

بیماری فشارخون قاتل خاموش است

رضایان‌زاده: یک‌سوم جمعیت بزرگ‌سالان در استان فارس از فشارخون بالا رنج می‌برند



مریم شمالیان - شیرازنوبین
shomaliamn@gmail.com

۱۷ مه به‌عنوان روز جهانی فشارخون نام گذاری شده است، بیماری که از آن با عنوان «قاتل خاموش» یاد می‌شود و می‌تواند سلامت فردی و اجتماعی را به‌شکل قابل توجهی به مخاطره بیندازد. فشارخون بالا در نتیجه افزایش بیش از حد طبیعی جریان فشارخون بر دیواره شریان‌ها ایجاد می‌شود اگر فشارخون به‌طور دائمی بالاتر از حد طبیعی باشد به آن فشارخون بالا می‌گویند.

به‌دلیل اینکه فشارخون بالا علامتی ندارد، تنها راه پی بردن به مقدار فشارخون هر فرد اندازه‌گیری فشارخون او است. فشارخون طبیعی در یک فرد سالم کمتر از ۱۲۰/۸۰ میلی‌متر جیوه است.

نیروی فشاری وارده به دیواره سرخرگ‌ها (بسیار ورود خون به داخل سرخرگ‌ها در اثر پمپاژ قلب)، فشارخون نامیده می‌شود؛ به عبارتی دیگر فشارخون یعنی فشاری که خون در هر انقباض عضله قلب به دیواره سرخرگ‌ها وارد می‌کند.

بیماری پرفشاری خون، قاتل خاموش نامیده می‌شود، زیرا بی‌سرصدا و بدون علامت شخص مبتلا را به مرگ و پایان زندگی نزدیک می‌کند و اگر پرفشاری خون در مراحل اولیه کنترل نشود، نه‌تنها فعالیت دستگاه قلب و عروق، بلکه سایر اعضای بدن نیز دچار مشکل می‌شود. فشارخون بالا شایع‌ترین شکل بیماری قلبی عروقی است که تقریباً از هر سه نفر یک فرد به آن مبتلا می‌شود.

فشارخون بالا تهدید جدی محسوب می‌شود، زیرا باعث می‌شود قلب شدیدتر کار کند که نیاز آن به اکسیژن را افزایش داده و در ایجاد آنزین دخالت دارد. درصورتی‌که این مشکل تحت‌کنترل قرار نگیرد خطر حمله قلبی، سکته مغزی و بیماری کلیوی را افزایش می‌دهد.

برخی افراد می‌توانند با شیوه زندگی سالم، کاهش وزن اضافی، ترک سیگار، محدودکردن مصرف کافئین و الکل، کاهش مصرف نمک و انجام روش‌های تمدد اعصاب فشارخون بالا را کنترل کرده آن را کاهش دهند.

فشارخون در زنان بیشتر است

براساس آمار موجود ۲۲ و ۴ صدم درصد زنان و ۲۱ درصد مردان کشور از پرفشاری خون رنج می‌برند. باوجود بالا بودن عارضه فشارخون شمار اندکی از طیف‌های مردمی از بیماری خود باخبر هستند و یا به‌موقع مراحل درمانی را آغاز کرده و شرایط بیماری را تحت کنترل در می‌آورند.

فراوانی ابتلا به پرفشاری خون با افزایش سن بالا می‌رود به‌طوری‌که در افراد ۵۰ سال به بالا درصد ابتلا ۶۰ تا ۷۰ درصد است. آمارها بیانگر آن است که ۱۵ میلیون ایرانی به عارضه پرفشاری خون مبتلا هستند که ۳۰ درصد جامعه ایرانی را شامل می‌شود و ابتلا به این بیماری در زنان بیش‌از مردان دیده شده است. مهم‌ترین دلیل ابتلا به پرفشاری خون در سنین میان‌سالی استفاده از رژیم غذایی نامناسب و مصرف بالای نمک عنوان شده و استفاده پایین حیویات، غلات، میوه و سبزی‌ها در سبد غذایی روزانه در کنار کم‌حرکی و سبک‌زندگی پراسترس می‌تواند به بیماری‌های غیرواگیر ازجمله فشارخون

