

پیام های بهداشتی پویش ملی سلامت

در پویش ملی سلامت، فشار خون و قند خون افراد بالای ۱۸ سال ارزیابی می شود.

شما هم به پویش ملی سلامت بپیوندید

- آیا می دانید بیش از ۳۵ درصد از افراد بالای ۱۸ سال در استان فارس مبتلا به پرفشاری خون هستند؟
برای اطلاع از عدد فشار خون خود اقدام کنید
- آیا ۱۴/۵ درصد افراد بالای ۲۵ سال در استان فارس مبتلا به دیابت هستند؟
برای اطلاع از عدد قند خون خود اقدام کنید
- برای ارزیابی قندخون و فشارخون، به پزشک خانواده یا پایگاه های سلامت مراجعه نمایید.
- فشارخون بالا معمولا بدون علامت است؛ برای اندازه گیری فشارخون خود همین امروز اقدام کنید.
- اگر فشارخون بالا دارید، با رعایت رژیم غذایی کم نمک، کم چربی، مصرف بیشتر سبزی، میوه و حبوبات به کاهش فشارخون خود کمک کنید.
- با اندازه گیری دقیق فشارخون و کنترل آن عمر سالم تر و طولانی تر داشته باشید.
- برای پیشگیری و کنترل عوارض فشارخون، عدد فشارخون خود را بدانید.
- اگر فشارخون بالا دارید با انجام ورزش و فعالیت بدنی و کاهش وزن، نیاز به مقدار کمتری دارو دارید.
- اگر فشارخون بالا دارید با مصرف به موقع و منظم دارو به کنترل فشارخون خود کمک کنید.
- فشارخون مابین ۱۲۰/۸۰ تا ۱۳۹/۸۹ (میلی متر جیوه) هشدار برای ابتلا به این بیماری در آینده است.
- فشارخون طبیعی کمتر از ۱۲/۸۰ میلی مترجیوه و فشارخون بالا ۱۴۰/۹۰ جیوه و بالاتر است.
- فشارخون بالا با گذشت زمان موجب آسیب قلب، رگ های خونی و کلیه ها می شود و احتمال حمله قلبی و مغزی را افزایش می دهد.
- حدود ۳۰٪ فشارخون بالا به افزایش مصرف نمک و حدود ۲۰٪ به رژیم غذایی با پتاسیم کم (میوه و سبزی) مرتبط است.
- برای اندازه گیری فشارخون در منزل، در هر نوبت دوبار و هر بار به فاصله یک دقیقه فشارخون اندازه گیری شود.
- اعداد سلامت خود را بشناسید و از آن مطلع باشید (عدد فشار خون ، عدد قند خون ، عدد چربی خون)
- نیمی از افراد مبتلا به دیابت از بیماری خود بی اطلاع هستند؛ همین امروز برای اندازه گیری قند خون خود اقدام کنید.
- شناسایی به موقع و کنترل مناسب فشارخون بالا، دو گام مهم در پیشگیری از عوارض این بیماری است.
- ابتلا به دیابت خطر بیماری های قلبی عروقی را افزایش می دهد.
- فعالیت بدنی منظم؛ گام مؤثر در پیشگیری از عوارض دیابت.

- پیاده‌روی مناسب‌ترین و راحت‌ترین ورزش برای کنترل بیماری دیابت است.
- فشار خون بالا معمولا هیچ علامتی ندارد، آیا از عدم ابتلای خود به پر فشاری خون اطمینان دارید؟
- آیا می‌دانید بیش از نیمی از افراد مبتلا به دیابت، از وجود بیماری خود بی‌اطلاع هستند؟
- پرخوری، پرنوشی و پرادراری از علایم اصلی بیماری دیابت نوع ۲ می‌باشد.
- افراد بالای ۳۰ سال جهت تشخیص به موقع دیابت، لازم است سالانه از جهت میزان قند خون مورد ارزیابی قرار بگیرند.
- خوردن صبحانه باعث کاهش مصرف میان وعده‌های نامناسب و کاهش احتمال از ابتلا به دیابت می‌شود
- در مبتلایان به دیابت، ورزش روزانه علاوه بر بهبود سیستم گردش خون، باعث بهبود سیستم ایمنی می‌شود.
- توصیه می‌شود افراد مبتلا به دیابت به طور روزانه پاها را از نظر وجود تورم، قرمزی، زخم و ترک خوردگی بررسی نمایند.
- احتمال ابتلا به دیابت در افرادی که مبتلا به پرفشاری خون و چربی خون هستند، بیشتر از سایر افراد می‌باشد.
- مشکلات قلبی، قطع پا، نابینایی و دیالیز از عوارض عدم کنترل دیابت می‌باشد.
- کنترل قند خون در بیماران مبتلا به دیابت از پیشرفت عوارض و بروز سکتته، قطع عضو و نابینایی جلوگیری می‌کند.
- افرادی که قند خون ۱۰۰ تا ۱۲۵ میلی‌گرم در دسی لیتر دارند در مرحله "پیش دیابت" قرار دارند.
- احتمال ابتلا به دیابت در افرادی که در مرحله "پیش دیابت" قرار دارند بیشتر از سایرین است.
- بیماران مبتلا به دیابت، لازم است هر سه ماه یکبار توسط پزشک خانواده مراقبت شوند.
- بیماران مبتلا به دیابت لازم است سالانه به چشم پزشک مراجعه نمایند.
- اصلاح رژیم غذایی، افزایش فعالیت بدنی و رسیدن به وزن ایده آل، احتمال بروز دیابت را کمتر می‌کند

گروه آموزش و ارتقای سلامت معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شیراز