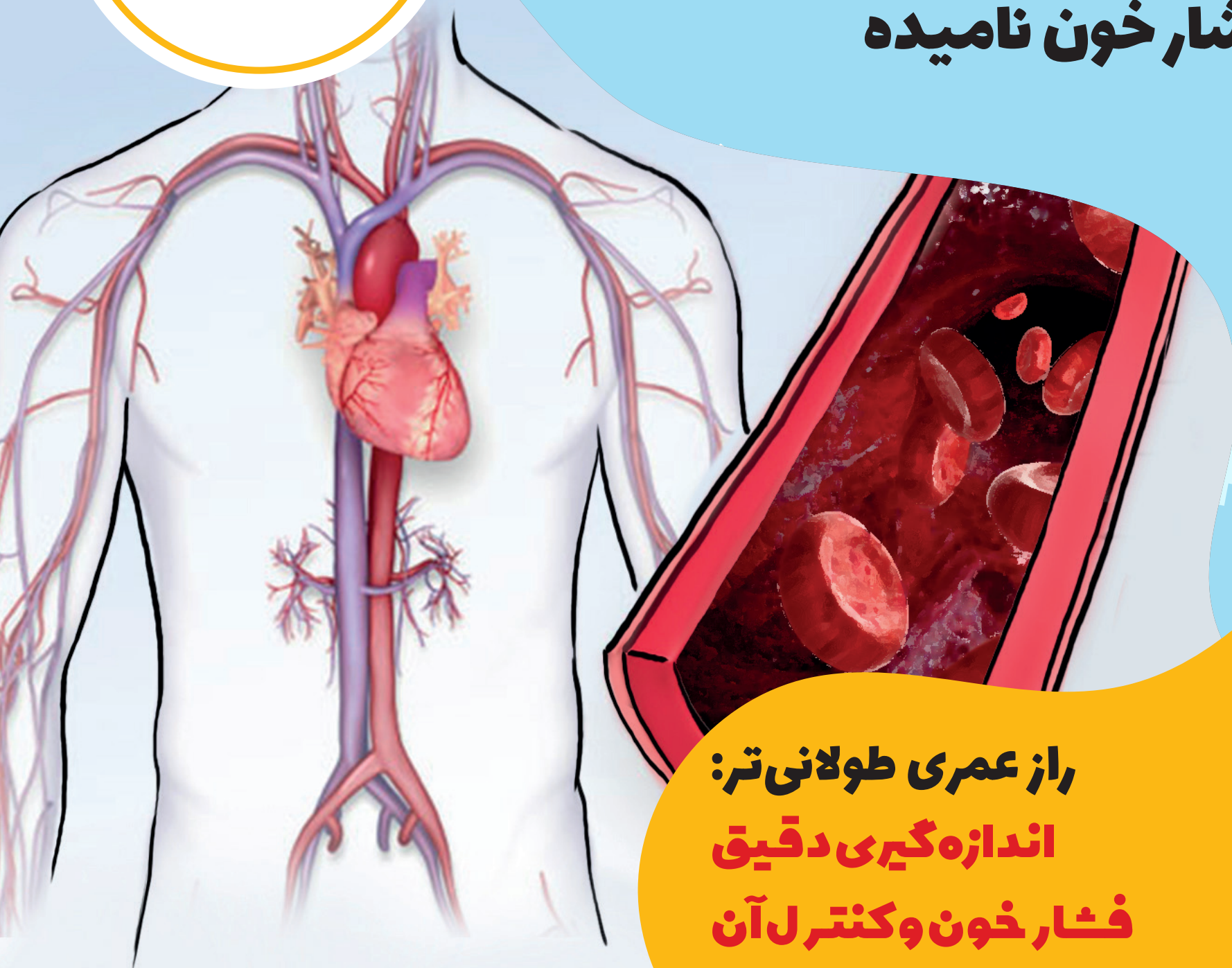


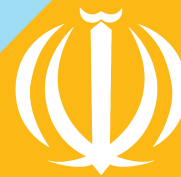
روز جهانی
فشارخون

World Hypertension
Day
(دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)

برای این که خون در سرخرگ‌ها
جریان پیدا کند و مواد غذایی
را به اعضای مختلف بدن
برساند، نیاز به نیرویی دارد
که خون را به گردش درآورد.
این نیرو، فشار خون نامیده
می‌شود



راز عمری طولانی‌تر:
اندازه‌گیری دقیق
فشارخون و کنترل آن



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر



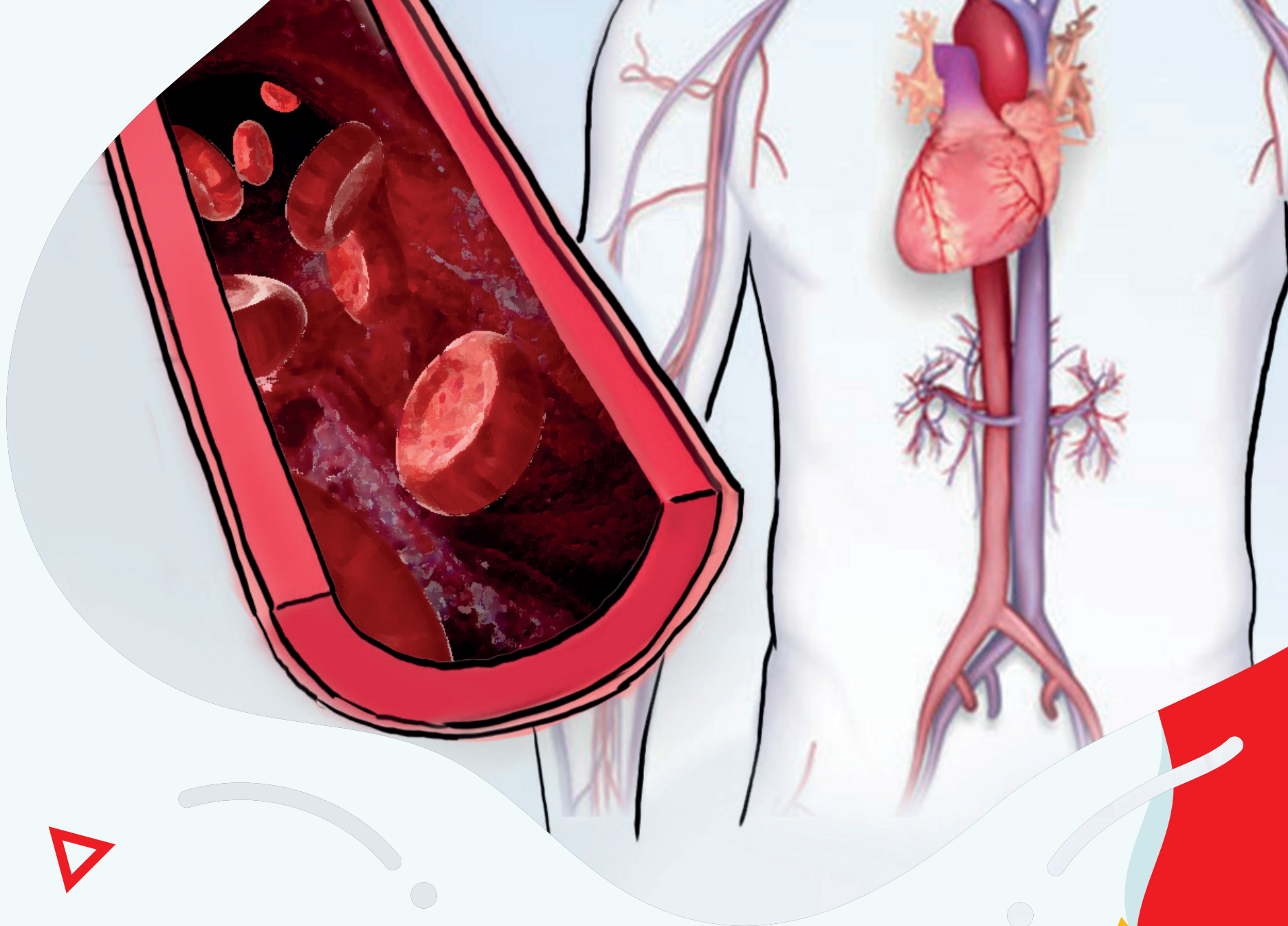
سازمان پیر سلامت ایران
معاونت پیر و خدمات سلامت
دفتر خدمات عمومی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دقت‌دیریت بیماری‌های غیرواگیر



سازمان پیمه سلامت ایران
معاونت پیمه و خدمات سلامت
دقت‌خدمات عمومی



**برای این که خون در سرخرگ‌ها
جریان پیدا کند و مواد غذایی را به
اعضای مختلف بدن برساند، نیاز
به نیرویی دارد که خون را به گردش
درآورد. این نیرو، فشار خون نامیده
می‌شود**



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت چاقی های غیرواکیر



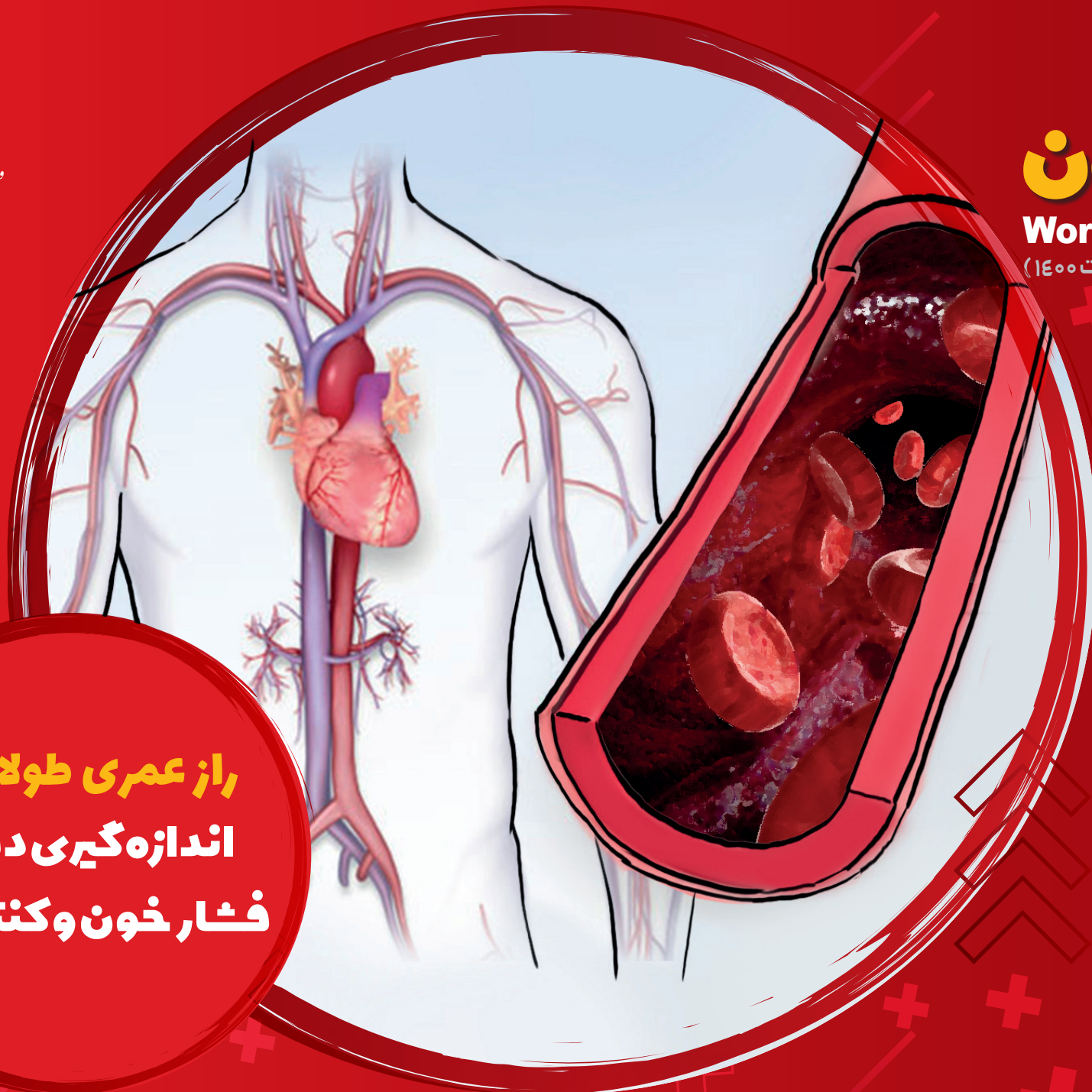
سازمان پیر سلامت ایران
معاونت پیر و خدمات سلامت
دفتر خدمات عمومی

روز جهانی

فشارخون

World Hypertension

Day (دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)



راز عمری طولانی تر:
اندازه گیری دقیق
فشارخون و کنترل آن

برای این که خون در سرخرگ ها جریان پیدا کند و
مواد غذایی را به اعضای مختلف بدن برساند، نیاز به
نیروی دارد که خون را به گردش درآورد. این نیرو، فشار
خون نامیده می شود

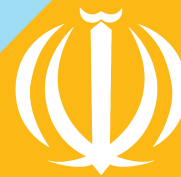
روز جهانی
فشارخون

World Hypertension
Day
(دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)

فشار خون بالا معمولاً علامت ندارد
ولی اگر بخواهد علامت‌دار باشد این
علامت‌ها عبارتند از: تاری دید، سردرد
ناحیه پشت سر، سرگیجه، خون‌دماغ،
تنگی نفس شبانه یا هنگام فعالیت،
تپش قلب، درد قفسه سینه، نامنظمی
ضربان قلب و...



