BIRJAND UNIVERSITY OF MEDICAL SCIENCES

Journal of Translational Medical Research

Letter to Editor

Know Your Blood Pressure: A Call for Awareness on World Hypertension Day 2025

Fatemeh Mehdizadeh[1], **Seyed Ali Moezi Bady**[1], **Nahid Azdaki**[1, 2]*

[1] Cardiovascular Diseases Research Center, Birjand University of Medical Sciences, Birjand, Iran
[2] Clinical Research Development Unit, Razi Hospital, Birjand University of Medical Sciences, Birjand, Iran

***Corresponding author:** Nahid Azdaki
Tel: +985631626466 Fax: +9832234717 E-mail: nahidazdaki@yahoo.com

ABSTRACT

The slogan for World Hypertension Day 2025, **"Measure Your Blood Pressure Accurately, Control It, Live Longer"**, emphasizes the importance of awareness and monitoring of blood pressure status. This day serves as a reminder to the public that high blood pressure is a serious public health issue that can lead to dangerous complications such as stroke, heart attack, and kidney disease. Increasing awareness about blood pressure and effective management strategies encourages individuals to regularly measure their blood pressure. Consulting with doctors and specialists in the field of hypertension is essential and can provide the necessary information to improve lifestyle choices. This global day underscores the necessity of continuous blood pressure monitoring and interaction with healthcare professionals to enhance health. Promoting awareness about blood pressure not only helps prevent related problems but can also lead to improved quality of life for individuals and better public health outcomes in the community.

Keywords: Awareness, Blood Pressure, World hypertension day

Citation: Mehdizadeh F, Moezi Bady SA, Azdaki N. [Know Your Blood Pressure: A Call for Awareness on World Hypertension Day 2025]. Journal of Translational Medical Research. 2025; 32(2): 174-179. [Persian]
DOI http://doi.org/10.61186/JBUMS.32.1.17
Received: May 08, 2025 **Accepted:** June 17, 2025

Copyright © 2025, Journal of Translational Medical Research. This open-access article is available under the Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 (CC BY-NC 4.0) International License (https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/), which allows for the copying and redistribution of the material only for noncommercial purposes, provided that the original work is properly cited.

[DOI: 10.61882/JBUMS.32.2.174]

فشارِخون خود را بشناسید: فراخوانی برای آگاهی در روز جهانی فشارِخون ۲۰۲۵

فاطمه مهدی زاده[۱]، سید علی معزی بادی[۲*]، ناهید ازدکی[۱و۲]

چکیده

شعار سال ۲۰۲۵ برای روز جهانی فشارِخون با عنوان **"فشارِخون خود را دقیق اندازه‌گیری کنید، آن را کنترل کنید، عمر طولانی‌تری داشته باشید"** بر اهمیت آگاهی و پایش فشار خون و کنترل آن تأکید دارد. این روز فرصتی است تا به مردم یادآوری کنیم که فشارِخون بالا یکی از مشکلات جدی بهداشت عمومی است که می‌تواند به عوارض خطرناکی مانند سکته مغزی، حمله قلبی و بیماری‌های کلیوی منجر شود. ابتدا باید مردم را به اندازه‌گیری منظم فشارخون تشویق کرد (چه کنترل در منزل و چه مراجعه به مراکز بهداشتی و یا کلینیک‌ها). سپس مردم باید بدانند که در صورت داشتن فشارِخون بالا، باید با تغییرات سبک زندگی و یا دارودرمانی، فشارِخون را کنترل کنند. در صورت کنترل فشارِخون، عوارض جدی آن شامل سکته‌های قلبی، سکته‌های مغزی و معلولیت‌های ناشی از آن، نارسایی کلیه و نیاز به دیالیز، بیماری‌های چشمی و حتی نابینایی ناشی از آن، به‌طور قابل توجهی کاهش می‌یابد و فرد عمر طولانی‌تر و باکیفیت‌تری خواهد داشت. ترویج آگاهی در مورد فشارِخون نه تنها به پیشگیری از مشکلات ناشی از آن کمک می‌کند، بلکه می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی افراد و سلامت عمومی جامعه منجر شود.

