

## عوامل خطر فشارخون، دیابت و پیامدهای آنها

بیماری های غیرواگیر عامل ۸۳ درصد کل مرگ ها در کشور است. دیابت و فشارخون بالا از شایع ترین علل مرگ ناشی از بیماری های غیرواگیر است.

❖ **فشارخون بالا:** به معنی داشتن فشار بالای ۱۴۰ میلی متر جیوه و فشار بالای ۹۰ میلی متر جیوه می باشد.

✓ عوامل خطر اصلی فشارخون بالا : (تغذیه نامناسب، مصرف نمک، کم تحرکی، چاقی، اختلال چربی، مصرف سیگار و الکل)

✓ علائم فشارخون بالا : (سرگیجه، سردرد در ناحیه پس سر، تپش قلب، تنگی نفس شبانه و خستگی زودرس)

✓ پیامدهای اصلی فشارخون بالا: (سکته های قلبی، سکته های مغزی، قطع عضو، نابینایی، دیالیز و نارسایی کلیه و مرگ زودرس)

❖ **دیابت:** یعنی بالا بودن سطح قند خون بیش از ۱۲۶ میلی گرم در دسی لیتر.

✓ عوامل خطر اصلی دیابت : (تغذیه نامناسب، کم تحرکی، چاقی، اختلال چربی، مصرف سیگار و الکل)

✓ علائم دیابت : (تشنگی زیاد، گرسنگی، خستگی زیاد، ادرار زیاد( پرادراری)، تاری دید، تاخیر در بهبود زخم و عفونت های آشکار)

✓ پیامدهای اصلی دیابت : (سکته های قلبی، سکته های مغزی، دیالیز و قطع عضو و نابینایی، مرگ زودرس)