



آگاهی زودتر مراقبت موثرتر

پوشش ملی غربالگری دیابت و فشار خون



فشار خون



فشار خون بالا

مساوی و بیشتر از: $\frac{140}{90}$ میلی متر جیوه

پیش فشار خون بالا

فشار خون $\frac{120-139}{80-89}$ میلی متر جیوه

فشار خون طبیعی

فشار خون کمتر از: $\frac{120}{80}$ میلی متر جیوه

اهمیت و شیوع:

در حال حاضر از هر ۳ نفر بزرگسال یک نفر مبتلا به فشار خون بالا می باشد.

علائم فشار خون بالا:

اکثر موارد پرفشاری خون علامتی ندارد به همین خاطر فشارخون بالا «قاتل خاموش» نامیده می شود. در بعضی افراد دارای فشارخون بالا، علائمی مانند سردرد، گیجی و تپش قلب ایجاد می شود.

عوارض فشارخون بالا:

بیماریهای قلبی عروقی، بیماریهای کلیوی، سکته مغزی، آسیب چشم و ...

راههای تشخیص:

اندازه گیری فشارخون توسط بهورز، مراقب سلامت و پزشک انجام می شود.

قبل از اندازه گیری فشار خون:

از مصرف قهوه و چای و استعمال دخانیات و فعالیت بدنی حداقل ۳۰ دقیقه قبل از اندازه گیری فشارخون اجتناب کنید.

۵ دقیقه قبل از اندازه گیری فشارخون در حالت آرامش بنشینید.

در زمان بررسی، دستگاه اندازه گیری فشارخون هم سطح قلب باشد.

هنگام اندازه گیری فشارخون در صورت امکان

روی صندلی بنشینید به صورتی که کف هر دو

پا روی زمین قرار داشته باشد. به پشتی

صندلی تکیه بدهید و دست را روی

تکیه گاه ثابتی بگذارید.



دیابت

دیابت

قند ناشتا: ۱۲۶ و بالاتر
۲ ساعت بعد از غذا: ۲۰۰ و بالاتر

پیش دیابت

قند ناشتا: ۱۰۰-۱۲۵
۲ ساعت بعد از غذا: ۱۴۰-۱۹۹

سالم

قند ناشتا: ۹۹ و پایین تر
۲ ساعت بعد از غذا: ۱۳۹ و پایین تر

اهمیت موضوع:

در حال حاضر از هر ۷ نفر بزرگسال یک نفر مبتلا به دیابت می باشد.

علائم دیابت:

مهمترین علامت دیابت در مراحل اولیه بی علامتی است.

- ✓ نوشیدن زیاد مایعات و تشنگی بیش از حد
- ✓ پرخوری
- ✓ تکرر ادرار
- ✓ خستگی بیش از حد
- ✓ مشکلات بینایی
- ✓ کاهش وزن
- ✓ عدم بهبود زخم و عفونت های عود کننده

عوارض دیابت:

- ✓ بیماریهای قلبی و عروقی
- ✓ بیماری های کلیوی
- ✓ بیماریهای چشم
- ✓ بیماریهای پوست و دهان

راههای تشخیص

اندازه گیری قند خون ناشتا در دو نوبت در صورتی که ۱۲۶ میلی گرم در دسی لیتر و بالاتر باشد تشخیص دیابت قطعی است.



آگاهی زودتر مراقبت موثرتر

پویش ملی غربالگری دیابت و فشار خون



دانشگاه علوم پزشکی مشهد
سازمان بهداشت

شیوه زندگی سالم برای پیشگیری از دیابت و فشارخون



✓ فعالیت بدنی منظم داشته باشید (به مدت ۳۰ دقیقه ۵ روز در هفته).

✓ پیاده روی یک روش بسیار خوب است. برای شروع ۷۰۰۰ گام در روز می تواند در حفظ سلامت قلب و عروق و پیشگیری از دیابت و فشارخون بالا موثر باشد.

✓ برنامه قدم شمار را روی گوشی خود نصب کنید.

✓ از نشستن های طولانی بخصوص در محل کار یا حین تماشای تلویزیون خودداری کنید.

✓ وزن خود را کنترل کنید (اضافه وزن از عوامل مهم دیابت، فشارخون بالا و سایر بیماریهای غیر واگیر می باشد).

✓ از مصرف غذاهای فراوری شده مانند سوسیس و کالباس خودداری کنید.

✓ مصرف غذاهای پرچرب و سرخ کردنی را محدود کرده و غذاها را به صورت آب پز یا بخار پز استفاده کنید.

✓ روزانه از سبزیجات و میوه جات تازه استفاده کنید.

✓ لبنیات کم چرب استفاده کنید.

✓ از غذاهای کم نمک استفاده کنید و نمکدان را از سر سفره حذف کنید.

✓ از مصرف سیگار و الکل خودداری کنید.



برای کسب اطلاعات بیشتر اسکن کنید