دامن بزند. بنا به آمار منتشره توسط بهداشت جهانی سالانه بیش‌از ۲۱۸ میلیون سالان توانایی و مرگ زودرس (Daly) ناشی از پرفشاری خون در جهان به‌جا می‌ماند که می‌توان با خودمراقبتی هدفمند و به هنگام این بیماری آن را تحت‌کنترل درآورد. فشارخون بالا منشأ بسیاری از بیماری‌های مزمن غیرواگیر نظیر قلبی و عروقی، کلیوی و چشم است و حساس‌سازی فشار مختلف برای پیشگیری و درمان آن ضروری است.

تشخیص زودهنگام فشارخون ضروری است
دکتر عباس رضایان‌زاده، معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز ضمن بزرگداشت روز جهانی فشارخون می‌گوید: تشخیص زود هنگام این بیماری ضروری است و می‌تواند از بروز پیامدهای بعدی ناشی از آن جلوگیری کند.

وی ادامه می‌دهد: بیماری فشارخون بالا، اصلی‌ترین عامل خطر قابل تغییر برای ناتوانی و مرگ‌ومیر زودرس ناشی از بیماری‌های قلبی، بیماری‌های



مزمین کلیه و سکته مغزی در جهان و ایران است و می‌توان گفت که حوزه پرفشاری خون هزینه اتربخش‌ترین حوزه مداخلات بهداشتی در افزایش شاخص‌های سلامت در جامعه می‌باشد. رضایان‌زاده با اعلام آماری عنوان می‌کند: براساس نتایج پیمایش ملی بیماری‌های غیرواگیر در سال ۱۴۰۰، در افراد ۱۸ سال و بالاتر، حدود یک‌سوم جمعیت بزرگ‌سالان در استان فارس از فشارخون

بالا رنج می‌برند. وی همچنین می‌گوید: حدود ۳۷ درصد افراد مبتلا به فشارخون بالا در استان از بیماری خود اطلاع ندارند و ۴۷ درصد از بیماران که از بیماری فشارخون مطلع هستند برای کنترل بیماری خود تحت پوشش درمانی نیستند و حدود ۵۰ درصد از افرادی که تحت پوشش درمانی هستند نیز، فشارخون کنترل شده و مطلوب ندارند. رضایان‌زاده تصریح می‌کند: متأسفانه در بعضی از بیمارانی که به‌تازگی از بیماری خود مطلع می‌شوند به امید اینکه استفاده از داروهای گیاهی و ارگانمایی

عطاری‌ها و یا گرفتن رژیم غذایی به‌تنهایی می‌تواند باعث کنترل بیماری آن‌ها نشود مراجعه به‌موقع به پزشک و دریافت مراقبت مناسب و داروها را ماه‌ها و حتی سال‌ها به تأخیر انداخته و دچار عوارض غیرقابل برگشت بیماری از قبیل سکنه‌های قلبی و مغزی، کاهش بینایی و مشکلات کلیوی می‌شوند. معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شیراز نکته مهم برای پیشگیری و کنترل بیماری فشارخون بالا را بحث بدون علامت بودن این بیماری و عدم اطلاع افراد مبتلا به فشارخون از بیماری خود و نیز عدم درمان صحیح و کنترل بیماری می‌داند و می‌گوید: به همین دلیل این بیماری به‌عنوان قاتل خاموش شناخته می‌شود.

او می‌افزاید: روز ۱۷ ماه مه سال میلادی، به‌عنوان روز جهانی فشارخون بالا نام‌گذاری شده است که در کشور ما اسامیل مصادف با روز ۲۸ اردیبهشت بود و شعار اسامیل روز جهانی فشارخون «از میزان فشارخون خود مطلع شوید، آن را کنترل کنید تا زندگی طولانی‌تری داشته باشید» در نظر گرفته شده است.