راز عمری طولانی‌تر:
اندازه‌گیری دقیق
فشارخون و کنترل آن



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر



سازمان پیر سلامت ایران
معاونت پیر و خدمات سلامت
دفتر خدمات عمومی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دقت‌دیریت بیماری‌های غیرواکسین



سازمان بیمه سلامت ایران
معاونت بیمه و خدمات سلامت
دقت‌خدمات عمومی



**فشار خون بالا معمولاً علامت ندارد ولی اگر
بخواهد علامت‌دار باشد این علامت‌ها
عبارتند از: تاری دید، سردرد ناحیه پشت
سر، سرگیجه، خون‌دماغ، تنگی نفس شبانه
یا هنگام فعالیت، تپش قلب، درد قفسه
سینه، نامنظمی ضربان قلب و...**



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت چاقی های غیرواکیر



سازمان پیر سلامت ایران
معاونت پیر و خدمات سلامت
دفتر خدمات عمومی

روز جهانی
فشارخون
World Hypertension
Day
(دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)



راز عمری طولانی تر:
اندازه گیری دقیق
فشار خون و کنترل آن

**فشار خون بالا معمولا علامت ندارد ولی اگر بخواهد
علامت دار باشد این علامت ها عبارتند از: تاری دید، سردرد
ناحیه پشت سر، سرگیجه، خون دماغ، تنگی نفس شبانه
یا هنگام فعالیت، تپش قلب، درد قفسه سینه، نامنظمی
ضربان قلب و...**

عوامل زمینه‌سازی وجود دارند
که می‌توانند به افزایش احتمال
بروز فشار خون بالا در افراد منجر
شوند. به این عوامل، فشار
خون بالا گفته می‌شود

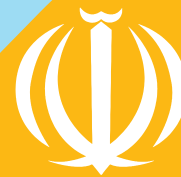
روز جهانی
فشارخون

World Hypertension

Day
(دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)



راز عمری طولانی‌تر:
اندازه‌گیری دقیق
فشار خون و کنترل آن



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر



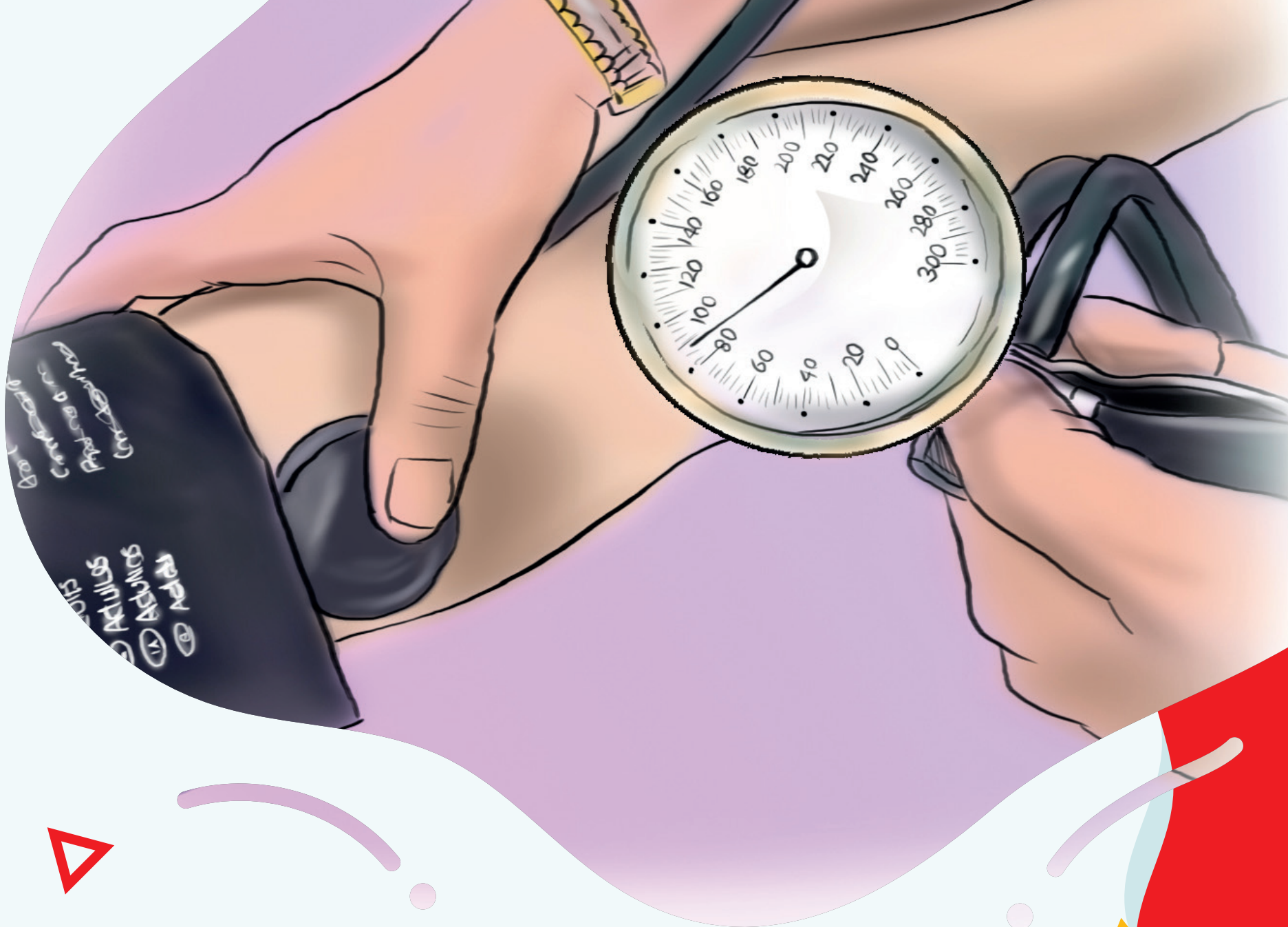
سازمان پیر سلامت ایران
معاونت پیر و خدمات سلامت
دفتر خدمات عمومی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر



سازمان پیمه سلامت ایران
معاونت پیمه و خدمات سلامت
دفتر خدمات عمومی



**عوامل زمینه‌سازی وجود دارند که
می‌توانند به افزایش احتمال بروز
فشار خون بالا در افراد منجر شوند.
به این عوامل، فشار خون بالا گفته
می‌شود**



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت چربی های غیر واکیر



سازمان پیر سلامت ایران
معاونت پیر و خدمات سلامت
دفتر خدمات عمومی

روز جهانی

فشارخون

World Hypertension

Day (دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)



راز عمری طولانی تر:
اندازه گیری دقیق
فشار خون و کنترل آن

عوامل زمینه سازی وجود دارند که
می توانند به افزایش احتمال بروز فشار
خون بالا در افراد منجر شوند. به این
عوامل، فشار خون بالا گفته می شود

با افزایش سن، خطر بروز فشارخون
بالا بیشتر می‌شود. افزایش
فشارخون در اوایل میانسالی و تا ۵۵
سالگی در مردان بیشتر است اما
زنان بعد از یائسگی بیشتر در معرض
این بیماری‌اند

روز جهانی
فشارخون

World Hypertension
Day
(دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)

راز عمری طولانی‌تر:
اندازه‌گیری دقیق
فشارخون و کنترل آن



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر



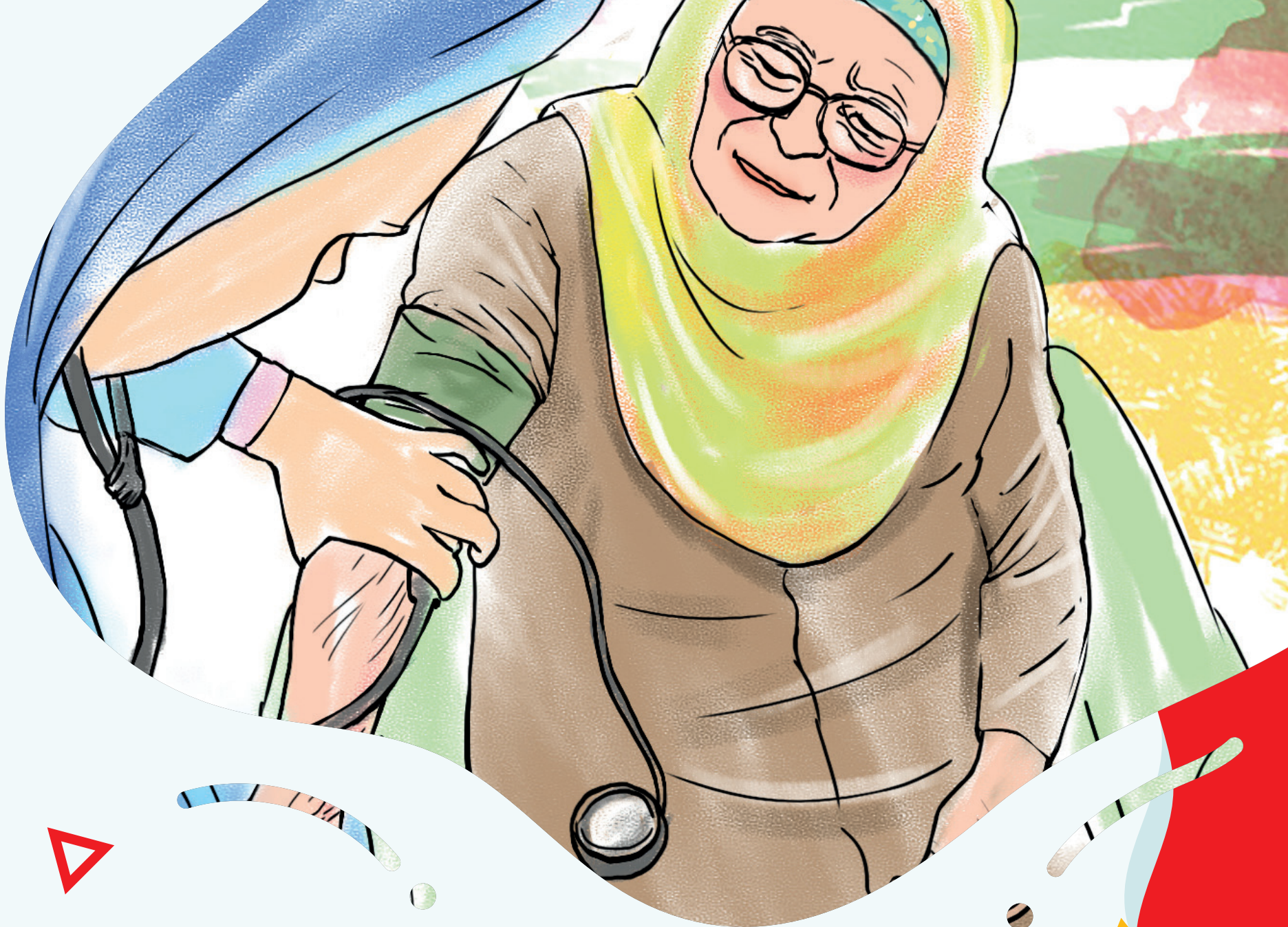
سازمان پیر سلامت ایران
معاونت پیر و خدمات سلامت
دفتر خدمات عمومی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر



سازمان پیر سلامت ایران
معاونت پیر و خدمات سلامت
دفتر خدمات عمومی



**با افزایش سن، خطر بروز فشارخون بالا
بیشتر می‌شود. افزایش فشارخون در
اوایل میانسالی و تا ۵۵ سالگی در مردان
بیشتر است اما زنان بعد از یائسگی
بیشتر در معرض این بیماری‌اند**



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت چاقی های غیرواکیر



سازمان پیر سلامت ایران
معاونت پیر و خدمات سلامت
دفتر خدمات عمومی



روز جهانی

فشارخون

World Hypertension

Day (دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)

راز عمری طولانی تر:
اندازه گیری دقیق
فشارخون و کنترل آن

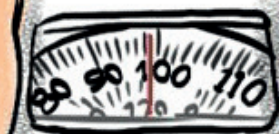
با افزایش سن، خطر بروز فشارخون بالا بیشتر می شود.
افزایش فشارخون در اوایل میانسالی و تا ۵۵ سالگی
در مردان بیشتر است اما زنان بعد از یائسگی بیشتر در
معرض این بیماری اند

افزایش وزن از عوامل زمینه‌ساز بروز فشار خون بالا است

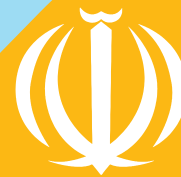
روز جهانی
فشارخون

World Hypertension

Day (دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)



