،کنترل چربی های خون،کنترل وزن )

۵) جلب همراهی و حمایت مسئولین برای دستیابی به اهداف برنامه

**-گروه های هدف:**

- کارکنان نهادها و سازمان ها و ادارات کل ( به علت در دسترس بودن و در معرض خطر بودن در نظر گرفته شده اند) برای اجرای برنامه غربالگری فشارخون

-جامعه( برای اطلاع رسانی و برگزاری مناسبت ها و مسابقات ورزشی، آشپزی، سخنرانی،..... و غربالگری فشارخون)

- شاخص های موجود این برنامه در سطح ملی :



شاخص فشارخون بالا (میانگین دو نوبت اندازه گیری): ۲۷٪ در افراد ۱۸ سال و بالاتر (مطالعه نظام مراقبت عوامل خطر بیماری های غیر واگیر سال ۱۳۹۵)

طبق مطالعه بار بیماری های سازمان جهانی بهداشت، فشارخون بالا عامل خطر عمده مرگ و ناتوانی در سطح جهان است.

افزایش فشارخون علت ۹/۴ میلیون مرگ و ۱۶۲ میلیون سال های از دست رفته در سال ۲۰۲۰ و علت:

- ۵۰٪ بیماری قلبی، سکته مغزی و نارسایی قلبی

- ۱۳٪ کل مرگ ها و ۴۰٪ مرگ در بیماران دیابتی

- عامل خطر عمده مرگ های جنینی و مادری در دوران بارداری و

- عامل خطر مهم دمانس و نارسایی کلیه است.

**فشارخون بالا یک مشکل سلامتی همه گیر است:**

- تقریباً ۴ نفر از هر ۱۰ نفر فرد بزرگسال بالای ۲۵ سال مبتلا به فشارخون بالا هستند و در بسیاری از کشورها یک نفر از هر ۵ نفر پیش فشارخون بالا دارند.

- تخمین زده می شود در افرادی که تا سن ۸۰ سال زندگی می کنند، از هر ۱۰ نفر ۹ نفر مبتلا به فشارخون بالا می شوند.

- نیمی از بیماری مرتبط با فشارخون بالا، در افراد با مقادیر بالاتر فشارخون حتی در محدوده طبیعی، رخ می دهد.

**فشارخون بالا بطور نا متناسب در جوامع با در آمد کم و متوسط تاثیر می گذارد:**

- دو سوم افرادی که فشارخون بالا دارند، در کشورهای در حال توسعه اقتصادی زندگی می کنند.

- بیماری قلبی و سکته مغزی در کشورهای در حال توسعه اقتصادی، در افراد جوان تر رخ می دهد.

**بیماری های مرتبط با فشارخون بالا اثر مهمی در هزینه های مراقبت های بهداشتی دارند:**

- تخمین زده می شود ۱۰٪ هزینه های مراقبت های بهداشتی، مستقیماً به افزایش فشارخون و عوارض آن مربوط است.

-تخمین زده می شود این هزینه ها تنها کمتر از ۲۵٪ هزینه های صرف شده در اروپای شرقی و آسیای مرکزی باشد.

### **عوامل رفتاری نقش مهمی در افزایش فشارخون بازی می کنند:**

-تخمین زده می شود رژیم غذایی ناسالم به نیمی از فشارخون بالا مرتبط است.

-حدود ۳۰٪ فشارخون بالا به افزایش مصرف نمک و حدود ۲۰٪ به رژیم غذایی با پتاسیم کم (میوه و سبزی کم) مرتبط است.

-فعالیت بدنی به ۲۰٪ از فشارخون بالا مرتبط است.

-چاقی به ۳۰٪ از فشارخون بالا مرتبط است.

-مصرف زیاد الکل نیز سبب فشارخون بالا می شود.

-عدم مصرف دخانیات خصوصا " برای افراد دارای فشارخون بالا مهم است.