



معاونت بهداشت



[Education.sums](https://www.instagram.com/education.sums)

اندازه گیری فشار خون، عمر طولانی و با کیفیت

فعالیت بدنی منظم و کنترل وزن

دو گام مهم در پیشگیری از ابتلا به پرفشاری خون می باشند.



معاونت بهداشت



 Education.sums

**اندازه گیری فشار خون، عمر طولانی و با کیفیت**

**برای کنترل فشارخون، مراجعه منظم به**

**پزشک خانواده خود را جدی بگیرید.**





معاونت بهداشت



Education.sums

## اندازه گیری فشار خون، عمر طولانی و با کیفیت

ابتلا به فشارخون بالا در سنین کمتر از ۵۰ سال نیز بسیار  
محتمل است. آیا فشارخون خود را اندازه گرفته اید؟



معاونت بهداشت



Education.sums

## اندازه گیری فشار خون، عمر طولانی و با کیفیت

فشار خون بالا معمولا بدون علامت است و زمانی علامت دار می شود که به اندام های حیاتی مثل قلب، مغز، چشم و کلیه آسیب رسانده باشد.





معاونت بهداشت



Education.sums

## اندازه گیری فشار خون، عمر طولانی و با کیفیت

توصیه می شود برای اندازه گیری فشار خون در منزل، در هر نوبت دو بار و هر بار به فاصله یک دقیقه فشار خون اندازه گیری شود.



معاونت بهداشت



Education.sums

## اندازه گیری فشار خون، عمر طولانی و با کیفیت

برای اندازه گیری فشار خون در منزل، توصیه می شود که قبل از اندازه گیری فشار خون:

- ✓ مئانه و دستگاه گوارش خود را تخلیه نمایید.
- ✓ 5 دقیقه استراحت کنید.
- ✓ آرام باشید و با فرد دیگری صحبت نکنید.
- ✓ روی صندلی بنشینید، پشت خود را تکیه بدهید و کف پاهای خود را بر روی زمین قرار دهید.





معاونت بهداشت



Each Home As a Health Post HAHP



Education.sums

## اندازه گیری فشار خون، عمر طولانی و با کیفیت

سُناسایی به موقع و کنترل مناسب فشار خون بالا،  
دو گام مهم در پیگیری از عوارض این بیماری است.



معاونت بهداشت



Education.sums

اندازه گیری فشار خون، عمر طولانی و با کیفیت

فشار خون طبیعی، کمتر از ۱۲۰/۸۰ می باشد و بیشتر از

این مقدار باید حتما توسط پزشک ارزیابی گردد.





معاونت بهداشت

هرخانه  
یک پایگاه  
سلامت  
Each Home As a Health Post (HAHP)



Education.sums

## اندازه گیری فشار خون، عمر طولانی و با کیفیت

حدود ۳۰٪ فشار خون بالا با مصرف زیاد نمک و حدود ۲۰٪ آن با رژیم غذایی کم پتاسیم (مصرف کم میوه و سبزیجات) مرتبط است.



معاونت بهداشت



Education.sums

اندازه گیری فشار خون، عمر طولانی و با کیفیت

آیا می دانید بیش از نیمی از افرادی که فشارخون بالا دارند،

از بیماری خود مطلع نیستند؟