راز عمری طولانی‌تر:
اندازه‌گیری دقیق
فشارخون و کنترل آن



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر



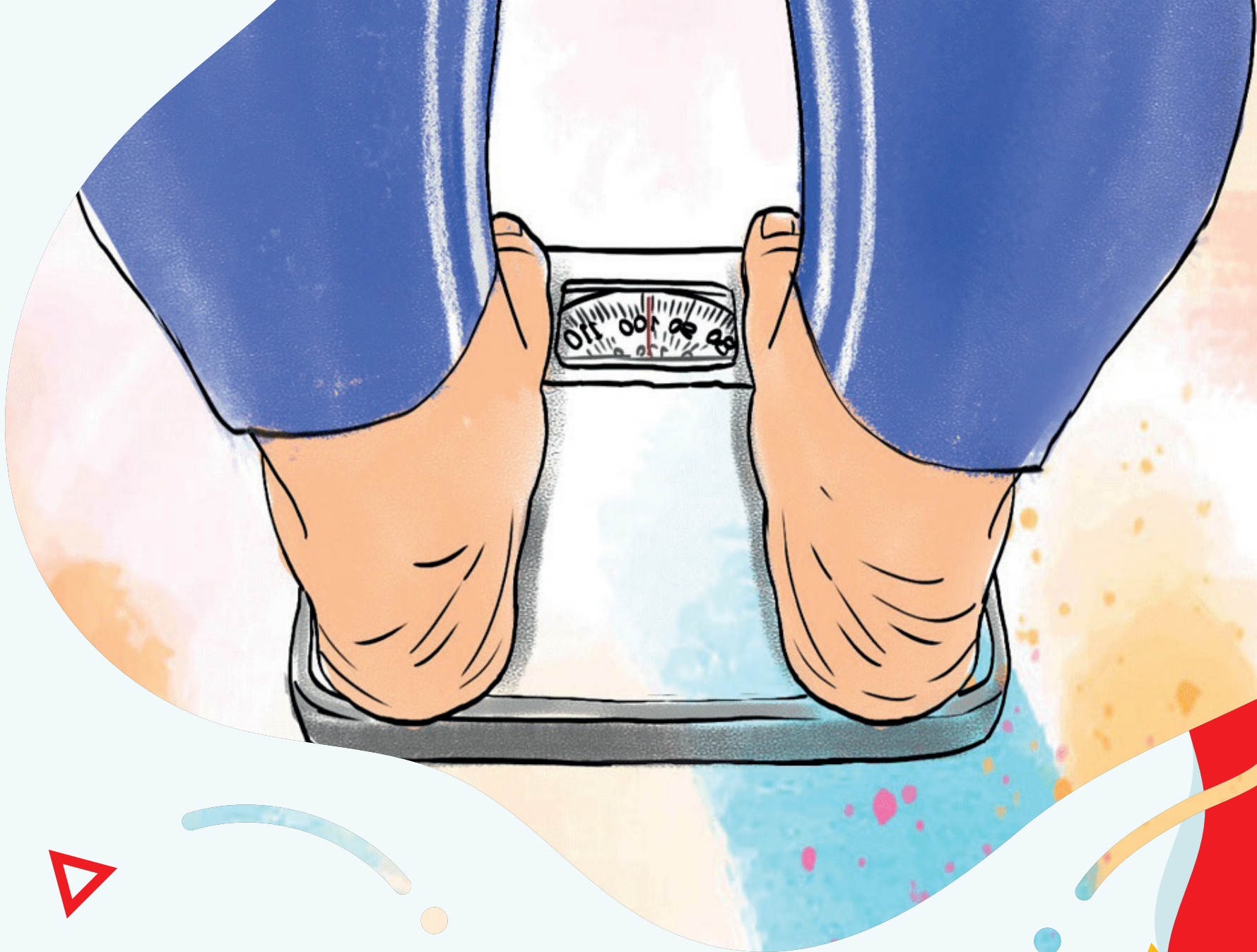
سازمان پیر سلامت ایران
معاونت پیر و خدمات سلامت
دفتر خدمات عمومی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دقت‌ریت بیماری‌های غیرواکیر



سازمان پید سلامت ایران
معاونت پید و خدمات سلامت
دقت‌ریت خدمات عمومی



**افزایش وزن از عوامل
زمینه‌ساز بروز
فشار خون بالا است**



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت چربی های غیرذایک



سازمان پیر سلامت ایران
معاونت پیر و خدمات سلامت
دفتر خدمات عمومی

روز جهانی

فشارخون

World Hypertension

Day (دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)



راز عمری طولانی تر:
اندازه گیری دقیق
فشار خون و کنترل آن

افزایش وزن از عوامل
زمینه ساز بروز
فشار خون بالا است

افرادى كه در خانواده سابقه اين بيمارى را دارند، احتمال ابتلاى بيشترى به فشارخون بالا دارند

روز جهانى
فشارخون

World Hypertension

Day
(دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)



راز عمرى طولانى تر:
اندازه گيرى دقيق
فشارخون و كنترل آن



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشكى
معاونت بهداشت
دقتريريت بيمارى هاى غير واكيز



سازمان پير سلامت ايران
معاونت پير و خدمات سلامت
دقتريريت خدمات عمومى



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری های غیرواگیر



سازمان پیمه سلامت ایران
معاونت پیمه و خدمات سلامت
دفتر خدمات عمومی



**افرادی که در خانواده سابقه
این بیماری را دارند، احتمال
ابتلای بیشتری به فشارخون
بالا دارند**



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت چاقی های غیرواکیر



سازمان پیشه سلامت ایران
معاونت پیشه و خدمات سلامت
دفتر خدمات عمومی



روز جهانی

فشارخون

World Hypertension

Day (دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)

راز عمری طولانی تر:
اندازه گیری دقیق
فشار خون و کنترل آن

افرادى كه در خانواده سابقه
این بیماری را دارند، احتمال ابتلاى
بیشترى به فشارخون بالا دارند

دخانیات هم اثر کوتاه مدت و هم اثر بلندمدت برای افزایش فشار خون دارد. در کوتاه مدت تنباکو می تواند به طور موقت سبب افزایش فشار خون شود. در بلندمدت، مواد شیمیایی داخل تنباکو به دیواره شریان ها آسیب می زند و آنها را تنگ می کند

روز جهانی
فشارخون

World Hypertension
Day
(دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)

راز عمری طولانی تر:
اندازه گیری دقیق
فشار خون و کنترل آن



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری های غیر واگیر



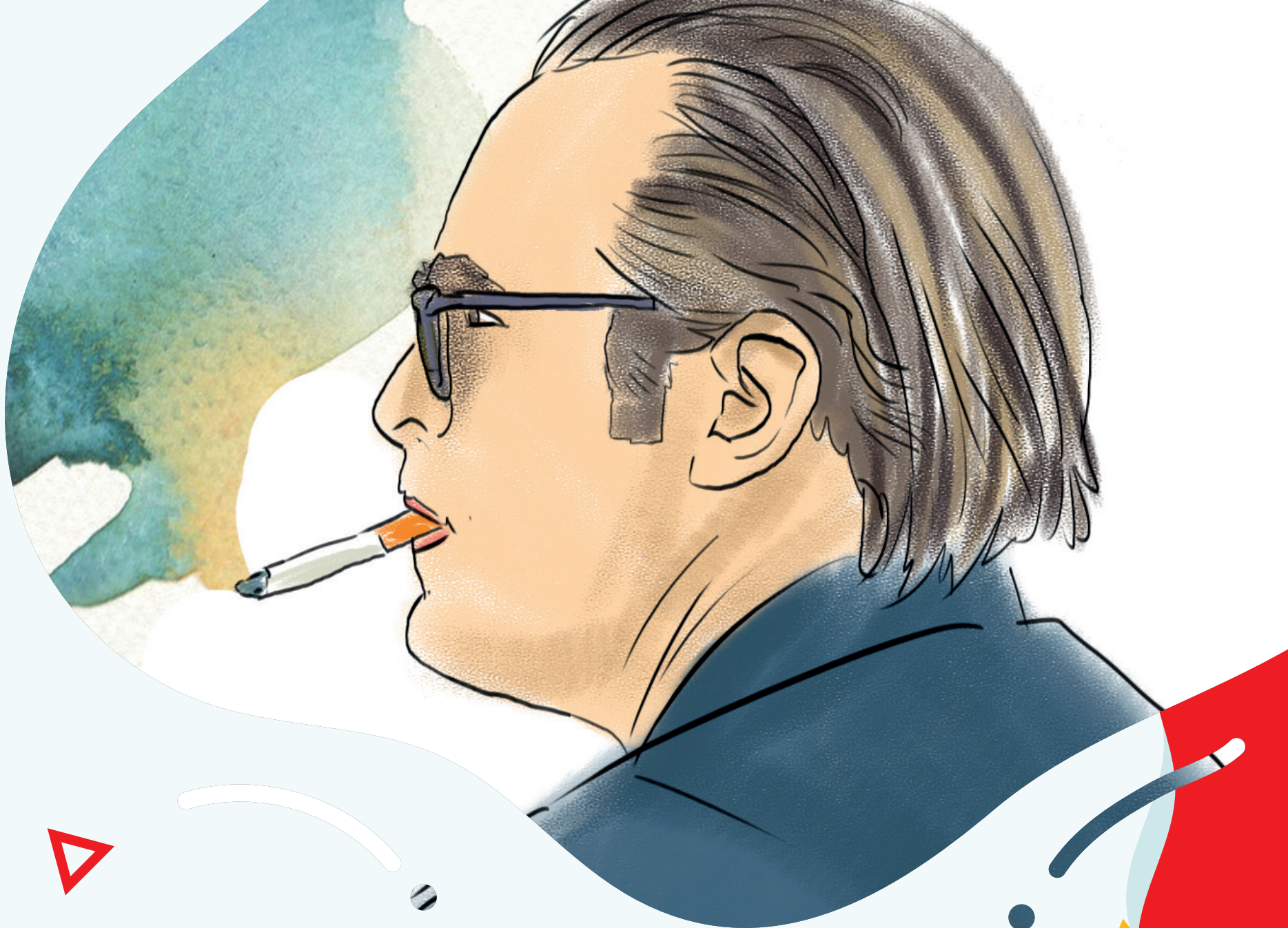
سازمان پیر سلامت ایران
معاونت پیر و خدمات سلامت
دفتر خدمات عمومی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دقت‌ریت بیماری‌های غیرواکیر



سازمان پید سلامت ایران
معاونت پید و خدمات سلامت
دقت‌خدمات عمومی



**دخانیات هم اثر کوتاه مدت و هم اثر
بلندمدت برای افزایش فشار خون دارد. در
کوتاه مدت تنباکو می‌تواند به طور موقت
سبب افزایش فشار خون شود. در بلندمدت،
مواد شیمیایی داخل تنباکو به دیواره
شریان‌ها آسیب می‌زند و آنها را تنگ می‌کند**



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت چربی های غیر واکیر



سازمان پیر سلامت ایران
معاونت پیر و خدمات سلامت
دفتر خدمات عمومی

روز جهانی

فشارخون

World Hypertension

Day (دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)



راز عمری طولانی تر:
اندازه گیری دقیق
فشار خون و کنترل آن

دخانیات هم اثر کوتاه مدت و هم اثر بلندمدت برای
افزایش فشار خون دارد. در کوتاه مدت تنباکو می تواند به
طور موقت سبب افزایش فشارخون شود. در بلندمدت،
مواد شیمیایی داخل تنباکو به دیواره شریان ها آسیب
می زند و آنها را تنگ می کند

هرچه کم‌تر حرکت کنید، تعداد
ضربان‌های قلبتان بیشتر خواهد بود.
افزایش ضربان قلب باعث بیشتر شدن
کار قلب می‌شود. این مساله، نیروی
وارد بر رگ‌هایتان را افزایش می‌دهد و
طبیعتاً فشارخون را بالا می‌برد

روز جهانی
فشارخون

World Hypertension
Day
(دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)



راز عمری طولانی‌تر:
اندازه‌گیری دقیق
فشارخون و کنترل آن



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر



سازمان پیر سلامت ایران
معاونت پیر و خدمات سلامت
دفتر خدمات عمومی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر



سازمان بیمه سلامت ایران
معاونت بیمه و خدمات سلامت
دفتر خدمات عمومی



**هرچه کم‌تحرک‌تر باشید، تعداد ضربان‌های
قلب‌تان بیشتر خواهد بود. افزایش ضربان
قلب باعث بیشتر شدن کار قلب می‌شود.
این مساله، نیروی وارد بر رگ‌های‌تان را
افزایش می‌دهد و طبیعتاً فشارخون را بالا
می‌برد**



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت چربی های غیر واکیر



سازمان پیر سلامت ایران
معاونت پیر و خدمات سلامت
دفتر خدمات عمومی

روز جهانی

فشارخون

World Hypertension

Day (دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)



راز عمری طولانی تر:
اندازه گیری دقیق
فشار خون و کنترل آن

هرچه کم تحرک تر باشید، تعداد ضربان های قلبتان بیشتر خواهد بود. افزایش ضربان قلب باعث بیشتر شدن کار قلب می شود. این مساله، نیروی وارد بر رگ هایتان را افزایش می دهد و طبیعتا فشارخون را بالا می برد

بارداری هم از عواملی است که می‌تواند افزایش فشارخون را به همراه داشته باشد

روز جهانی
فشارخون

World Hypertension

Day
(دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)