واژه‌های کلیدی: آگاهی، فشارِخون، روز جهانی فشارِخون

مجله "تحقیقات پزشکی ترجمانی". ۱۴۰۴؛ ۳۲ (۲): ۱۷۹-۱۷۴.

دریافت: ۱۴۰۴/۰۲/۱۸ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۳/۲۷

[۱] مرکز تحقیقات بیماری‌های قلب و عروق، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران

[۲] واحد توسعه تحقیقات بالینی، بیمارستان رازی، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران

***نویسنده مسئول: ناهید ازدکی**

آدرس: بیرجند- دانشگاه علوم پزشکی بیرجند- مرکز تحقیقات بیماری‌های قلب و عروق

تلفن: ۰۵۶۳۱۶۲۶۴۶۶ نمابر: ۰۵۶۳۲۲۳۴۷۱۷ پست الکترونیکی: nahidazdaki@yahoo.com

[DOI: 10.61882/JBUMS.32.2.174]

سردبیر محترم

ایده نامگذاری یک روز جهانی برای افزایش آگاهی درباره فشارِخون بالا در اوایل قرن بیست و یکم و در پاسخ به افزایش شیوع این بیماری در سطح جهان شکل گرفت. انجمن جهانی فشارِخون(WHL[1])، یک سازمان غیردولتی بین‌المللی متعهد به پیشگیری و کنترل فشارِخون بالاست. پس از بررسی‌های متعدد، روز ۱۷ می در سال ۲۰۰۵ به عنوان روز جهانی فشارِخون تعیین شد. هدف از انتخاب این روز، ایجاد یک رویداد سالانه است که در آن سازمان‌های بهداشتی، متخصصان و عموم مردم بتوانند با برگزاری کمپین‌های آموزشی، برنامه‌های غربالگری و فعالیت‌های دیگر، به اهمیت ویژه این بیماری خاموش بپردازند. شعارهای سالانه روز جهانی فشارِخون نیز به گونه‌ای انتخاب می‌شوند که بر جنبه‌های کلیدی این بیماری و روش‌های مقابله با آن تأکید داشته باشند (۱). شعار روز جهانی فشارخون سال ۱۴۰۴ (۲۰۲۵ میلادی) "فشارِخون خود را دقیق اندازه‌گیری کنید، آن را کنترل کنید، عمر طولانی‌تری داشته باشید!" (۱). به‌طور خاص بر اهمیت آگاهی از وضعیت فشارِخون و روش دقیق اندازه‌گیری آن تأکید می‌کند.این شعار افراد را تشویق می‌کند تا به‌طور منظم فشار خون خود را اندازه‌گیری کنند.

گزارش سازمان بهداشت جهانی در مورد پرفشاریِ خون مطالب مهمی را به ما گوشزد می‌کند (۲). این گزارش بر ضرورت فوری پرداختن به فشارِخون بالا و عوارض مربوط به آن تأکید می‌کند که بیش از یک میلیارد نفر را در سراسر جهان تحت‌تأثیر قرار می‌دهد به گزارش این تحقیق، تنها ۵۴ درصد از بزرگسالان مبتلا به فشارِخون بالا، تشخیص داده می‌شوند، ۴۲ درصد درمان و تنها ۲۱ درصد فشارِخون آن‌ها کنترل شده است (۲). از نظر جغرافیایی، در سال ۲۰۱۹، تغییرات قابل توجهی در درصد بزرگسالان مبتلا به فشار خون بالا در مناطق مختلف دنیا مشاهده شد. در مقایسه با سال ۱۹۹۰، در مناطق اروپایی شاهد کاهش درصد مبتلایان بودیم، اما در مناطق آسیایی، به‌خصوص در منطقه غرب اقیانوس آرام، درصد مبتلایان افزایش (از ۲۴٪ به ۲۸٪) و تعداد مبتلایان پرفشاری‌خون به عدد ۳۴۶ میلیون رسیده است. در منطقه جنوب شرق آسیا نیز افزایش مشابهی (از ۲۹٪ به ۳۲٪) وجود داشته است. بنابراین، تأکید بر کنترل فشار خون در این مناطق به‌ویژه برای کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی در سطح جهانی بسیار ضروری است (۳).

