

کنترل فشارخون، کلید سلامت پایدار

آگاهی، پیشگیری، زندگی سالم – فشارخون خود را مدیریت کنیم

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

دانش و اقدام راهی برای مقابله فشارخون

سکته مغزی و بیماریهای قلبی را با مدیریت فشارخون، شکست بده

زندگی سالم با قلب سالم آغاز می شود، فشارخون را کنترل کن

اندازه گیری فشارخون، راهی ساده و آسان برای حفظ سلامتی

با پابندی به درمان، فشارخون خود را کنترل کنید

برای کنترل فشارخون به سبک زندگی و مصرف مداوم داروها توجه کنید

در موارد عدم کنترل فشارخون برای تنظیم دوز داروهای مصرفی با پزشک خود مشورت کنید

پایش فشارخون در منزل امری کلیدی در مدیریت بیماری است.

درمان دارویی در بیماران مبتلا به فشارخون بالا، خطر ابتلا به حملات قلبی و مغزی را تا حد زیادی کاهش می دهد

از قلب خود با مصرف رژیم غذایی سالم مراقبت کنید، به دخانیات نه بگویید و به میزان کافی فعالیت کنید.

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

روز جهانی فشارخون می تواند بهانه ای باشد برای شروع داشتن سبک زندگی سالم

با شناسایی فشارخون بالا، زندگی را نجات بده

با یک اندازه گیری ساده فشارخون قدمی بزرگ برای سلامت بردار

فشارخون بالا دشمنی خاموش است، هوشیار باش

امروز عدد فشارخون را بدان، فردا سلامت را تضمین کن

نگذار فشارخون از کنترل خارج شود! امروز اقدام کن

سکته مغزی منتظر نمی ماند، مراقب فشارخون باش

از همین امروز تصمیم بگیرید حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط و ۵ روز در هفته انجام دهید.

فشارخون بالا یکی از عوامل خطر اصلی بیماری قلبی عروقی است و به عنوان قاتل خاموش نامیده می شود، چون معمولاً هیچ علامت هشدار دهنده ای ندارد و بسیاری از افراد متوجه ابتلا به این بیماری نمی شوند.

انجام فعالیت بدنی منظم بهترین کاری است که میتوان برای بهبود سلامت قلب انجام داد.

به عنوان فردی با شیوه زندگی سالم، الگویی برای افرادی که دوستشان دارید، باشید.

سعی کنیم داروهای فشارخون و قلبی را به موقع بخوریم و فراموش نکنیم.

حتماً داروهای فشارخون و قلبی را که پزشک تجویز کرده مصرف کنیم.

فشار خون یک عدد نیست، داستان زندگی است.

فشارخون خود را دقیق اندازه گیری کنیم.

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

فشارت را کنترل کن، زندگیت را کنترل کن

فشار خون طبیعی، سلامت اندام های کلیدی بدن

فشارخون بالا = قاتل خاموش

عادات غذایی ناسالم یکی از عوامل ابتلا فشار خون بالا است

چربی خون بالا = افزایش خطر ابتلا به فشار خون بالا

بهترین راه برای تشخیص فشار خون بالا اندازه گیری آن توسط پزشک است.

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 خدمات جامع سلامت می باشد

اگر سلامتی برایتان مهم است از میزان فشارخونتان آگاه شوید

فشارخون بالا براحتی با یک اندازه گیری ساده فشار خون در خانه یا مراکز درمانی با استفاده از دستگاه فشارخون، قابل تشخیص و بدنبال آن قابل درمان و کنترل است.»

فشارخونتان را اندازه گیری کنید: اگر بیماری فشارخون بالا دارید از کنترل فشار خون خود در حد طبیعی، مطمئن شوید

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.

اگر بیماری فشارخون بالا دارید، با رعایت رژیم غذایی کم نمک و کم چربی و حاوی فیبرهای غذایی به کاهش مصرف داروی خود کمک کنید.

اگر بیماری فشارخون بالا دارید، با رعایت رژیم غذایی کم نمک و کم چربی و مصرف بیشتر سبزی، میوه و حبوبات به کاهش فشارخون خود کمک کنید.

با کنترل فشار خون بالا از بروز سکتة 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 طبیعی کمتر از ۱۲۰ به روی ۸۰ است . برای تشخیص به موقع فشارخون بالا حداقل سالانه فشارخون خود را اندازه گیری کنید .

اگر تا کنون به بیماری فشار خون بالا مبتلا نشده اید، برای تشخیص به موقع، حداکثر هر سال یک بار فشار خونتان را اندازه گیری کنید.