راز عمری طولانی‌تر:
اندازه‌گیری دقیق
فشارخون و کنترل آن



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر



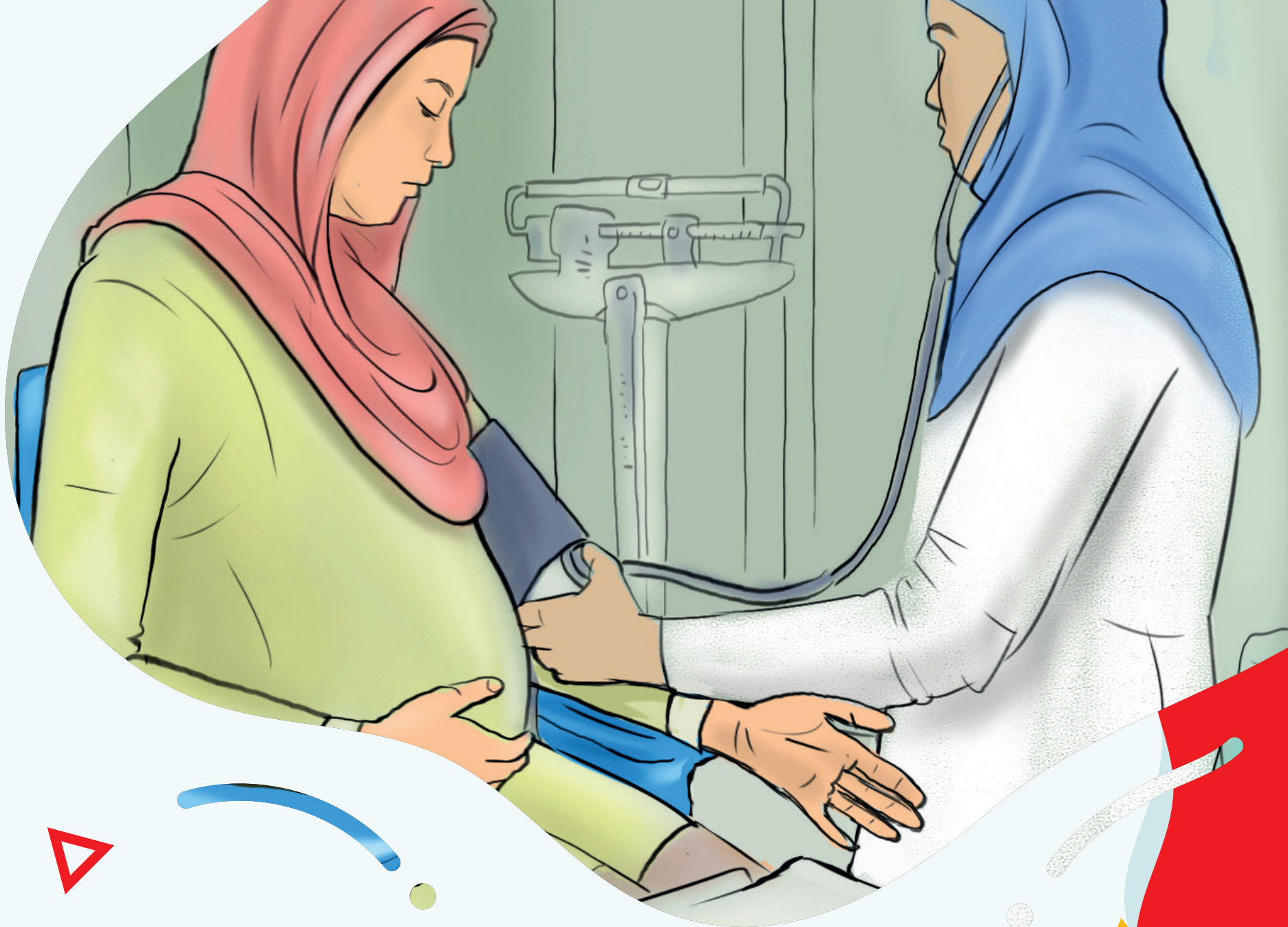
سازمان پیر سلامت ایران
معاونت پیر و خدمات سلامت
دفتر خدمات عمومی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر



سازمان پیمه سلامت ایران
معاونت پیمه و خدمات سلامت
دفتر خدمات عمومی



**بارداری هم از عواملی است که
می‌تواند افزایش فشارخون را به
همراه داشته باشد**



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت چربی های غیرذایر



سازمان پید سلامت ایران
معاونت پید و خدمات سلامت
دفتر خدمات عمومی



روز جهانی

فشارخون

World Hypertension

Day (دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)

راز عمری طولانی تر:
اندازه گیری دقیق
فشار خون و کنترل آن

بارداری هم از عواملی است که
می تواند افزایش فشارخون را به
همراه داشته باشد

افزایش ناگهانی و شدید فشارخون
سبب آسیب مغزی و بروز احساس
گیجی و کاهش سطح هوشیاری،
سر درد و تشنج می شود. تصلب
شراین مغزی در اثر افزایش
فشارخون می تواند باعث بروز
سکته مغزی شود

روز جهانی
فشارخون

World Hypertension
Day
(دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری های غیر واگیر



سازمان پیر سلامت ایران
معاونت پیر و خدمات سلامت
دفتر خدمات عمومی

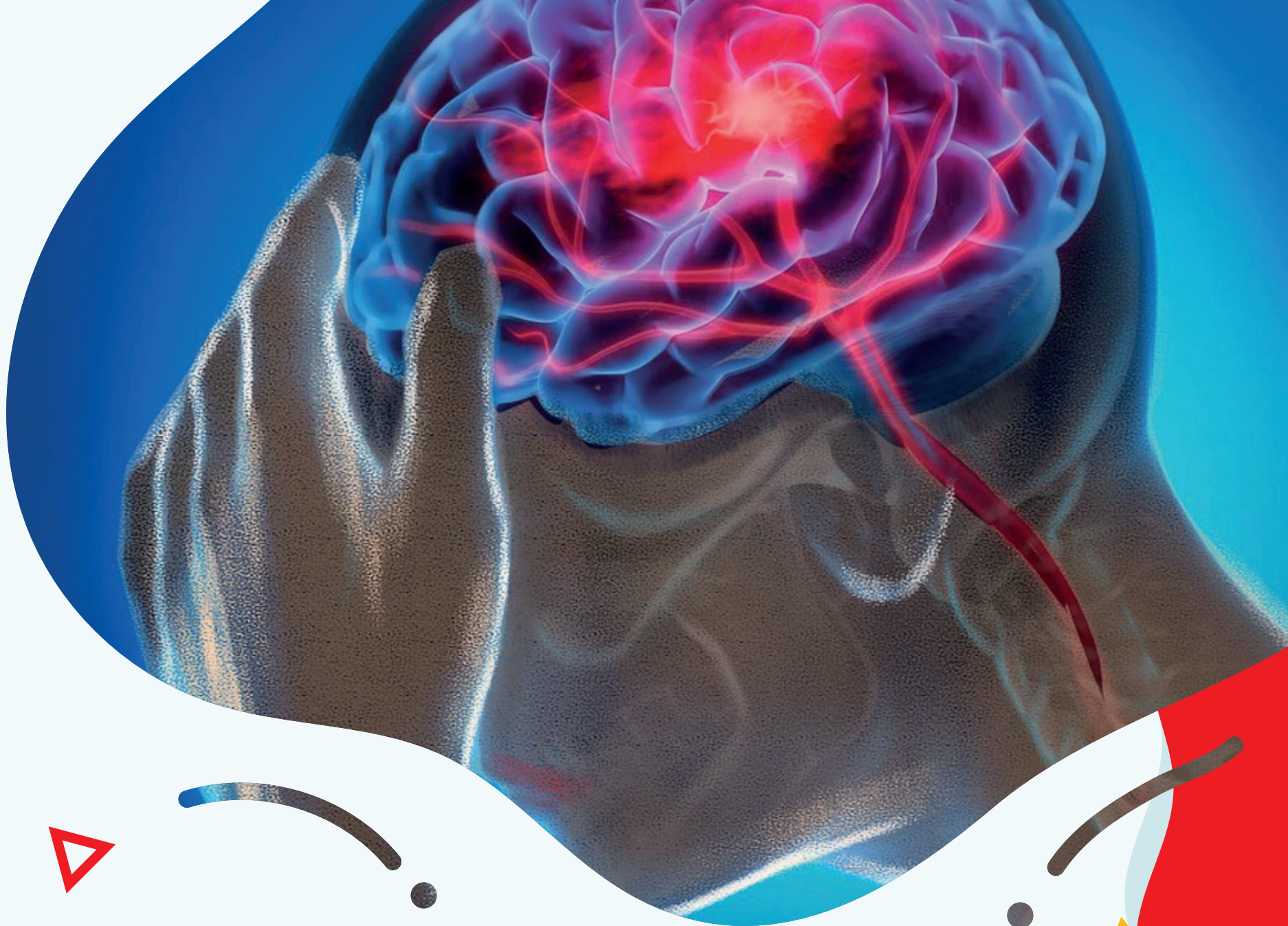
راز عمری طولانی تر:
اندازه گیری دقیق
فشارخون و کنترل آن



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری های غیرواگیر



سازمان پیمه سلامت ایران
معاونت پیمه و خدمات سلامت
دفتر خدمات عمومی



**افزایش ناگهانی و شدید فشار خون
سبب آسیب مغزی و بروز احساس
گیجی و کاهش سطح هوشیاری،
سر درد و تشنج می شود. تصلب شرایین
مغزی در اثر افزایش فشارخون می تواند
باعث بروز سکته مغزی شود**



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت چربی های غیر واکیر



سازمان پیر سلامت ایران
معاونت پیر و خدمات سلامت
دفتر خدمات عمومی

روز جهانی
فشارخون
World Hypertension
Day
(دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)



راز عمری طولانی تر:
اندازه گیری دقیق
فشار خون و کنترل آن

افزایش ناگهانی و شدید فشار خون سبب
آسیب مغزی و بروز احساس گیجی و کاهش
سطح هوشیاری، سردرد و تشنج می شود.
تصلب شرایین مغزی در اثر افزایش فشارخون
می تواند باعث بروز سکته مغزی شود

آسیب کلیوی ناشی از افزایش
تدریجی و مداوم فشار خون و
نارسایی مزمن کلیه. ضعیف و
باریک شدن عروق کلیوی، نارسایی
کلیوی را در پی خواهد داشت

روز جهانی
فشارخون

World Hypertension

Day (دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)

راز عمری طولانی‌تر:
اندازه‌گیری دقیق
فشارخون و کنترل آن



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر



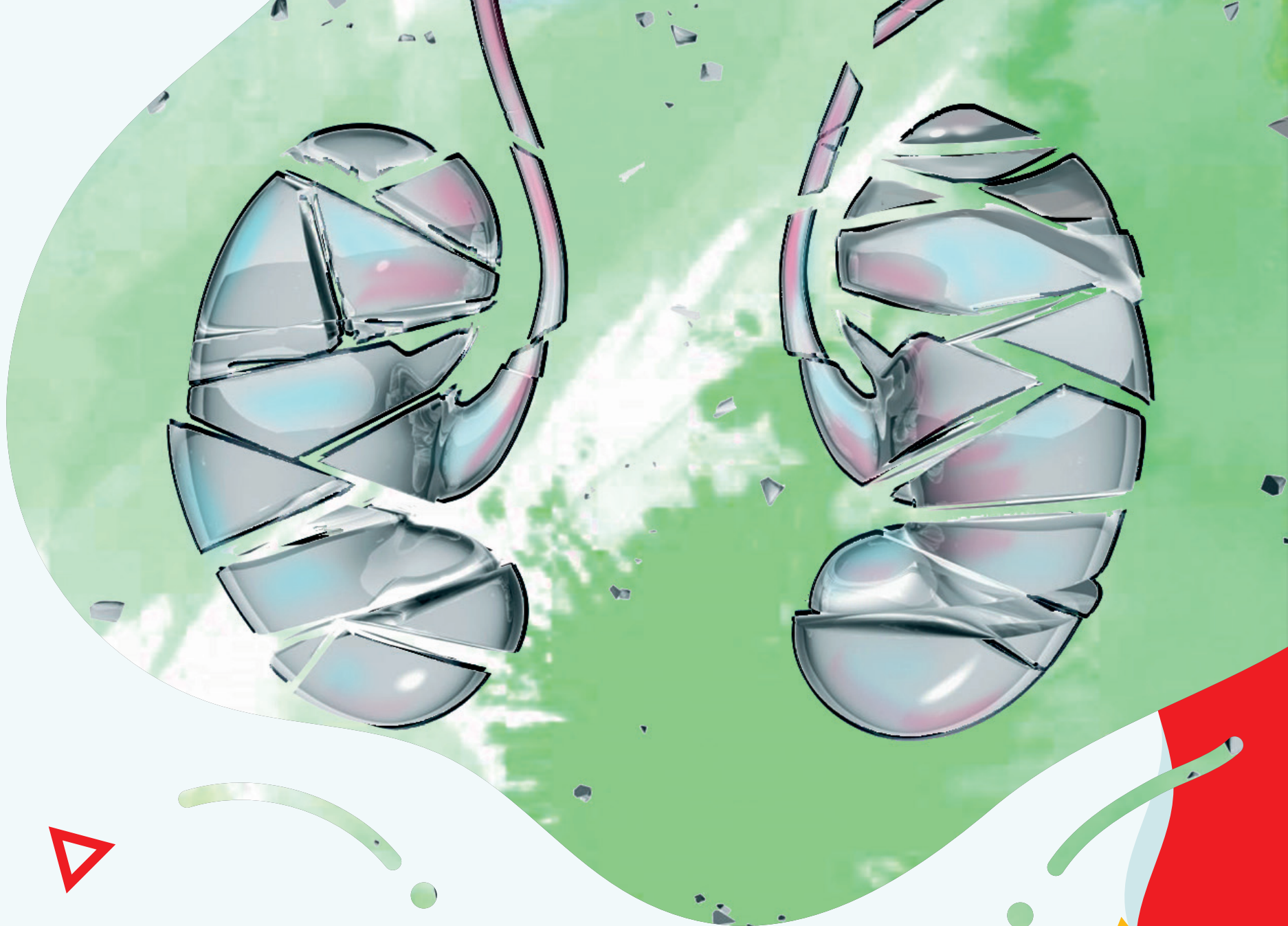
سازمان پیر سلامت ایران
معاونت پیر و خدمات سلامت
دفتر خدمات عمومی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر



سازمان پیمه سلامت ایران
معاونت پیمه و خدمات سلامت
دفتر خدمات عمومی



**آسیب کلیوی ناشی از افزایش
تدریجی و مداوم فشار خون و
نارسایی مزمن کلیه. ضعیف و باریک
شدن عروق کلیوی، نارسایی کلیوی
را در پی خواهد داشت**



