

تتطلب الوقاية من ارتفاع ضغط الدم ومعالجته إرادة سياسية من جانب الحكومات وأصحاب القرار السياسي، وبذل الجهود من قِبَل العاملين الصحيين ومجتمع البحوث والدوائر الأكاديمية والمجتمع المدني والمقطع الخاص والأسر والأفراد. فلكل واحد دوره الذي يؤديه.

الحكومات وأصحاب القرار السياسي

- تنفيذ سياسات وتدخلات الصحة العمومية الميسورة التكاليف والمضمونة الاستمرار والعالية المردود.
- إدراج برامج مكافحة ارتفاع ضغط الدم التي تتصدى لمجمل عوامل الخطر للأمراض القلبية الوعائية ضمن الاستراتيجيات الوطنية لتكون جزءاً لا يتجزأ منها من أجل الوقاية من الأمراض غير السارية ومكافحتها.
- إنشاء نظام ترصد ورصد ومتابعة معدلات انتشار ارتفاع ضغط الدم والأمراض غير السارية الأخرى.
- ضمان الإتاحة العادلة للخدمات الوقائية والعلاجية وإعادة التأهيل الصحي.
- تعزيز الإجراءات في مستويات الرعاية الصحية الأولية التي تستهدف الوقاية وحفظ الصحة.
- ضمان توافر الأدوية الأساسية لمكافحة ارتفاع ضغط الدم.
- تعزيز جميع مكونات النظام الصحي وهي الحوكمة والتمويل والمعلومات والموارد البشرية وتقديم الخدمات والوصول إلى الأدوية الجينية العالية الجودة والتقنيات الأساسية.
- حشد الأساليب التي تعم جميع السكان لخفض تعرضهم لعوامل الخطر مثل النظام الغذائي غير الصحي، والخمول البدني، وتعاطي الكحول واستخدام التبغ.

العاملون الصحيون

- رفع مستوى الوعي بارتفاع ضغط الدم بين مختلف المجموعات السكانية من خلال حملات قياس ضغط الدم وبرامج التثقيف الصحي للعاملين الصحيين.
- اتباع الدلائل الإرشادية لمنظمة الصحة العالمية والأدوات المنصوص عليها لمعالجة ارتفاع ضغط الدم في مواقع الرعاية الصحية الأولية بتكاليف ميسورة.
- اتباع إرشادات منظمة الصحة العالمية حول الاستخدام الملائم للأدوية بأسلوب ميسور التكاليف ومضمون الاستمرار.

الدوائر الأكاديمية والجمعيات المهنية

- بناء القدرات لدى الأطباء والعاملين في الرعاية الصحية الأولية في مجال كشف ومعالجة ارتفاع ضغط الدم.
- ترسيخ التدريب حول كشف ومعالجة ارتفاع ضغط الدم ضمن المناهج التعليمية للأطباء والممرضات والعاملين الصحيين المساعدين.
- جمع ونشر البيانات العلمية التي تعطي المعلومات لتنفيذ إجراءات عالية المردود من أجل الوقاية من ارتفاع ضغط الدم ومكافحته.

المجتمع المدني والمنظمات غير الحكومية

- إن الأطراف الشريكة للمؤسسات الأكاديمية تبني القدرات والمهارات لدى العاملين الصحيين والأفراد والأسر والمجتمعات.
- دعوة أصحاب القرار السياسي للتأثير على ظروف الحياة والسلوك ومستويات ضغط الدم.
- حشد الوعي المجتمعي والسياسي للتصدي لارتفاع ضغط الدم وغيره من الأمراض غير السارية.
- تقديم خدمات الرعاية الصحية والوقاية التي تملأ الفجوة في المقاطعين العام والخاص.
- تحسين الوصول إلى الحدائق والملاعب وخلق أماكن مجاورة للمساكن مأمونة لممارسة الرياضة.

المقطع الخاص باستثناء مؤسسات صناعة التبغ

- فرض وضمان التسويق الذي يتسم بالمسؤولية للأغذية وللمشروبات غير الكحولية ولماسيّما للأطفال.
- ضمان توافر المصلصات الصحيحة على المنتجات الغذائية حتى يتمكن المستهلكون من اتخاذ خيارات صحية.
- المساهمة في إعدادات تكنولوجيات وتطبيقات حديثة لكشف ارتفاع ضغط الدم.
- تعزيز برامج المعافاة المستندة على أماكن العمل عن طريق إنشاء أماكن عمل خالية من التبغ، وتنفيذ إجراءات السلامة والصحة المهنية، وخطط الضمان الصحي، وخلق بيئات مواتية للمشبي ولقيادة الدراجات وممارسة الرياضة وللأنشطة البدنية الأخرى.
- العمل صوب توفير المزيد من الأدوية الأساسية الميسورة التكاليف والمتاحة.

المأفرد

- قياس ضغط الدم بانتظام. فارتفاع ضغط الدم لا يترافق بأعراض لدى معظم الناس.
- المحافظة على أنماط حياة صحية، (بالأكل الصحي، والمحافظة على الوزن الصحي، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، والإقلاع عن التدخين).
- عند تشخيص إصابتك بارتفاع ضغط الدم، فيمكنك المشاركة في معالجة الحالة بفعالية.
- الالتزام بسلوكيات صحية
- مراقبة ضغط الدم بانتظام
- قياس سكر الدم، وكوليسترول الدم، والبومين البول
- مراقبة الأخطار التي تهدد القلب والأوعية القلبية باستخدام أدوات تقييم المخاطر
- اتباع المشورة والنصائح الطبية والالتزام بالأدوية

منظمة الصحة العالمية

- تقديم إرشادات مسندة بالبيانات وأدوات تنفيذ لمساعدة البلدان في التصدي لارتفاع ضغط الدم من خلال تدخلات مترافقة تركز على الأفراد وعلى عموم الناس
- تنسيق إعداد خطة عمل عالمية للوقاية من الأمراض غير المسارية ومكافحتها وإطار رصد عالمي لها.
- رصد اثر الإجراءات اللازمة للتصدي لارتفاع ضغط الدم وغيره من الأمراض غير المسارية.

Friday 19th of April 2024 09:09:53 PM