وی تأکید می‌کند: این روز در واقع یک واقعه آموزشی است که از یک‌طرف با هدف افزایش آگاهی عمومی درخصوص اهمیت اندازه‌گیری فشارخون و شناسایی زودرس این بیماری و مراجعه به پزشک شاخص‌های سلامت در جامعه می‌باشد. صحیح فشارخون و پیگیری فعال درمان فشارخون و ازطرف‌دیگر تأکید بر رعایت شرایط استاندارد اندازه‌گیری فشارخون ازسوی بیماران و سیستم بهداشتی و درمانی، تأکید دارد.

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شیراز با اشاره به اقداماتی که در سطح معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شیراز درخصوص فشارخون به انجام می‌رسد، می‌گوید: تلاش کارشناسان و مجموعه مدیریتی در جهت ارتقای کیفیت غربالگری فشارخون با تأمین دستگاه‌های فشارسنج استاندارد، نظارت و پیگیری به منظور رعایت اصول استاندارد در اندازه‌گیری فشارخون و ارتقای کیفی فرآیند تشخیص و مراقبت فشارخون متمرکز شده است و امیدواریم با مشارکت مردم و جمعیت گروه هدف بتوانیم گام مؤثری در جهت تأمین سلامت جامعه برداریم.

محیط‌زیستی و لزوم همکاری دستگاه‌ها با شهرداری در جهت رفع مشکلات موجود اشاره و تأکید کرد: مسائل محیط‌زیستی موضوعی است که با همه ابعاد زندگی شهروندان در ارتباط بوده و نیازمند هم‌افزایی و همکاری مردم و مسئولین برای رفع چالش‌های موجود است. دکتر مهیار اردشیری، استاد دانشکده هنر و معماری دانشگاه شیراز نیز سخنان خود در این نشست را با موضوع آمایش سرزمین ارائه و در این زمینه با حاضرین رایزنی کرد. در پایان نشست نیز ناصر طالب بیدختی استاد دانشکده مهندسی مواد و عمران دانشگاه شیراز پرستی‌وپاسخ در موضوع محوری نشست برگزار کرد که با مشارکت اساتید و ادارات نسبت به ارائه راحل نهایی در موضوعات مطرح شده منتج شد. لازم به ذکر است نشست دوم با موضوع بررسی تنوع‌یستی کلان‌شهر شیراز دوم خردادماه سال جاری برگزار خواهد شد.



عکس: علیرضا پرویزی، شیرازنوبین

رئیس کمیسیون سلامت، محیط‌زیست و خدمات‌شهری شورای اسلامی شهر شیراز خواستار شد:

آموزش مسئولیت‌پذیری در حوزه محیط‌زیست

نخستین نشست علمی دبیرخانه شیراز، پایتخت محیط‌زیستی آسیا با موضوع «آمایش سرزمین، شیراز شهر تاب‌آور» باحضور جمعی از مدیران و کارشناسان دستگاه‌های مربوطه، اساتید دانشگاه و رئیس کمیسیون سلامت، محیط‌زیست و خدمات‌شهری شورای اسلامی شهر شیراز برگزار شد. به گزارش روابط‌عمومی معاونت محیط‌زیست و خدمات‌شهری شیراز، این سلسه نشست‌ها در راستای انتخاب شیراز توسط مجمع شهرداران آسیایی به‌عنوان پایتخت محیط‌زیست آسیا در سال ۲۰۲۴، با موضوعات محیط‌زیستی و با تأکید برچالش‌های محیط‌زیست شیراز برگزار می‌شود و در پایان به کنگره بین‌المللی در ۲۰ آذر ۱۴۰۳ ختم خواهد شد. رئیس کمیسیون سلامت، محیط‌زیست و خدمات‌شهری شورای اسلامی شهر شیراز در این نشست عنوان کرد: انتخاب شهر شیراز به‌عنوان پایتخت محیط‌زیستی آسیا بی‌تردید براساس