[1] World Heart League

فشارِخون بالا (Hypertension) به عنوان یکی از عوامل خطر اصلی برای بیماری‌های قلبی عروقی در ایران، بار قابل توجهی را به همراه دارد. بر اساس تحلیل‌های انجام شده در مطالعه بار جهانی بیماری‌ها (GBD[2]) در سال ۲۰۲۱، از سال ۱۹۹۰ تا ۲۰۲۱، تعداد مرگ‌ها و سال‌های زندگی از دست رفته (YLLs[3]) ناشی از عوامل خطر بیماری‌های قلبی عروقی و سال‌های زندگی با ناتوانی (DALYs[4]) به میزان قابل توجهی افزایش یافته است (۴). این یافته‌ها نشان می‌دهد که ایران همچنان با بار قابل توجهی از فشارِخون بالا و عوامل خطر مرتبط با آن روبه‌روست. بنابراین، ضرورت دارد که سیاست‌های هدفمند و به‌موقع برای کاهش نابرابری‌ها و بار بیماری‌های قلبی عروقی در جمعیت‌های پرخطر و استان‌های با شاخص اجتماعی–اقتصادی پایین‌تر تدوین و اجرا شود(۴).

نتایج مطالعه‌ای که به بررسی شیوع فشارِخون بالا در استان خراسان جنوبی در سال‌های ۱۳۹۵ و ۱۴۰۰ پرداخته، نشان می‌دهد که شیوع فشار خون بالا از ۲۴/۵٪ در سال ۱۳۹۵ به ۳۶/۴٪ در سال ۱۴۰۰ افزایش یافته است. این افزایش شیوع بیماری، در حالی است که میزان آگاهی بیماران نسبت به وضعیت بیماری‌شان، در استان خراسان جنوبی نسبت به بقیه استان‌های کشور کمترین بوده و پوشش دریافت مؤثر درمان در بیماران نیز از ۳۹/۸٪ در سال ۱۳۹۵ به ۲۷/۴٪ کاهش یافته است. همچنین میزان مصرف نمک در استان خراسان جنوبی بیشترین میزان در کل کشور بوده است (۵). به‌طور کلی، شیوع فشار خون بالا در خراسان جنوبی نتیجه افزایش تدریجی عوامل خطر جسمانی و عدم رعایت رژیم غذایی سالم است و بنابراین نیاز به اتخاذ سیاست‌ها و مداخلات پیشگیرانه برای کنترل این بیماری و احساس می‌شود. لذا لازم است ابتدا همه مردم در مورد فشارِخون آگاهی لازم را پیدا کنند و در هر مراجعه افراد به مراکز بهداشتی درمانی چه توسط پزشک و چه توسط کارشناس سلامت کنترل فشارخون انجام شود. همچنین به افراد روش کنترل فشارِخون در منزل توسط سیستم بهداشتی آموزش داده شود تا فشارِ خود را در منزل اندازه بگیرند.

اندازه‌گیری فشارِخون در خانه (HBPM[5]) یکی از روش‌های

[2] Global Burden of Disease
[3] Years of life lost
[4] Disability-adjusted life year
[5] Home blood pressure monitoring

[DOI: 10.61882/JBUMS.32.2.174]

مؤثر و در دسترس برای کنترل و مدیریت فشار خون است که در سال‌های اخیر به‌طور گسترده‌ای مورد توجه قرار گرفته است که از تأثیرات استرس محیط کلینیک و ایجاد اثر فشارِخون روپوش سفید (white coat hypertension) جلوگیری می‌کند. این موضوع منجر به کنترل بهتر فشار خون و توانمندسازی بیماران برای نظارت مداوم بر وضعیت خود می‌شود (۶). این روش، به همراه فناوری‌های جدید مانند دستگاه‌های دیجیتال، سبب افزایش امکان ثبت و ردیابی نتایج می‌شود.