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دقت مدیریت چارهای غیرواکیر



سازمان پید سلامت ایران
معاونت پید و خدمات سلامت
دقت خدمات عمومی

روز جهانی

فشارخون

World Hypertension

Day (دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)



راز عمری طولانی تر:
اندازه گیری دقیق
فشار خون و کنترل آن

آسیب کلیوی ناشی از افزایش تدریجی
و مداوم فشار خون و نارسایی مزمن
کلیه. ضعیف و باریک شدن عروق کلیوی،
نارسایی کلیوی را در پی خواهد داشت

سکته قلبی، آسیب قلبی ناشی از
افزایش تدریجی و مداوم فشار
خون و نارسایی قلبی. افزایش
فشار وارد بر دیواره سرخرگ‌ها
باعث سفت و سخت شدن
دیواره آنها می‌شود

روز جهانی
فشارخون

World Hypertension

Day (دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)



راز عمری طولانی‌تر:
اندازه‌گیری دقیق
فشارخون و کنترل آن



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر



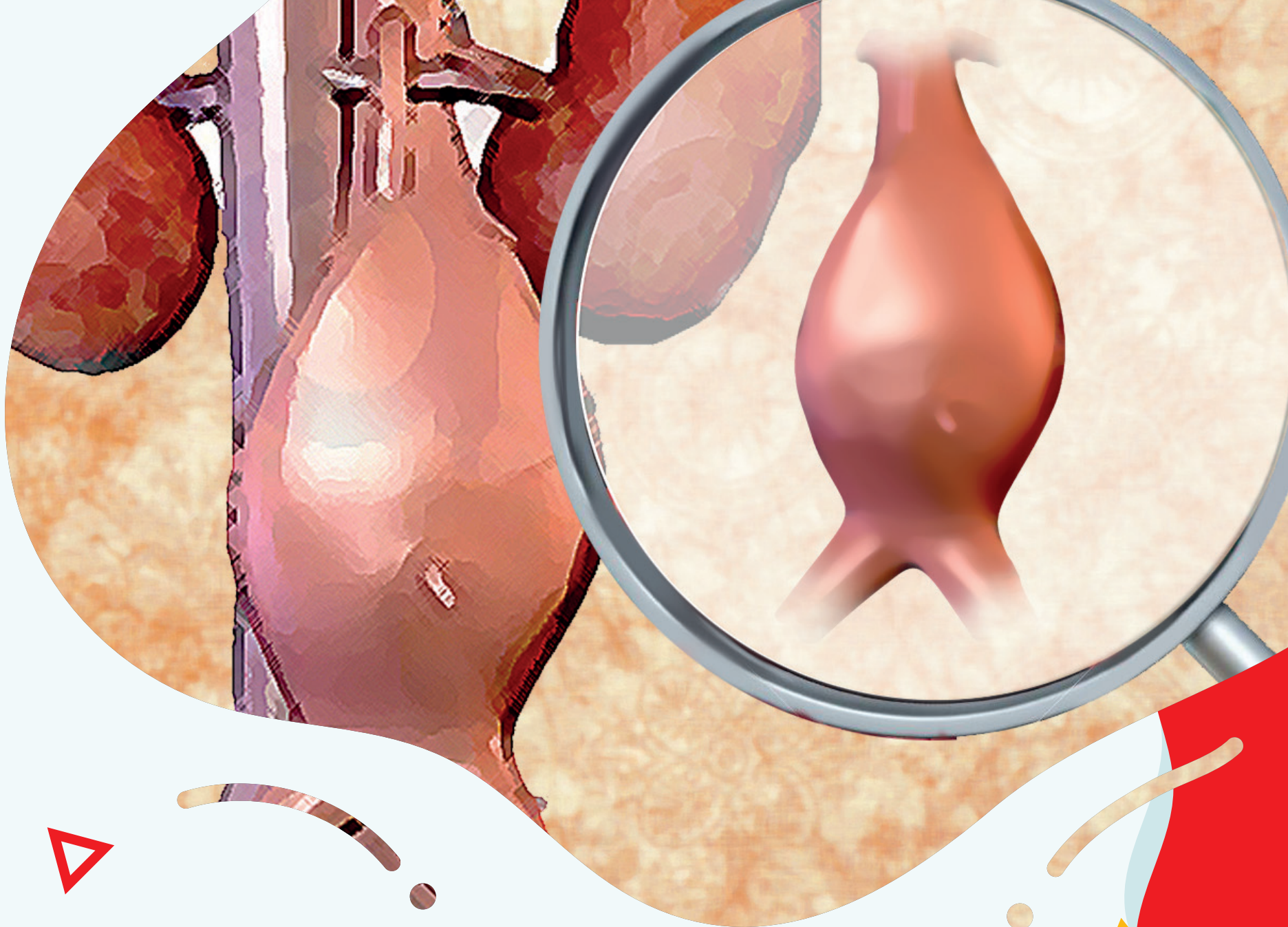
سازمان پیر سلامت ایران
معاونت پیر و خدمات سلامت
دفتر خدمات عمومی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دقت‌ریریت یاری های غیرواکیر



سازمان بیمه سلامت ایران
معاونت بیمه و خدمات سلامت
دقت‌ر خدمات عمومی



**سکته قلبی، آسیب قلبی ناشی از
افزایش تدریجی و مداوم فشار خون
و نارسایی قلبی. افزایش فشار وارد
بر دیواره سرخرگ‌ها باعث سفت و
سخت شدن دیواره آنها می‌شود**

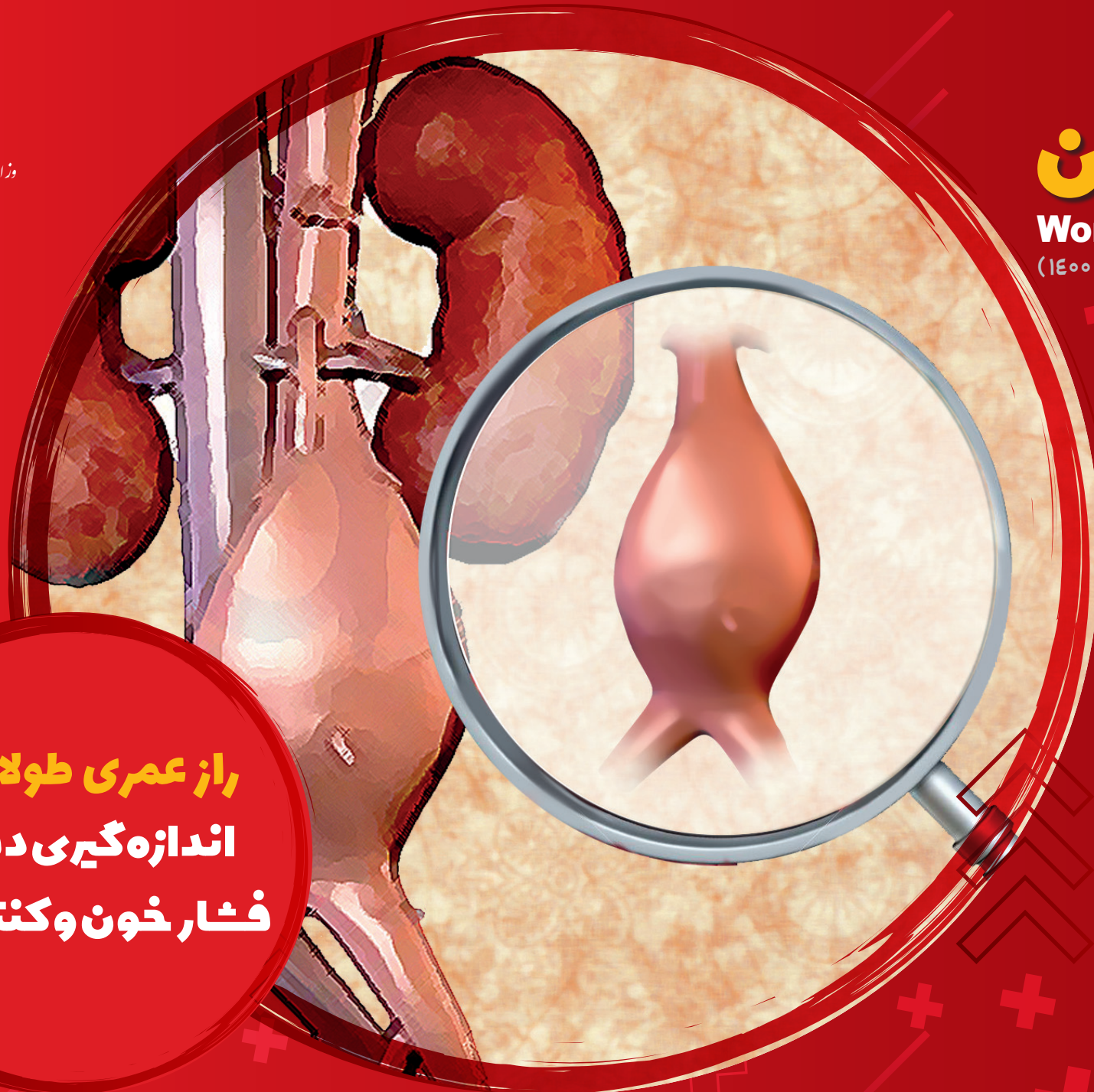


وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دقت مدیریت چارهای های غیرواکیر



سازمان پید سلامت ایران
معاونت پید و خدمات سلامت
دقت خدمات عمومی

روز جهانی
فشارخون
World Hypertension
Day
(دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)



راز عمری طولانی تر:
اندازه گیری دقیق
فشار خون و کنترل آن

سکته قلبی، آسیب قلبی ناشی از افزایش
تدریجی و مداوم فشار خون و نارسایی قلبی.
افزایش فشار وارد بر دیواره سرخرگ ها باعث سفت
و سخت شدن دیواره آنها می شود

تاری دید. ضخامت، باریکی و تغییرات عروق ته چشم هم باعث کاهش یا فقدان بینایی می شود

روز جهانی
فشارخون

World Hypertension
Day
(دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)



راز عمری طولانی تر:
اندازه گیری دقیق
فشارخون و کنترل آن



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری های غیر واگیر



سازمان پیر سلامت ایران
معاونت پیر و خدمات سلامت
دفتر خدمات عمومی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر



سازمان بیمه سلامت ایران
معاونت بیمه و خدمات سلامت
دفتر خدمات عمومی



**تاری دید. ضخامت، باریکی
و تغییرات عروق ته چشم
هم باعث کاهش یا فقدان
بینایی می‌شود**



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت چاقی های غیرواکیر



سازمان پیر سلامت ایران
معاونت پیر و خدمات سلامت
دفتر خدمات عمومی



روز جهانی

فشارخون

World Hypertension

Day (دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)

راز عمری طولانی تر:
اندازه گیری دقیق
فشار خون و کنترل آن

تاری دید. ضخامت، باریکی و
تغییرات عروق ته چشم هم باعث
کاهش یا فقدان بینایی می شود

باید به یک برنامه غذایی هدفدار و مخصوص بیماران فشارخونی روی آورد

روز جهانی
فشارخون

World Hypertension

Day (دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)

تغذیه سالم

راز عمری طولانی‌تر:
اندازه‌گیری دقیق
فشارخون و کنترل آن



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواکس



سازمان پیر سلامت ایران
معاونت پیر و خدمات سلامت
دفتر خدمات عمومی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواکسین



سازمان پیمه سلامت ایران
معاونت پیمه و خدمات سلامت
دفتر خدمات عمومی



**باید به یک برنامه غذایی
هدف‌دار و مخصوص
بیماران فشارخونی
روی آورد**



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دقت مدیریت چربی های غیر واکیر



سازمان پید سلامت ایران
معاونت پید و خدمات سلامت
دقت خدمات عمومی

روز جهانی

فشارخون

World Hypertension

Day (دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)

تغذیه سالم

راز عمری طولانی تر:
اندازه گیری دقیق
فشار خون و کنترل آن

باید به یک برنامه غذایی
هدف دار و مخصوص بیماران
فشارخونی روی آورد

در صورت وجود اضافه وزن، باید
کاهش وزن و رسیدن به وزن
طبیعی مورد توجه قرار گیرد.
کاهش وزن حتی به اندازه دو
کیلوگرم هم اثر فوق العاده‌ای بر
فشارخون خواهد داشت

روز جهانی
فشارخون

World Hypertension

Day (دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)