شاخص‌هایی بوده که باید از این داشته‌ها به‌عنوان فرصتی در زمینه بهبود وضعیت زیست‌محیطی در شیراز استفاده کنیم. مسعود زارعی با اشاره به اینکه تاکنون چند جلسه در کمیسیون سلامت، محیط‌زیست و خدمات‌شهری برگزار و بر لزوم برنامه‌ریزی مشخص و مدون در یک سال پیش رو تأکید شده است، افزود: این برنامه‌ریزی باید به‌گونه‌ای انجام شود که جایگاه کنونی شیراز به‌عنوان پایتخت زیست‌محیطی آسیایی را تعیین نموده و اینکه چه اقداماتی باید انجام شود و در نتیجه به چه جایگاهی قرار است دست پیدا کنیم، ختم کرد. رئیس کمیسیون سلامت، محیط‌زیست و خدمات‌شهری شورای شهر شیراز تأکید کرد: آموزش مسئولیت‌پذیری در حوزه محیط‌زیست را باید از دانشجویان و حتی دانش‌آموزان‌مان شروع کنیم. در این جلسه همچنین سعید معصومی مدیرکل نظارت بر خدمات‌شهری شهرداری شیراز با اهمیت مسائل

برگزاری جشن دانش‌آموختگی دانشجویان بین‌المللی سراسر کشور در دانشگاه شیراز

دانشگاه شیراز میزبان بیش از ۵۰۰ نفر از دانش‌آموختگان بین‌المللی دانشگاه‌های سراسر کشور خواهد بود. به‌گزارش روابط‌عمومی دانشگاه شیراز، آیین نکوداشت دانش‌آموختگان بین‌المللی دانشگاه‌های سراسر کشور تا ۴ خردادماه، به‌میزبانی دانشگاه شیراز برگزار می‌شود. دکتر مهرداد پورجعفر، رئیس پردیس بین‌الملل دانشگاه شیراز و دبیر آیین نکوداشت دانش‌آموختگان بین‌المللی، ضمن اعلام این خبر توضیح داد: آیین نکوداشت دانش‌آموختگان بین‌المللی سراسر کشور با هدف تعمیق‌بخشی در ارتباطات فرهنگی ملل در بستر فرهنگ غنی ایران اسلامی، تعمیق ارتباطات عاطفی، تقویت و استمراربخشی به ارتباطات دانش‌آموختگان، در



مدیرعامل آبفا شیراز:

تقویت ابرسانی در غرب شیراز

بهروزی: انشعاب‌گیری لوله ۸۰۰ میلی‌متر از مخزن درحال بهره‌برداری معالی آباد، با موفقیت انجام شد

رئیس هیئت‌مدیره و مدیرعامل شرکت آب‌وفاضلاب شیراز با تأکید بر این مطلب که انشعاب‌گیری با قطر بالا ریسک بسیار زیادی دارد گفت: این عملیات با لوله قطر ۸۰۰ میلی‌متر از مخزن معالی آباد، برای اولین‌بار در استان فارس در جهت تکمیل رنگ مخازن و ابرسانی به جنوب شهر انجام شده که از پروژه‌های خاص و تخصصی می‌باشد. بهمن بهروزی افزود: با این انشعاب‌گیری از مخزن، ۹۵۰ لیتر در ثانیه آب به‌سمت جنوب شهر هدایت می‌شود. این مقام مسئول تصریح کرد: زمان اجرای این پروژه حداقل هفت روز تخمین زده شده بود اما باتوجه به اینکه برای اجرای این طرح مجبور به قطع خط دوم درودزن نیز بودیم و منجر به بحران آب‌می در مناطق جنوبی می‌شد، با تلاش جهادی در پنج شبانه‌روز به سرانجام رسید. وی ابراز داشت: این انشعاب‌گیری به‌صورت گریزگری از دیواره مخزن و ابتدای اطراف لوله از داخل و خارج و با اجرای صفحه آب بند، دیوار مضاعف و نیز تمهیدات ویژه با موفقیت کامل تحقق یافت.



