

## برنامه های کنترل فشار خون بالا در پنج سطح پیشگیری

نشریه پایش

سال هجدهم، شماره دوم، فروردین - اردیبهشت ۱۳۹۸ صص ۲۰۳-۲۰۵

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۲/۱۵

[نشر الکترونیک پیش از انتشار - ۱۶ اردیبهشت ۱۳۹۸]

### سردبیر محترم

بر اساس تازه ترین نتایج مطالعه جهانی بار بیماری ها، فشار خون بالا شایع ترین و مهم ترین عامل خطر مرگ و ناتوانی در ایران می باشد. از این رو، بیست و هفتم اردیبهشت ۱۳۹۸، همزمان با روز جهانی کنترل فشار خون بالا، بسیج ملی کنترل فشارخون بالا در سراسر ایران شروع خواهد شد. در این مقاله به طور اختصار سطوح پنج گانه پیشگیری در ارتباط با کنترل فشارخون بالا توضیح داده می شود. سطوح پنج گانه پیشگیری از پیشگیری ابتدایی شروع و به پیشگیری سطح چهارم ختم می شود. در برنامه های کنترل فشارخون بالا نقش هر کدام از این سطوح پیشگیری در کنترل موفقیت آمیز فشار خون بالا باید تعیین گردد و بر اساس آن، مداخلات جامع در هر پنج سطح پیشگیری طراحی گردد.

سطوح پنج گانه پیشگیری در ارتباط با کنترل فشارخون بالا به شرح زیر می باشد:

\* پیشگیری ابتدایی (Primordial Prevention): در این سطح از پیشگیری، نه تنها خود بیماری بلکه عوامل خطر بیولوژیک و رفتاری آن هم هنوز بروز نکرده است. بنابراین می توان، هم در سطح کلان و هم در سطح خرد، با مداخله در علل ریشه ای بیماری فشارخون بالا، از بروز این بیماری پیشگیری کرد:

سطح کلان:

- در راستای بند دو سیاست های کلی سلامت و اصول حکمرانی برای سلامت (Governance for Health)، تلاش بر این است که با مشارکت مردم و از طریق مداخلات سیاسی، اجتماعی و فرهنگی برای بهبود تعیین گر های اجتماعی سلامت، از بروز عوامل خطر بیولوژیک مثل چاقی، عوامل خطر رفتاری مثل سیگار کشیدن و عوامل مستعد کننده محیط زیستی مثل آلودگی هوا پیشگیری شود.

سطح خرد:

- آموزش دانش آموزان مدارس در مورد عوامل خطر بیولوژیک و عوامل خطر رفتاری فشار خون بالا می تواند بروز این عوامل خطر را در دانش آموزان کاهش دهد.

\*\* پیشگیری سطح اول (Primary Prevention): در این سطح از پیشگیری، عوامل خطر بیولوژیک و یا رفتاری فشار خون بالا در فرد بروز کرده ولی هنوز بیماری بروز نکرده است. بنابراین می توان چه در سطح کلان و چه در سطح خرد، با مدیریت موثر عوامل خطر بیولوژیک و رفتاری، از بروز فشار خون بالا پیشگیری کرد:

سطح کلان:

- آگاه سازی مردم در مورد عوامل خطر فشارخون بالا و طراحی برنامه های ملی غربالگری عوامل خطر بیماری فشارخون بالا مثلا غربالگری استرس روانی

سطح خرد:

- ارایه مشاوره توسط مراقبین سلامت و بهورزان برای تغییر شیوه زندگی ناسالم  
- نسخه نویسی اجتماعی توسط پزشکان جهت ارجاع افراد در معرض خطر فشار خون بالا به نهاد های اجتماعی جهت بهبود عوامل خطر قابل تغییر مثل چاقی

\*\*\* پیشگیری سطح دوم (Secondary Prevention): در این سطح از پیشگیری، فشار خون بالا ایجاد شده ولی علایم بالینی هنوز بروز نکرده است. این سطح از پیشگیری به تشخیص زودرس و غربالگری فشارخون بالا اختصاص دارد. سه نوع غربالگری برای شناسایی افراد مبتلا به فشارخون بالا می توان انجام داد:

(۱) غربالگری همگانی (Mass screening)

(۲) غربالگری هدفمند (Targeted)

(۳) غربالگری فرصت طلبانه (Opportunistic)

باید شواهد علمی کافی برای اثر بخشی هر کدام از انواع غربالگری های سه گانه فوق و جود داشته باشد. در غیر اینصورت انجام غربالگری ممکن است مقرون به صرفه نباشد و یا سلامتی افراد سالم جامعه را به خطر اندازد.

\*\*\*\* پیشگیری سطح سوم (Tertiary Prevention): در این سطح از پیشگیری بیماری فشار خون ایجاد شده و تلاش بر این است که از عوارض بیماری مثل سکته قلبی، سکته مغزی و نارسایی قلبی پیشگیری شود. یکی از بهترین مداخلات در این سطح از پیشگیری، توانمند

کردن بیمار توسط تیم پزشک خانواده برای انجام خود مدیریتی (Self-Management) می باشد. مداخله دیگر نسخه نویسی اجتماعی توسط پزشکان جهت ارجاع بیماران به نهاد های اجتماعی جهت بهبود سبک زندگی ناسالم و یا شرایط زندگی ناسالم بیماران می باشد.

\*\*\*\* پیشگیری سطح چهارم (Quaternary Prevention): در این سطح از پیشگیری هدف آن است که از مواجهه یافتن افراد سالم و بیماران مبتلا به فشار خون بالا با هرگونه مداخله تشخیصی، درمانی و حتی پیشگیرانه پزشکی و بهداشتی غیرضروری، به شرح زیر اجتناب شود:

پیشگیری سطح چهارم در مورد افراد سالم: تعریف نادرست حد طبیعی فشارخون و اندازه گیری نادرست فشار خون بالا حین غربالگری می تواند منجر به بیش تشخیصی (Overdiagnosis) و در نهایت بیش درمانی (Overtreatment) و در نتیجه اتلاف هزینه ها و ایجاد آسیب و عوارض گردد. حد طبیعی فشار خون باید بر اساس شواهد علمی مربوط به مطالعات کوهورتی که ارتباط سطح فشار خون بالا و بروز مرگ و معلولیت را می سنجد تعیین گردد. همچنین پرسنل بهداشتی درمانی باید تمامی مهارتهای اندازه گیری فشار خون را تعلیم ببینند تا از بروز هرگونه بیش تشخیصی پیشگیری شود.

پیشگیری سطح چهارم در مورد افراد بیمار: باید از تجویز هرگونه داروی ضد فشار خون بالا به بیمار وقتی که آسیب دارو بیشتر از تاثیر آن است اجتناب گردد.

#### با تقدیم احترام

محمد زکریا پزشکی: دانشیار پزشکی اجتماعی، مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت و گروه پزشکی اجتماعی دانشکده پزشکی

تبریز، دانشگاه علوم پزشکی تبریز

تلفن: ۰۴۱۳۳۳۶۴۶۷۳

Email: zakaria.pezeshki@gmail.com