



روز جهانی فشارخون

(۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۴ - ۱۷ ماه می ۲۰۲۵)

شعار سال

فشارخون خود را دقیق اندازه گیری کنید و با کنترل آن طولانی تر زندگی کنید

«Measure your Blood Pressure Accurately, Control it, Live Longer»

🌈 اندازه گیری دقیق - کنترل مناسب - عمر طولانی، فشارخون خود را مدیریت کنیم.

➤ فشارخون یک عدد نیست، داستان زندگی است.

➤ کنترل فشارخون، کلید سلامت پایدار

➤ سلامتی حق همه است، عدد فشارخون را بشناسیم و از سلامتی خود مراقبت کنیم

➤ دانش و اقدام راهی برای مقابله فشارخون

➤ سکته مغزی منتظر نمی ماند، مراقب فشارخونت باش

➤ سکته مغزی و بیماری های قلبی را با مدیریت فشارخون، شکست بده

➤ زندگی سالم با قلب آغاز میشود، فشارخونت را کنترل کن

➤ فشارخون خود را دقیق اندازه گیری کنیم.

➤ با پایبندی به درمان، فشارخون خود را کنترل کنید

➤ با دانستن عدد دقیق فشارخون و کنترل آن، عمری طولانی و باکیفیت داشته باشیم.

- برای کنترل فشارخون به سبک زندگی و مصرف مداوم داروها توجه کنید
- فشارت را کنترل کن، زندگیت را کنترل کن
- فشار خون طبیعی، سلامت اندام های کلیدی بدن
- فشارخون بالا = قاتل خاموش
- مصرف غذاهای فرآوری شده و بسته بندی شده حاوی نمک، شکر و چربی زیاد را محدود کنید.
- فشار خون بالا می تواند برای هر کسی پیر یا جوان اتفاق افتد
- چربی خون بالا = افزایش خطر ابتلا به فشار خون بالا
- تشخیص زودهنگام فشارخون باعث کاهش عوارض آن خواهد شد.
- پیامدهای فشار خون بالا منجر به هزینه های اجتماعی جدی از جمله کاهش منابع خانواده برای درمان، مرگ زودهنگام و ناتوانی و از دست دادن نان آور خانواده می شود.
- بهترین راه اطلاع از عدد فشار خون خود مراجعه به اولین مرکز بهداشتی درمانی می باشد.
- اگر سلامتی برایتان مهم است از میزان فشارخونتان آگاه شوید.
- فشارخون بالا دشمنی خاموش است ، هوشیار باش
- میزان فشارخونتان چقدر است؟: اگر بیماری فشارخون بالا دارید، با مراجعه منظم به مراکز بهداشتی درمانی از کنترل فشارخون خود مطمئن شوید .

➤ از میزان فشارخون خود مطلع شوید: اگر بیماری فشارخون بالا دارید، با مصرف به موقع و منظم داروی خود به کنترل فشار خون خود در حد طبیعی، کمک کنید .

➤ اگر بیماری فشارخون بالا دارید، با رعایت رژیم غذایی کم نمک و کم چربی و مصرف بیشتر سبزی و میوه و انجام فعالیت بدنی به کنترل فشارخون خود در حد طبیعی، کمک کنید .

➤ با کنترل فشار خون بالا از بروز سکته های قلبی و مغزی و نارسایی کلیوی جلوگیری کنیم .

➤ میدانید میزان فشارخونتان چقدر است؟ اگر بیماری فشارخون بالا ندارید، برای تشخیص به موقع حداقل سالی یک بار فشارخون خودتان را اندازه گیری کنید .

➤ فشارخون خود را بطور منظم اندازه گیری کنید. در صورتی که مقدار آن از حد طبیعی بالاتر است به پزشک مراجعه کنید.

➤ در صورتی که شیوه زندگی نا مناسب دارید، با کاهش مصرف سدیم یا نمک در رژیم غذایی، ترک مصرف دخانیات، کاهش چاقی به خصوص چاقی شکمی، حفظ وزن مطلوب، افزایش فعالیت بدنی، کنترل قند خون و کنترل اختلالات چربی خون آن را اصلاح کنید .

➤ فشارخون بالا "قاتل بی صدا" است، چون معمولاً "علائم و نشانه های هشدار دهنده ندارد و بسیاری از افراد نیز از ابتلا به آن بی اطلاع هستند .

➤ فشارخون بالا اولین عامل خطر در بروز بیماری های قلبی عروقی است.

➤ فشارخون بالا در افراد مسن و افراد دارای اضافه وزن شایع تر است.

➤ داروهای فشارخون بالا به پیشگیری از حمله های قلبی، اختلال خطرناک ضربان قلب

، سکته های مغزی و سایر عوارض کمک می کند، لذا مصرف داروهای فشارخون را ترک نکنید .