پایش مزارع نی‌ریز برای شناسایی بیماری زنگ زرد

مدیر جهادکشاورزی شهرستان نی‌ریز از پایش مزارع گندم و جو این شهرستان برای شناسایی بیماری زنگ زرد خبر داد. به‌گزارش روابط‌عمومی مدیریت جهادکشاورزی شهرستان نی‌ریز، علیرضا بصیری گفت: باتوجه به مناسب بودن شرایط جوی برای شیوع بیماری زنگ زرد، پایش و بررسی مستمر و به‌کارگیری توصیه‌های فنی برای جلوگیری از شیوع این بیماری ضروری است. وی ادامه‌داد: تاکنون یک‌هزار هکتار از مزارع شهرستان مورد بازدید و پایش زنگ زرد قرار گرفته‌است. بصیری تصریح کرد: استفاده از ارقام مقاوم، تراکم مناسب بوته، رعایت زمان کاشت، استفاده از کود پتاس و اوره به‌مقدار کافی و مدیریت آبیاری و تغذیه از روش‌های کنترل این بیماری است. اسامیل بیش‌از یک هزار هکتار از اراضی شهرستان، زیر کشت گندم و جو رفته است.



یادداشت روز

فرزاد چکامه

شبکه‌سازی و مدیریت شبکه‌های اجتماعی در روابط‌عمومی

از آنجایی که اقدامات روابط‌عمومی براساس مجموعه تصمیم‌ها است و باید برای تفکر و پژوهش رسانه‌ای و چگونگی مدیریت شبکه‌های اجتماعی برنامه‌ریزی کرد، که در واقع می‌توان در مقایسه با روش‌ها و تبلیغات سنتی اثرگذاری بیشتر و بهتری روی مخاطبین و افکار عمومی داشت.

بنابراین، باگسترش سریع رسانه‌های دیجیتال و نفوذ فزاینده بر روی افکار عمومی، روابط‌عمومی در سازمان‌ها به واحدی مهم، قدرتمند و تأثیرگذار تبدیل می‌شوند که می‌توانند مسیر رشد یک سازمان را تغییر دهند. ایجاد پوشش رسانه‌ای مثبت، تأثیرگذاری روی افکار عمومی و تعامل با مخاطبان هدف، مسیر فرصت‌های جدید را هموار می‌کند و باعث جذب مخاطب بیش‌تر می‌شود.

در دنیای امروز افراد بسیاری روزانه از شبکه‌های اجتماعی مختلف استفاده می‌کنند و زمان زیادی را در این مکان‌ها می‌گذرانند. به‌دلیل استفاده گسترده مردم، شبکه‌های

اجتماعی به پرچم‌دار بسیاری از اتفاقات تبدیل شده‌اند. ازاین‌رو استفاده از رسانه‌های اجتماعی و وسایل ارتباط جمعی توسط روابط‌عمومی سازمان اهمیت ویژه‌ای پیدا کرده است، به‌طوری‌که شبکه‌سازی و مدیریت شبکه‌های اجتماعی به یکی از اصلی‌ترین وظایف تیم روابط‌عمومی هر سازمانی تبدیل شده است.

امروزه روابط‌عمومی را می‌توان کارآمد دانست که از فناوری‌های جدید ارتباطات جمعی استقبال کنند و از آن‌ها در جهت افزایش آگاهی از سازمان بهره ببرند.

جشنواره سرو سرخ بر گزار می‌شود

جشنواره سرو سرخ در بخش شر و دانستان میزبانی استان فارس برگزار می‌شود. به گزارش روابط‌عمومی جمعیت هلال‌احمر استان فارس، فراخانی مسابقه سرو سرخ با هدف زنده نگه‌داشتن یاد و خاطره شهدای امدادگر دفاع مقدس و مقاومت و فعال‌سازی ظرفیت‌های ملی برای پاسداشت فرهنگ ایثار و شهادت و خدمات داوطلبانه منتشر شد. علاقه‌مندان می‌توانند آثار خود را در بخش شعر و دانستان به دبیرخانه جشنواره ارسال کنند.

این جشنواره در موضوعات شهدا و امدادگران پیشکسوت دفاع مقدس، نقش جمعیت هلال‌احمر در دوران دفاع مقدس و پس‌از آن، شهدای امدادگر مقاومت، نقش امدادگران در جبهه، رفتارهای نوع‌دوستانه و بشردوستانه در زندگی، جلوه‌های ایثار، نیکوکاری و انسان‌دوستی پذیرای آثار علاقه‌مندان به شرکت در این جشنواره است. علاقه‌مندان جهت کسب اطلاعات بیشتر به پایگاه اطلاع‌رسانی کنگره بین‌المللی ۲۵۰۰ شهید امدادگر دفاع مقدس و مقاومت به نشانی <https://shohadayemdadgar.ir/> مراجعه کنند.