راز عمری طولانی‌تر:
اندازه‌گیری دقیق
فشارخون و کنترل آن



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر



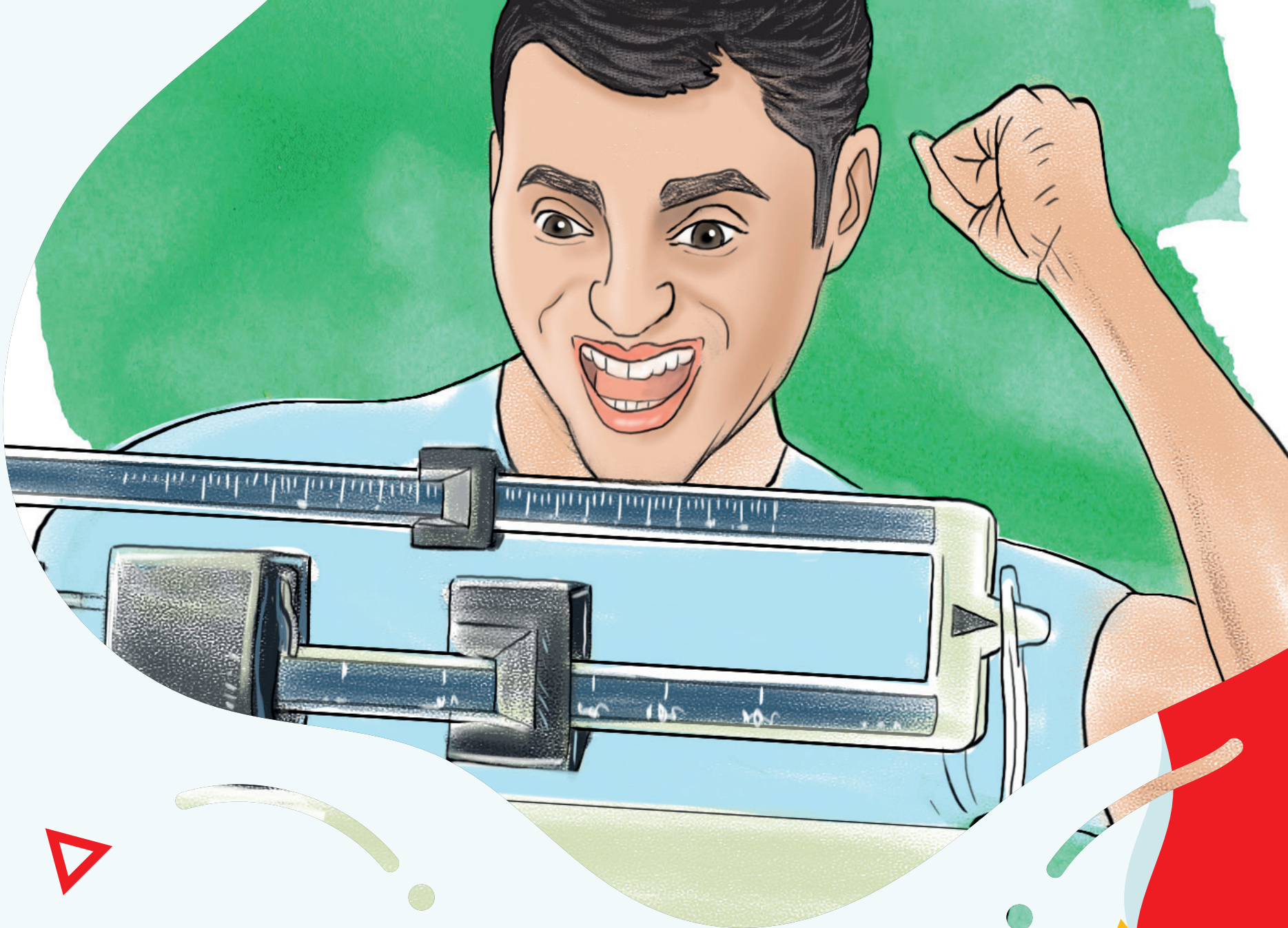
سازمان پیر سلامت ایران
معاونت پیر و خدمات سلامت
دفتر خدمات عمومی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر



سازمان پیمایش سلامت ایران
معاونت پیمایش و خدمات سلامت
دفتر خدمات عمومی



**در صورت وجود اضافه وزن، باید
کاهش وزن و رسیدن به وزن
طبیعی مورد توجه قرار گیرد. کاهش
وزن حتی به اندازه دو کیلوگرم هم
اثر فوق‌العاده‌ای بر فشارخون خواهد
داشت**



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دقت‌دیریت چاری های غیرواکیر



سازمان پید سلامت ایران
معاونت پید و خدمات سلامت
دقت‌خدمات عمومی

روز جهانی
فشارخون
World Hypertension
Day
(دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)



راز عمری طولانی‌تر:
اندازه‌گیری دقیق
فشارخون و کنترل آن

در صورت وجود اضافه وزن، باید کاهش وزن و
رسیدن به وزن طبیعی مورد توجه قرار گیرد.
کاهش وزن حتی به اندازه دو کیلوگرم هم اثر
فوق‌العاده‌ای بر فشارخون خواهد داشت

انجام ورزش روزانه و منظم برای مبارزه با کم تحرکی برای رسیدن به وزن مناسب کمک کننده است

روز جهانی
فشارخون

World Hypertension

Day
(دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)



راز عمری طولانی تر:
اندازه گیری دقیق
فشارخون و کنترل آن



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری های غیر واگیر



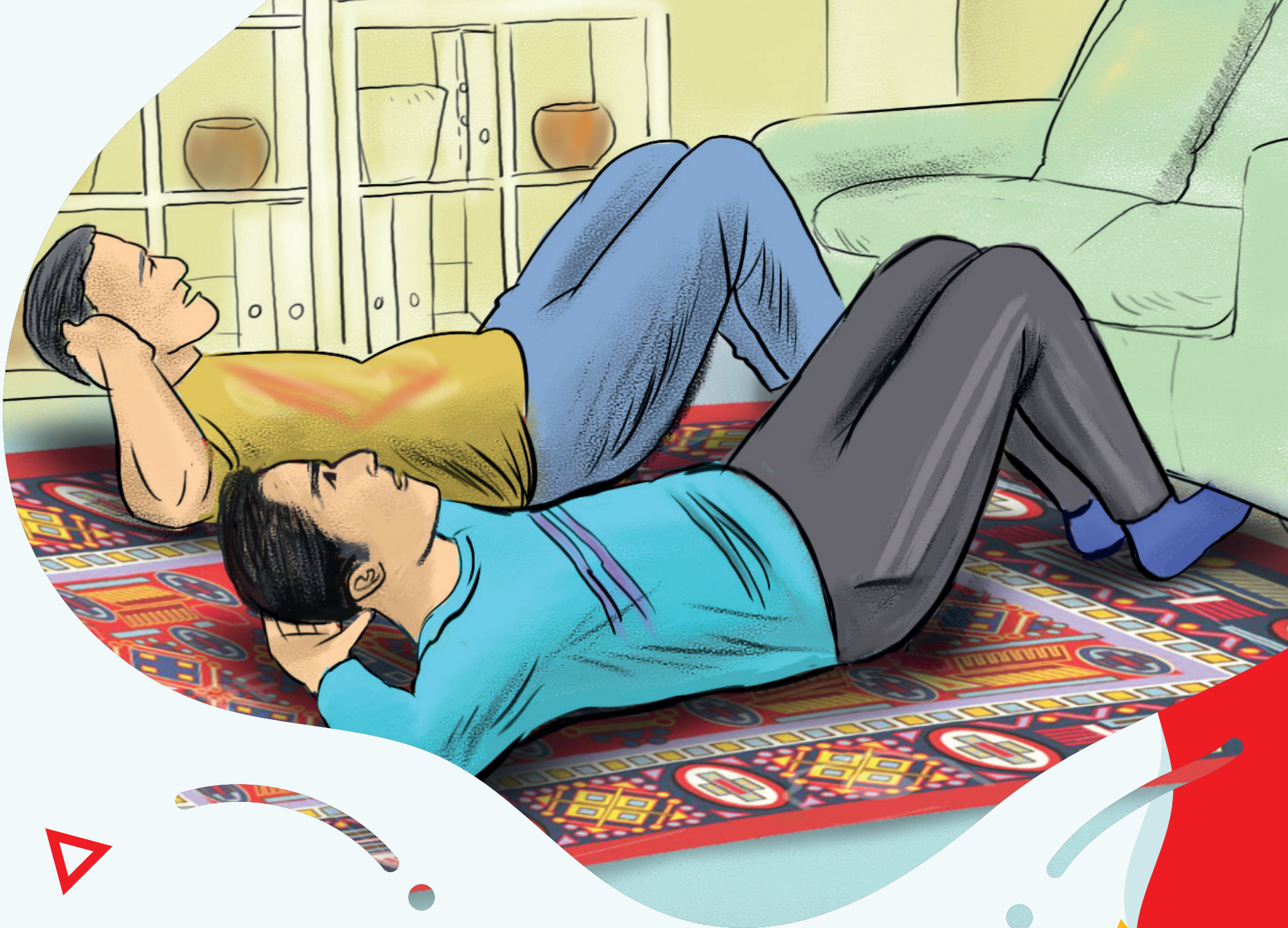
سازمان پیر سلامت ایران
معاونت پیر و خدمات سلامت
دفتر خدمات عمومی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دقت‌دیریت بیماری‌های غیرواکسین



سازمان بهداشت سلامت ایران
معاونت بهداشت و خدمات سلامت
دقت‌خدمات عمومی



**انجام ورزش روزانه و منظم
برای مبارزه با کم‌تحرکی برای
رسیدن به وزن مناسب کمک
کننده است**



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت چاقی های غیرواکیر



سازمان پیر سلامت ایران
معاونت پیر و خدمات سلامت
دفتر خدمات عمومی

روز جهانی

فشارخون

World Hypertension

Day (دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)



راز عمری طولانی تر:
اندازه گیری دقیق
فشارخون و کنترل آن

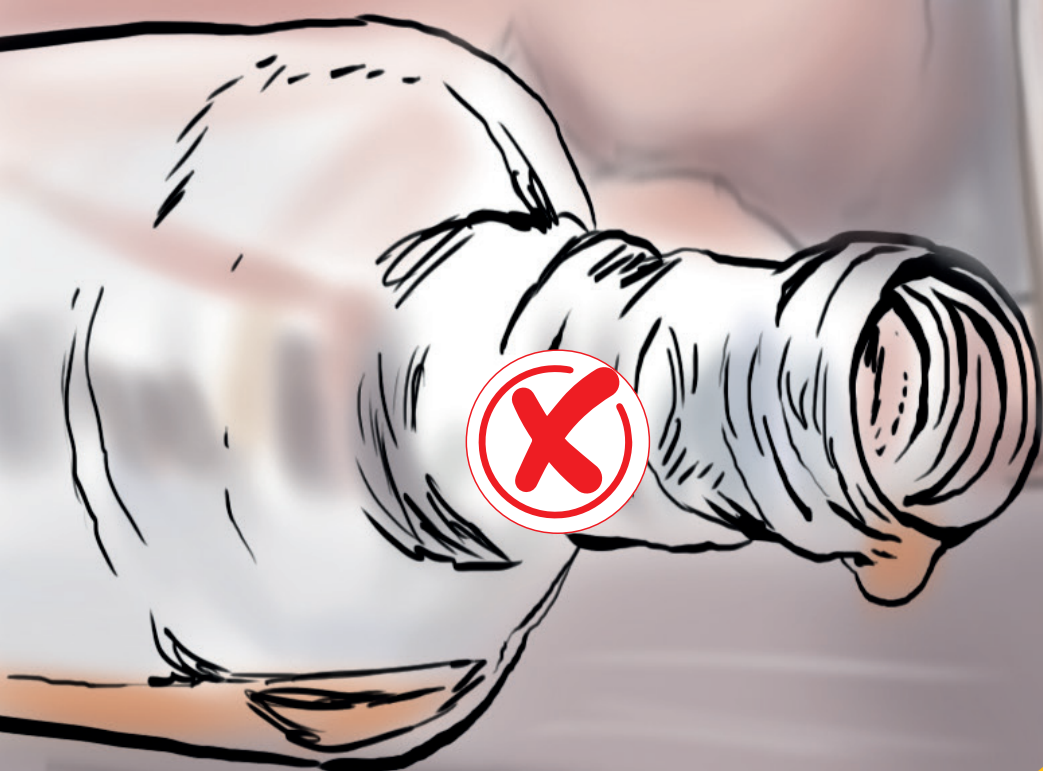
انجام ورزش روزانه و منظم برای
مبارزه با کم تحرکی برای رسیدن به
وزن مناسب کمک کننده است

حتی در افرادی که فشارخون بالا
ندارند، خوردن الکل می‌تواند
سبب افزایش فشارخون شود.
پس لازم است که همه افراد از
نوشیدن الکل پرهیز کنند

روز جهانی
فشارخون

World Hypertension

Day
(دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)



راز عمری طولانی‌تر:
اندازه‌گیری دقیق
فشارخون و کنترل آن



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دقت‌دیریت بیماری‌های غیرواگیر



سازمان پیر سلامت ایران
معاونت پیر و خدمات سلامت
دقت‌خدمات عمومی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دقت‌دیریت بیماری‌های غیرواکسیر



سازمان پی‌ده سلامت ایران
معاونت پی‌ده و خدمات سلامت
دقت‌خدمات عمومی



**حتی در افرادی که فشارخون بالا
ندارند، خوردن الکل می‌تواند سبب
افزایش فشارخون شود. پس لازم
است که همه افراد از نوشیدن الکل
پرهیز کنند**



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دقت مدیریت چاقی های غیرواکیر



سازمان پید سلامت ایران
معاونت پید و خدمات سلامت
دقت خدمات عمومی

روز جهانی

فشارخون

World Hypertension

(دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰) Day



راز عمری طولانی تر:
اندازه گیری دقیق
فشارخون و کنترل آن

حتی در افرادی که فشارخون بالا ندارند،
خوردن الکل می تواند سبب افزایش
فشارخون شود. پس لازم است که همه افراد
از نوشیدن الکل پرهیز کنند

اندازه‌گیری فشارخون در خانه، این کار باید طبق یک روال ثابت انجام گیرد

روز جهانی
فشارخون

World Hypertension

Day (دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)