اصلاح سبک زندگی اولین خط درمان برای کنترل فشار خون می‌باشد. برای پیشگیری یا تأخیر در بروز فشارِخون بالا و کاهش خطر بیماری‌هایِ قلبی عروقی، اهدافی در زمینه سبک زندگی سالم به اختصار در جدول ۱ و شکل ۱ ارائه شده است.

جدول ۱ - تغییرات سبک زندگی برای مدیریت فشارِخون توصیه شده توسط انجمن بین‌المللی فشارِخون (۷)

توصیه	اقدام
شروع زودهنگام از ابتدای تولد	تشویق عادات سالم از دوران کودکی (دولت‌ها/والدین/مراقبین)
تغذیه سالم	افزایش آگاهی از انواع غذاهای سالم (والدین/مدارس/دولت‌ها) افزایش مصرف سبزیجات، میوه‌های تازه، ماهی، آجیل، اسیدهای چرب غیراشباع، لبنیات کم‌چرب و کاهش مصرف گوشت قرمز کاهش مصرف نمک و شکر افزایش مصرف پتاسیم غذایی افزایش مصرف غذاهای گیاهی و فیبر غذایی بهبود برچسب‌گذاری مواد غذایی (دولت‌ها/سیاست‌گذاران) اجرای مالیات بر مواد غذایی (دولت‌ها/سیاست‌گذاران)
نوشیدن سالم	اجتناب یا قطع مصرف الکل (اگر نمی‌نوشید، شروع نکنید) اجتناب از پرخوری مشروبات الکلی (حذف شود) مصرف متوسط قهوه و چای شیرین نشده در نظر گرفتن نوشیدنی های سالم، آب انار، آب چغندر و کاکائو
فعالیت بدنی	افزایش ورزش هوازی و تمرینات تقویت عضلات افزایش فعالیت بدنی کاهش دوره‌های طولانی نشستن شرکت در ورزش منظم و اجتناب از کم‌تحرکی از ابتدای زندگی حمایت از اجرای برنامه‌ها، محیط، امکانات و زیرساخت‌های مورد حمایت دولت و صنعت برای افزایش فعالیت فیزیکی مانند پاراکها ، باشگاه ها (دولت‌ها/سیاست‌گذاران)
وزن سالم بدن	مشخص کردن مقادیر برش قومیتی خاص برای شاخص توده بدنی و سایر شاخص های مرتبط به چاقی مقادیر دور کمر و وزن باید پایش شوند
سطوح استرس و خواب سالم	بهبود بهداشت خواب و افزایش زمان خواب با کیفیت تمرین روش‌های کنترل محرک‌های خواب ترویج تمرین ذهن‌آگاهی/کاهش استرس در نظر گرفتن تکنیک‌های مدیتیشن/یوگا/تنفس در نظر گرفتن موسیقی درمانی/تکنیک‌های خودآرام‌سازی/شکرگزاری
کاهش قرار گرفتن در معرض آلودگی و دود غیرفعال	ترویج ترک سیگار در نظر گرفتن محدود کردن زمان گذراندن در فضای باز در زمان آلودگی زیاد در نظر گرفتن سیستم‌های تهویه با فیلتراسیون کافی
استفاده از ابزارهای دیجیتال	استفاده از برنامه‌ها برای پیگیری کالری، گام‌ها و الگوهای خواب

[DOI: 10.61882/JBUMS.32.2.174]

شکل ۱- توصیه های مربوط به تغییرات سبک زندگی جهت پیشگیری از بیماریهای قلبی و عروقی(۷)

اگر کنترل فشارِخون با تغییرات سبک زندگی حاصل نشود، ترکیبی از اصلاحات سبک زندگی و دارو، برای درمان فشارِخون بالا توصیه می‌شود. مهم است که در زمان اجرای تغییرات سبک زندگی، استفاده از داروها به تأخیر نیفتد، به ویژه در بیمارانی که دچار آسیب‌های ناشی از فشارِخون بالا یا در معرض خطر بالایِ حوادث قلبی عروقی هستند. در نهایت، توصیه می‌شود که ارائه‌دهندگان خدمات بهداشتی و پزشکان آموزش کافی برای همکاری با بیماران در زمینه پذیرش تغییرات سبک زندگی را دریافت کنند و نقش فعالی در اجرای این توصیه‌ها ایفا نمایند. مطالب فوق از مقاله Charchar FJ و همکاران استخراج شده است که به بررسی جامع روش‌های پیشگیری از فشارِخون بالا بر اساس انجمن فشارخون اروپا اشاره می‌کند (۷).