آدرس دبیرخانه استان فارس، شیراز، بلوار سیبویه، جنب بیمارستان قلب الزهرا(س)، مجتمع شماره یک جمعیت هلال‌احمر استان فارس، واحد روابط‌عمومی کدپستی: ۷۱۶۴۹۵۴۹۴۹ پیام‌سان ای‌تا: sarvesorkh_helal@fars.rcs.ir پست الکترونیکی: fars@rcs.ir

توقیف وانت نیسان حامل آرد قاچاق در داراب

فرمانده انتظامی داراب از توقیف یک‌دستگاه وانت نیسان و کشف ۲ تن آرد قاچاق در این شهرستان خبر داد. سرهنگ «علیرضا نوشاد» در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری پلیس، بیان داشت: در راستای تداوم اجرای طرح تشدید مبارزه با قاچاق کالا، مأموران ایستد و بازرسی قلاتویه هنگام کنترل خودروهای عبوری به یک دستگاه وانت نیسان مشکوک و آن را برای بررسی بیشتر متوقف کردند. وی با بیان اینکه مأموران در بازرسی از این خودرو، یک هزار و ۲۸۰ توب پوشاک خارجی قاچاق کشف شد، افزود: برابر اعلام کارشناسان مربوطه ارزش کالای مشکوفاه یک میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال برآورد شده است. فرمانده انتظامی فراشبند با بیان اینکه راننده برای سیر مراحل قانونی تحویل مرجع قضایی شد، تصریح کرد: تشدید مبارزه با قاچاق کالا به‌صورت ویژه در دستور کار این فرماندهی است.

کشف پوشاک قاچاق در فراشبند

فرمانده انتظامی فراشبند از کشف یک هزار و ۲۸۰ توب پوشاک خارجی قاچاق به ارزش یک میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال خبر داد. سرهنگ «کرامت‌اله برومند» در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری پلیس، بیان کرد: مأموران انتظامی فراشبند حین کنترل خودروهای عبوری در محورهای مواصلاتی به یک سواری سمند مشکوک و آن را برای بررسی بیشتر متوقف کردند. وی با اشاره به اینکه در بازرسی از این خودرو، یک هزار و ۲۸۰ توب پوشاک خارجی قاچاق کشف شد، افزود: برابر اعلام کارشناسان مربوطه ارزش کالای مشکوفاه یک میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال برآورد شده است. فرمانده انتظامی فراشبند با بیان اینکه راننده برای سیر مراحل قانونی تحویل مرجع قضایی شد، تصریح کرد: تشدید مبارزه با قاچاق کالا به‌صورت ویژه در دستور کار این فرماندهی است.

کشف کالای قاچاق در شهرستان کوار

جانشین فرمانده انتظامی کوار از کشف انواع کالای قاچاق به ارزش یک میلیارد و ۴۰۰ میلیون ریال خبر داد. سرهنگ رحمت‌اله ارجمندی در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری پلیس، اظهار کرد: در راستای اجرای طرح تشدید مبارزه با قاچاق کالا و به منظور جلوگیری از هدررفت سرمایه‌های ملی، مأموران انتظامی کوار هنگام کنترل محورهای مواصلاتی، یک خودرو پژو ۴۰۵ حامل کالای قاچاق را متوقف کردند. وی افزود: مأموران در بازرسی از این خودرو، ۳ دستگاه تلویزیون و ۲ دستگاه کولرگازی خارجی قاچاق را کشف کردند. جانشین انتظامی شهرستان کوار با بیان اینکه ارزش اقلام مشکوفاه برابر نظر کارشناسان یک میلیارد و ۴۰۰ میلیون ریال برآورد شده است، عنوان داشت: راننده پس‌از تشکیل پرونده برای سیر مراحل قانونی به مراجع قضایی معرفی شد.