راز عمری طولانی‌تر:
اندازه‌گیری دقیق
فشارخون و کنترل آن



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر



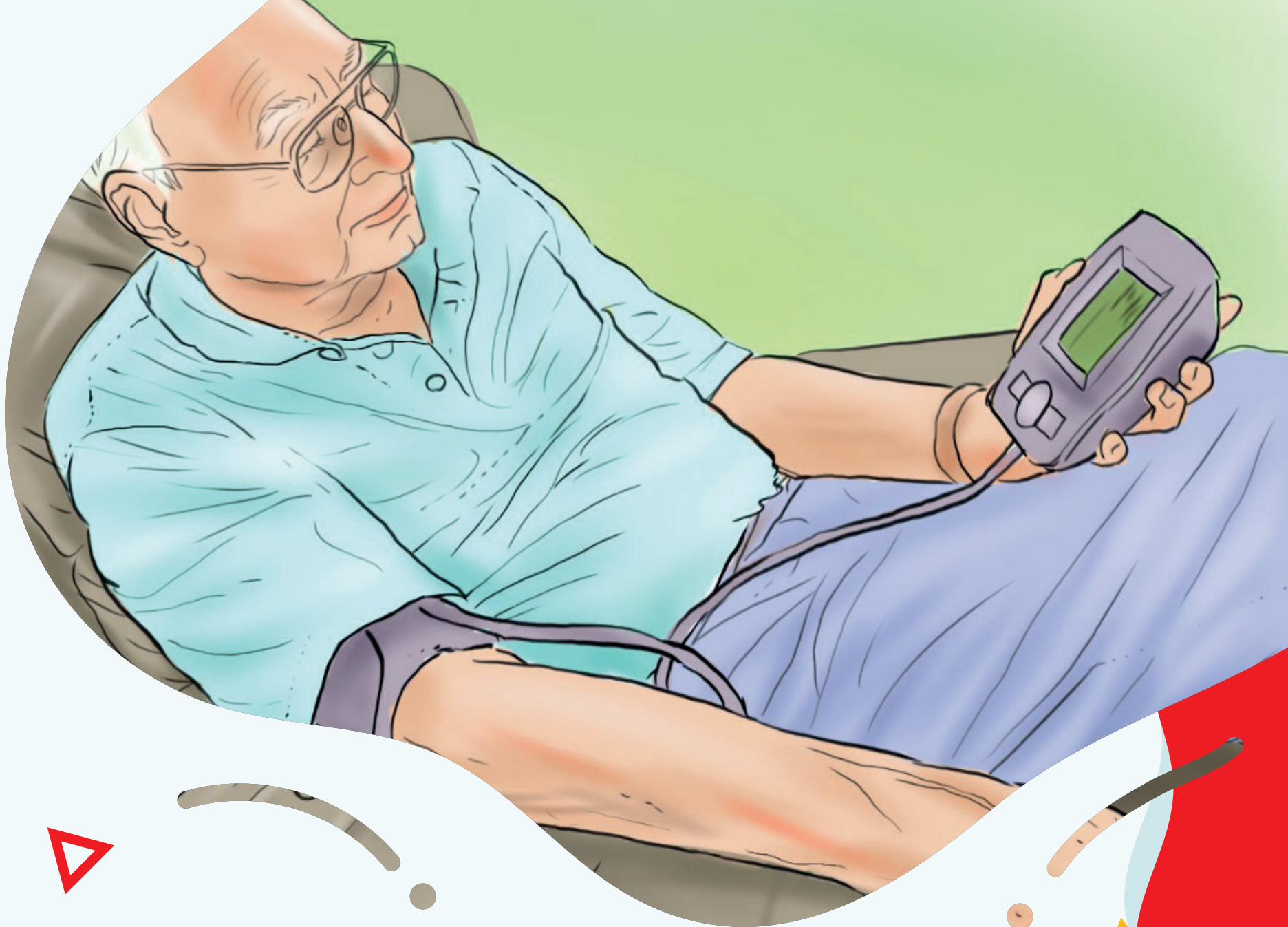
سازمان پیر سلامت ایران
معاونت پیر و خدمات سلامت
دفتر خدمات عمومی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر



سازمان بهد سلامت ایران
معاونت بهد و خدمات سلامت
دفتر خدمات عمومی



**اندازه‌گیری فشارخون در خانه،
این کار باید طبق یک روال
ثابت انجام گیرد**



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت چربی های غیر واکیر



سازمان پیر سلامت ایران
معاونت پیر و خدمات سلامت
دفتر خدمات عمومی



روز جهانی

فشارخون

World Hypertension

Day (دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)

راز عمری طولانی تر:
اندازه گیری دقیق
فشار خون و کنترل آن

اندازه گیری فشارخون در خانه،
این کار باید طبق یک روال
ثابت انجام گیرد

دارو باید طبق دستور پزشک و در ساعت‌های تعیین شده مصرف شود

روز جهانی
فشارخون

World Hypertension

Day (دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)



راز عمری طولانی‌تر:
اندازه‌گیری دقیق
فشارخون و کنترل آن



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر



سازمان پیر سلامت ایران
معاونت پیر و خدمات سلامت
دفتر خدمات عمومی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دقت‌مدیریت بیماری‌های غیرواکسین



سازمان بیمه سلامت ایران
معاونت بیمه و خدمات سلامت
دقت‌مدیریت عمومی



**دارو باید طبق دستور پزشک
و در ساعت‌های تعیین
شده مصرف شود**



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دقت مدیریت چارهای غیرواکیر



سازمان پید سلامت ایران
معاونت پید و خدمات سلامت
دقت خدمات عمومی

روز جهانی
فشارخون
World Hypertension
Day
(دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)



راز عمری طولانی تر:
اندازه گیری دقیق
فشارخون و کنترل آن

دارو باید طبق دستور پزشک
و در ساعت های تعیین شده
مصرف شود

افراط در مصرف نمک یکی از مهم‌ترین عوامل خطر ساز در ابتلا به فشار خون بالا است

روز جهانی
فشارخون

World Hypertension

Day (دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)



راز عمری طولانی‌تر:
اندازه‌گیری دقیق
فشارخون و کنترل آن



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر



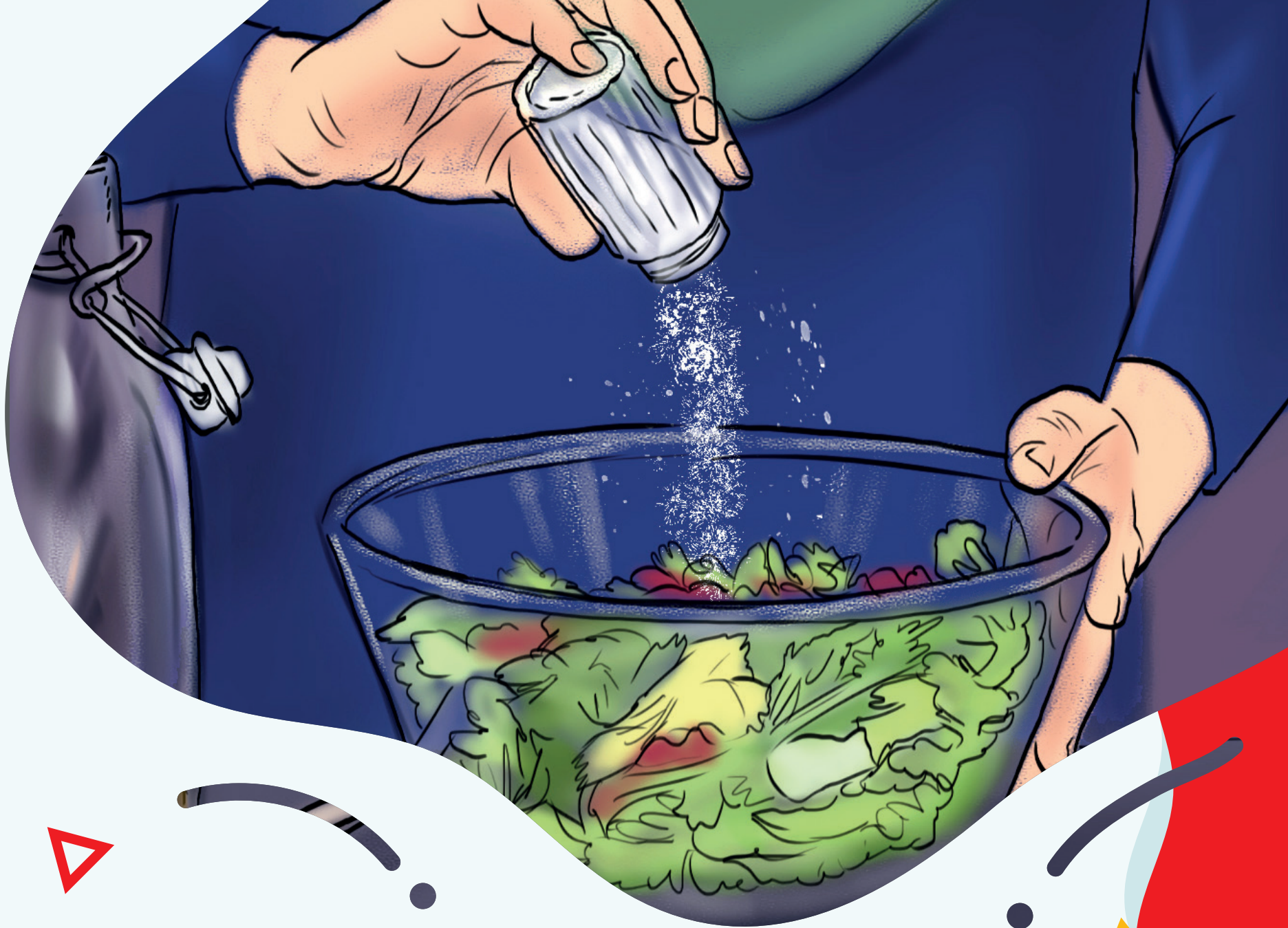
سازمان پیر سلامت ایران
معاونت پیر و خدمات سلامت
دفتر خدمات عمومی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دقت‌دیریت بیماری‌های غیرواگیر



سازمان پیه سلامت ایران
معاونت پیه و خدمات سلامت
دقت‌خدمات عمومی



**افراط در مصرف نمک
یکی از مهم‌ترین عوامل
خطر ساز در ابتلا به فشار
خون بالا است**



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دقت مدیریت چاقی های غیرواکیر



سازمان پید سلامت ایران
معاونت پید و خدمات سلامت
دقت خدمات عمومی

روز جهانی

فشارخون

World Hypertension

Day (دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)



راز عمری طولانی تر:
اندازه گیری دقیق
فشار خون و کنترل آن

افراط در مصرف نمک یکی از
مهم ترین عوامل خطر ساز در ابتلا
به فشار خون بالا است

باید مصرف نمک در غذا محدود
شود. مقدار مصرف نمک
روزانه در بیماران باید کمتر از
۲.۳ گرم باشد

روز جهانی
فشارخون

World Hypertension

Day (دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)



راز عمری طولانی‌تر:
اندازه‌گیری دقیق
فشارخون و کنترل آن



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دقت‌دریخت بیماری‌های غیرواگیر



سازمان پیر سلامت ایران
معاونت پیر و خدمات سلامت
دقت‌دریخت عمومی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دقت‌یریت یاری های غیرواکیر



سازمان بیمه سلامت ایران
معاونت بیمه و خدمات سلامت
دقت‌رخدمات عمومی



**باید مصرف نمک در غذا محدود
شود. مقدار مصرف نمک
روزانه در بیماران باید کمتر از
۲.۳ گرم باشد**



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دقت مدیریت چربی های غیر واکیر



سازمان پید سلامت ایران
معاونت پید و خدمات سلامت
دقت خدمات عمومی

روز جهانی

فشارخون

World Hypertension

Day (دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)



راز عمری طولانی تر:
اندازه گیری دقیق
فشار خون و کنترل آن

باید مصرف نمک در غذا محدود
شود. مقدار مصرف نمک روزانه
در بیماران باید کمتر از ۲.۳ گرم
باشد

باید از خوردن تنقلات شور مثل
چیپس، انواع پفک، خیارشور
و شور سبزی‌ها خودداری و از
محصولات کم نمک یا بی نمک مانند
غلات یا سبزی‌های آماده بدون
نمک استفاده کرد

روز جهانی
فشارخون

World Hypertension

Day
(دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)

راز عمری طولانی‌تر:
اندازه‌گیری دقیق
فشارخون و کنترل آن



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر



سازمان پیر سلامت ایران
معاونت پیر و خدمات سلامت
دفتر خدمات عمومی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر



سازمان پیه سلامت ایران
معاونت پیه و خدمات سلامت
دفتر خدمات عمومی



**باید از خوردن تنقلات شور مثل چیپس،
انواع پفک، خیارشور و شور سبزی‌ها
خودداری و از محصولات کم نمک یا بی نمک
مانند غلات یا سبزی‌های آماده بدون نمک
استفاده کرد**



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دقت مدیریت چاقی های غیرواکیر



سازمان پید سلامت ایران
معاونت پید و خدمات سلامت
دقت خدمات عمومی

روز جهانی
فشارخون
World Hypertension
Day
(دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)



راز عمری طولانی تر:
اندازه گیری دقیق
فشار خون و کنترل آن

باید از خوردن تنقلات شور مثل چیپس، انواع پفک،
خیارشور و شور سبزی ها خودداری و از محصولات کم نمک
یا بی نمک مانند غلات یا سبزی های آماده بدون نمک
استفاده کرد

استفاده از مرغ و گوشت لخم
تازه به جای انواع دودی، کنسرو
یا فرآوری شده سبب مصرف
کمتر نمک می شود. در تهیه
غذاهای آماده سدیم فراوانی به
کار می رود

روز جهانی
فشارخون

World Hypertension

Day (دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)



راز عمری طولانی تر:
اندازه گیری دقیق
فشارخون و کنترل آن



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری های غیرواگیر



سازمان پیر سلامت ایران
معاونت پیر و خدمات سلامت
دفتر خدمات عمومی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر



سازمان پیه سلامت ایران
معاونت پیه و خدمات سلامت
دفتر خدمات عمومی



**استفاده از مرغ و گوشت لحم تازه به
جای انواع دودی، کنسرو یا فرآوری شده
سبب مصرف کمتر نمک می شود. در
تهیه غذاهای آماده سدیم فراوانی به
کار می رود**



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت چاقی های غیرواکیر



سازمان پیه سلامت ایران
معاونت پیه و خدمات سلامت
دفتر خدمات عمومی



روز جهانی

فشارخون

World Hypertension

Day (دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)

راز عمری طولانی تر:
اندازه گیری دقیق
فشار خون و کنترل آن

استفاده از مرغ و گوشت لخم تازه به جای
انواع دودی، کنسرو یا فرآوری شده سبب
مصرف کمتر نمک می شود. در تهیه غذاهای
آماده سدیم فراوانی به کار می رود

در صورت استفاده از کنسرو،
می‌توان مواردی مانند
خیارشور، زیتون و نخود فرنگی
را شست تا مقداری از نمک آن
خارج شود

روز جهانی
فشارخون

World Hypertension
Day
(دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)

راز عمری طولانی‌تر:
اندازه‌گیری دقیق
فشارخون و کنترل آن



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر



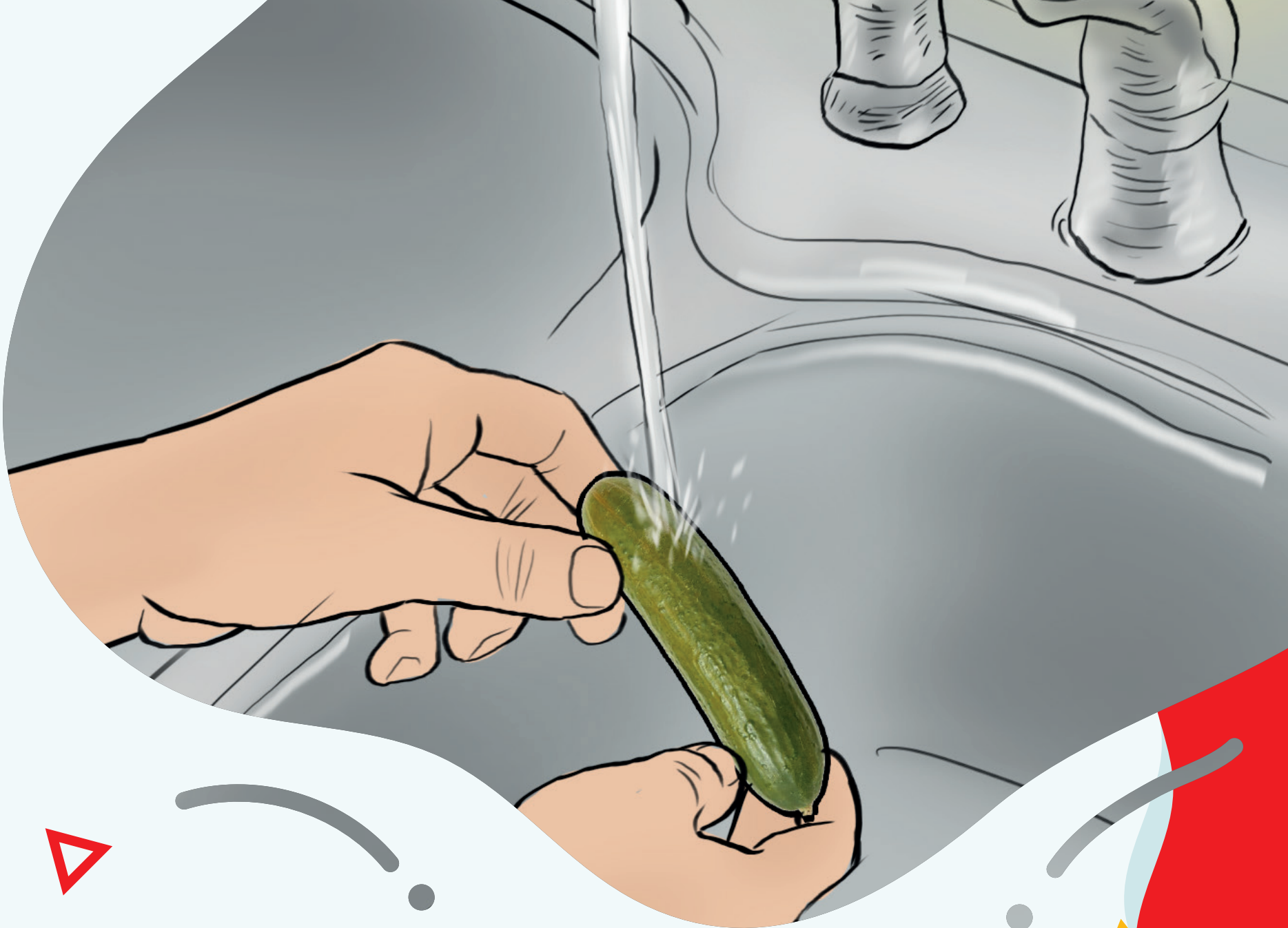
سازمان پیر سلامت ایران
معاونت پیر و خدمات سلامت
دفتر خدمات عمومی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر



سازمان پیه سلامت ایران
معاونت پیه و خدمات سلامت
دفتر خدمات عمومی



**در صورت استفاده از کنسرو،
می‌توان مواردی مانند خیارشور،
زیتون و نخود فرنگی را شست تا
مقداری از نمک آن خارج شود**



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دقت مدیریت چربی های غیر واکیر



سازمان پید سلامت ایران
معاونت پید و خدمات سلامت
دقت خدمات عمومی

روز جهانی

فشارخون

World Hypertension

Day (دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)



راز عمری طولانی تر:
اندازه گیری دقیق
فشار خون و کنترل آن

در صورت استفاده از کنسرو، می توان
مواردی مانند خیارشور، زیتون و نخود فرنگی
را شست تا مقداری از نمک آن خارج شود

محصولات لبنی (شیر، ماست، پنیر) کلسیم فراوانی دارند. ویتامین های متنوعی هم در آنها وجود دارد

روز جهانی
فشارخون

World Hypertension

Day
(دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)



راز عمری طولانی تر:
اندازه گیری دقیق
فشارخون و کنترل آن



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دقت مدیریت بیماری های غیر واگیر



سازمان پیر سلامت ایران
معاونت پیر و خدمات سلامت
دفتر خدمات عمومی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دقت‌دیریت بیماری‌های غیرواکسین



سازمان پیر سلامت ایران
معاونت پیر و خدمات سلامت
دقت‌خدمات عمومی



محصولات لبنی (شیر، ماست،
پنیر) کلسیم فراوانی دارند.
ویتامین‌های متنوعی هم
در آنها وجود دارد



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دقت مدیریت چربی های غیر واکیر



سازمان پید سلامت ایران
معاونت پید و خدمات سلامت
دقت خدمات عمومی

روز جهانی
فشارخون
World Hypertension
Day
(دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)



راز عمری طولانی تر:
اندازه گیری دقیق
فشار خون و کنترل آن

محصولات لبنی (شیر، ماست، پنیر) کلسیم
فراوانی دارند. ویتامین های متنوعی هم
در آنها وجود دارد

خوردن برخی مواد غذایی مانند
کرفس، پیاز، سیر، شنبلیله، چای
سبز، خرما، گلابی، زیتون و برگ
زیتون، تره فرنگی، سویا، گوجه
فرنگی، گریپ فروت و لیموترش
توصیه می شود

روز جهانی
فشارخون

World Hypertension
Day

(دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)

راز عمری طولانی تر:
اندازه گیری دقیق
فشارخون و کنترل آن



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری های غیر واگیر



سازمان پیر سلامت ایران
معاونت پیر و خدمات سلامت
دفتر خدمات عمومی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر



سازمان پد سلامت ایران
معاونت پد و خدمات سلامت
دفتر خدمات عمومی



**خوردن برخی مواد غذایی مانند کرفس،
پیاز، سیر، شنبلیله، چای سبز، خرما،
گل‌ابی، زیتون و برگ زیتون، تره فرنگی،
سویا، گوجه فرنگی، گریپ‌فروت و
لیموترش توصیه می‌شود**



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت چربی های غیرذایک



سازمان پیر سلامت ایران
معاونت پیر و خدمات سلامت
دفتر خدمات عمومی



روز جهانی

فشارخون

World Hypertension

Day
(دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)

راز عمری طولانی تر:
اندازه گیری دقیق
فشار خون و کنترل آن

خوردن برخی مواد غذایی مانند کرفس، پیاز، سیر،
شنبلیله، چای سبز، خرما، گلابی، زیتون و برگ
زیتون، تره فرنگی، سویا، گوجه فرنگی، گریپ فروت و
لیموترش توصیه می شود

نوشیدنی‌های کافئین دار مانند قهوه
و نوشابه‌ها فشارخون را زیاد می‌کنند
و باید در حد اعتدال مصرف شوند.
می‌توانید به جای آنها از انواع چای و
دم‌کردنی‌های گیاهی یا دوغ بدون نمک
استفاده کنید

روز جهانی
فشارخون
World Hypertension
Day
(دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)



راز عمری طولانی‌تر:
اندازه‌گیری دقیق
فشارخون و کنترل آن



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری‌های غیردائمی



سازمان پیر سلامت ایران
معاونت پیر و خدمات سلامت
دفتر خدمات عمومی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دقت‌ریریت یاری های غیرواکیر



سازمان بیمه سلامت ایران
معاونت بیمه و خدمات سلامت
دقت‌ر خدمات عمومی



**نوشیدنی‌های کافیین دار مانند قهوه و
نوشابه‌ها فشارخون را زیاد می کنند و باید
در حد اعتدال مصرف شوند. می‌توانید به
جای آنها از انواع چای و دم‌کردنی‌های گیاهی
یا دوغ بدون نمک استفاده کنید**



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دقت مدیریت چای های غیرواکیر



سازمان پیر سلامت ایران
معاونت پیر و خدمات سلامت
دقت خدمات عمومی

روز جهانی

فشارخون

World Hypertension

Day (دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)



راز عمری طولانی تر:
اندازه گیری دقیق
فشار خون و کنترل آن

نوشیدنی های کافیین دار مانند قهوه و نوشابه ها
فشارخون را زیاد می کنند و باید در حد اعتدال مصرف
شوند. می توانید به جای آنها از انواع چای و دم کردنی های
گیاهی یا دوغ بدون نمک استفاده کنید

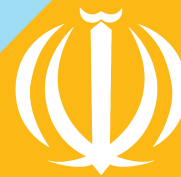
حبوبات سرشار از فیبرهای محلول در آب هستند و استفاده از آنها می‌تواند به کاهش فشارخون کمک کند

روز جهانی
فشارخون

World Hypertension
Day
(دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)



راز عمری طولانی‌تر:
اندازه‌گیری دقیق
فشارخون و کنترل آن



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر



سازمان پیر سلامت ایران
معاونت پیر و خدمات سلامت
دفتر خدمات عمومی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دقت‌ریریت یاری های غیرواکیر



سازمان پید سلامت ایران
معاونت پید و خدمات سلامت
دقت‌ر خدمات عمومی



**حبوبات سرشار از فیبرهای
محلول در آب هستند و
استفاده از آنها می‌تواند به
کاهش فشارخون کمک کند**



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت چربی های غیرذایر



سازمان پیر سلامت ایران
معاونت پیر و خدمات سلامت
دفتر خدمات عمومی

روز جهانی
فشارخون
World Hypertension
Day
(دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)



راز عمری طولانی تر:
اندازه گیری دقیق
فشار خون و کنترل آن

حبوبات سرشار از فیبرهای محلول
در آب هستند و استفاده از آنها
می تواند به کاهش فشارخون
کمک کند

ممکن است مصرف برخی داروهای
کاهش دهنده فشار خون بالا با عوارضی
مانند سرگیجه، خواب‌آلودگی، تنگی نفس
شدید، تپش قلب، تهوع، استفراغ و
حساسیت همراه باشد.

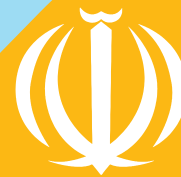
در صورت بروز چنین علایمی با پزشکتان
مشورت کنید

روز جهانی
فشارخون

World Hypertension

Day
(دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)

راز عمری طولانی‌تر:
اندازه‌گیری دقیق
فشارخون و کنترل آن



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر



سازمان پیر سلامت ایران
معاونت پیر و خدمات سلامت
دفتر خدمات عمومی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواکس



سازمان بهداشت سلامت ایران
معاونت بهداشت و خدمات سلامت
دفتر خدمات عمومی



**ممکن است مصرف برخی داروهای کاهش دهنده
فشار خون بالا با عوارضی مانند سرگیجه،
خواب‌آلودگی، تنگی نفس شدید، تپش قلب،
تهوع، استفراغ و حساسیت همراه باشد.
در صورت بروز چنین علایمی با پزشک‌تان
مشورت کنید**



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دقت مدیریت چاری های غیرواکیر



سازمان پید سلامت ایران
معاونت پید و خدمات سلامت
دقت خدمات عمومی



روز جهانی

فشارخون

World Hypertension

Day (دوشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰)

راز عمری طولانی تر:
اندازه گیری دقیق
فشار خون و کنترل آن

ممکن است مصرف برخی داروهای کاهش دهنده فشار
خون بالا با عوارضی مانند سرگیجه، خواب آلودگی، تنگی
نفس شدید، تپش قلب، تهوع، استفراغ و حساسیت
همراه باشد.

در صورت بروز چنین علایمی با پزشک تان مشورت کنید