پس شعار "فشار خون خود را دقیق اندازه‌گیری کنید، آن را کنترل کنید، عمر طولانی‌تری داشته باشید" به‌عنوان فراخوانی برای

[DOI: 10.61882/JBUMS.32.2.174]

اقدام، قصد دارد آگاهی را در جامعه افزایش دهد و افراد را به پایش منظم فشارِخون تشویق کند که در نتیجه می‌تواند به بهبود سلامت عمومی منجر شود. این شعار نه تنها افراد را با روش‌های مؤثر کنترل فشار خون آشنا می‌کند، بلکه تأکید بر تغییرات اساسی در شیوه زندگی را نیز ضروری می‌داند. از جمله این تغییرات می‌توان به رعایت یک رژیم غذایی سالم، افزایش فعالیت بدنی، کاهش مصرف نمک، قطع مصرف الکل و سیگار و همچنین مدیریت استرس اشاره کرد. آگاهی از علائم فشار خون بالا و ایجاد ارتباط مؤثر با پزشکان برای دریافت مشاوره و راهنمایی‌های لازم نیز از دیگر جنبه‌های کلیدی این برنامه است. بنابراین، با اجرای این توصیه‌ها، افراد می‌توانند به کنترل بهتر فشار خون خود کمک کرده و سلامت خود را بهبود بخشند.

منابع

1. World Health Organization. World Hypertension Day, 2025. [17 may 2025]. Available at: https://www.who.int/southeastasia/news/detail/17-05-2025-world-hypertension-day.
2. World Health Organization. Global report on hypertension: the race against a silent killer. Geneva, Switzerland: World Health Organization; 2023, p. 1–276. [19 September 2023]. Available at: https://www.who.int/publications/i/item/9789240081062. Accessed 19 September 2023.
3. Kario K, Okura A, Hoshide S, Mogi M. The WHO Global report 2023 on hypertension warning the emerging hypertension burden in globe and its treatment strategy. Hypertens Res. 2024; 47(5): 1099-102. DOI: 10.1038/s41440-024-01622-w
4. Behnoush AH, Younesian S, Mousavi SM, Khanmohammadi S, Golestani A, Rashidi MM, Tabatabaei-Malazy O, Rezaei N, Abbasi-Kangevari M. Temporal trends in cardiovascular disease risk factors attributed burden in Iran, 1990–2021. Sci Rep. 2025; 15(1): 14279. DOI: 10.1038/s41598-025-97481-7
5. Khosravi Bizhaem S, Nikraftar F, Shayesteh M, Azadmehr H, Ramezani S, Ghasemi A et al. Prevalence of hypertension and its risk factors in South Khorasan province in 2016 and 2021. J Birjand Univ Med Sci. 2022; 29 (4): 368-79. DOI: 10.34785/bums024.2022.027 URL: http://journal.bums.ac.ir/article-1-3185-en.html
6. Satoh M, Tatsumi Y, Nakayama S, Shinohara Y, Kawazoe M, Nozato Y, Kunimura A, Murakami T, Toyama M, Muroya T, Yagihashi T. Self-measurement of blood pressure at home using a cuff device for change in blood pressure levels: systematic review and meta-analysis. Hypertens Res. 2025; 48(2): 574-91. DOI: https://doi.org/10.1038/s41440-024-01981-4
7. Charchar FJ, Prestes PR, Mills C, Ching SM, Neupane D, Marques FZ, Sharman JE, Vogt L, Burrell LM, Korostovtseva L, Zec M. Lifestyle management of hypertension: International Society of Hypertension position paper endorsed by the World Hypertension League and European Society of Hypertension. J Hypertens. 2024; 42(1): 23-49. DOI: 10.1097/HJH.0000000000003563

[DOI: 10.61882/JBUMS.32.2.174]