فشار خون خود را بطور منظم اندازه گیری کنید. در صورتی که مقدار آن از حد طبیعی بالاتر است به پزشک مراجعه کنید. در هر ملاقات با کارکنان بهداشتی و یا پزشک، از آن ها درخواست کنید فشارخون شما را اندازه گیری کنند. از مقدار فشارخون خود مطلع شوید.

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.

با اصلاح شیوه زندگی نامناسب، فشار خون خود را در حد طبیعی حفظ کنید.

از میزان فشار خون خود مطلع شوید: تشخیص فشار خون بالا آسان است.

فشار خون بالا به راحتی با یک اندازه گیری ساده، قابل تشخیص است.

حداقل سالی یک بار فشار خون خود را اندازه گیری کنید.

میزان فشار خون شما چقدر است؟ اگر بیماری فشار خون بالا دارید، با مراجعه منظم به مراکز درمانی از کنترل فشار خون خود در حد طبیعی، مطمئن شوید.

میزان فشار خونتان چقدر است؟ فشار خون بالا به راحتی با یک اندازه گیری ساده فشار خون در خانه یا مراکز خدمات جامع سلامت با استفاده از دستگاه فشار خون، قابل تشخیص است.

از میزان فشار خون خود آگاه باشید: با کنترل فشار خون بالا از بروز ۷۰٪ از سکته های مغزی جلوگیری کنیم .

میزان فشار خونتان را بدانید:

اگر بیماری فشار خون بالا ندارید، با رعایت رژیم غذایی و فعالیت بدنی به حفظ فشار خون خود در حد طبیعی کمک کنید.

میزان فشار خونتان را بدانید: فشار خون بالا سبب بروز خطرات مهمی مانند سکته های قلبی و مغزی، نارسایی کلیه ، اختلالات بینایی، کما یا حتی مرگ می شود.

میزان فشار خون شما چقدر است؟ فشار خون بالا به راحتی با یک اندازه گیری ساده فشار خون در خانه یا مراکز درمانی با استفاده از دستگاه فشار خون، قابل تشخیص است.

میزان فشار خونتان چند است؟ فشار خون بالا سبب بروز خطرات مهمی مانند سکته های قلبی و مغزی، نارسایی کلیه ، اختلالات بینایی، کما یا حتی مرگ می شود.

فشار خون بالا عامل خطر اول بیماری های قلبی عروقی است.

فشار خون 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.

در اولین فرصت فشارخون خود را اندازه گیری کنید و از میزان آن مطلع شوید.

در صورتی که میزان فشار خون شما طبیعی است ، هر سال فشار خون خود را اندازه گیری کنید.

فشار خون بالا بدون علامت است و حتما" باید با فواصل مناسب بر حسب شرایط جسمی اندازه گیری شود.

با تشخیص به موقع بیماری فشار خون بالا ، از بروز عوارض خطرناک آن از جمله سکته های قلبی و مغزی پیشگیری کنیم.
فشار خون خود را به طور منظم اندازه گیری کنید. در صورتی که مقدار آن از حد طبیعی بالاتر است به پزشک مراجعه کنید.

در هر ملاقات با کارکنان بهداشتی و یا پزشک از آن ها درخواست کنید فشار خون شما را اندازه گیری کنند.

فشار خون بالا اولین عامل خطر در بروز بیمار بهای قلبی عروقی است.

در اولین فرصت فشار خون خود را اندازه گیری کنید و از میزان آن مطلع شوید.

فشار خون بالا بدون علامت است و حتما" باید با فواصل مناسب بر حسب شرایط جسمی اندازه گیری شود.

از میزان فشار خون خود مطلع شوید: حدود ۵۰٪ از بیماران مبتلا به فشار خون بالا کاملاً" از بیماری خود بی اطلاع هستند و از آنهایی هم که مطلع هستند موارد زیادی تحت هیچ درمانی نیستند

داروهای فشار خون بالا به پیشگیری از حمله های قلبی، اختلال خطرناک ضربان قلب ، سکته های مغزی و سایر عوارض کمک می کند، لذا مصرف داروهای فشار خون را ترک نکنید.

فعالیت بدنی می تواند با کاهش علائم اضطراب و افسردگی به عنوان یک ابزار قدرتمند مدیریت استرس عمل کند.

انتخاب ورزش های دسته جمعی شما را به تداوم ورزش تشویق می کند.

برای خلاصی از چاقی زمان را از دست ندهید .

تسلیم لذت های آنی غذاهای پرکالری نشوید ، فکر فردای سالم باشید.

خودتان را سالم نگه دارید و اجازه ندهید چاقی شما را بیمار کند.

فعالیت بدنی داشته باشید تا بیمار نشوید.

وزن مناسب خود را حفظ کنید و زندگی سالمی داشته باشید.

