

## پیشگیری از فشار خون بالا

### علت قابل پیشگیری مرگ در سراسر دنیا

بیماری فشار خون بالا، یا پرفشاری خون، ممکن است بدون علامت باشد، اما سالانه سبب مرگ ۹/۴ میلیون نفر در سراسر دنیا می شود.



اگر فشارخون بالا درمان نشود، می تواند به طریق زیادی سبب مرگ یا عواقب سلامتی جدی شود.



کاهش بینایی



نارسایی کلیه



زوال عقل



سکته مغزی

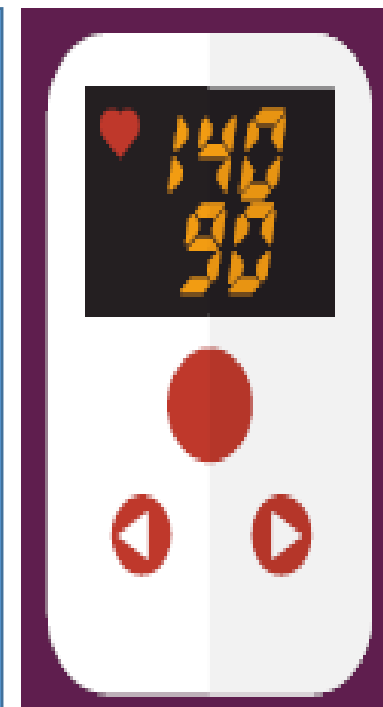


حمله قلبی

## از میزان فشارخون خود مطلع شوید

فقط ۵۰٪ از افرادی که فشارخون بالا دارند از بیماری خود مطلع هستند.

- فشارخون خود را بطور منظم کنترل کنید. (در منزل، در مطب، در مراکز بهداشتی یا هر مکان دیگر)
- اگر برای فشار خون بالا تحت درمان هستید، حتی اگر احساس می کنید خوب هستید، داروهای خود را مصرف کنید. به راهنمایی های کارکنان بهداشتی و پزشکان توجه کنید.



## پیشگیری کلید حل مشکل است

- غذای سالم مصرف کنید و مصرف نمک را کاهش دهید.
- سبزی و میوه بیشتری مصرف کنید.
- از مصرف الکل خودداری کنید.
- دخانیات استعمال نکنید.
- از نظر جسمی فعال باشید.
- وزن مناسب بدن را حفظ کنید.



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی ارشد  
آذربایجان غربی  
معاونت بهداشت

گروه پیشگیری و کنترل بیماری های غیرواگیر

با کنترل فشارخون بالا از بروز ۷۰ درصد از سکته های قلبی جلوگیری کنیم.

# چگونه فشارخون خود را اندازه گیری کنیم؟

اولین مرحله در کنترل فشارخون، اطلاع از میزان آن است که نیاز به اندازه گیری دقیق فشارخون دارد. در زیر نحوه انجام صحیح آن، توضیح داده شده است (چه در مطب چه در منزل).

بعد از اندازه گیری	طی اندازه گیری	قبل از اندازه گیری
<p>یک دقیقه کنید</p>  <p>گیری کنید.</p> <p>میانگین</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;"> <p>1. 2. 3. 6</p> <p><math>1+2+3+6=12</math></p> <p><math>12 \div 4 = 3</math></p> </div> <p>اسبیه کنید.</p> <p>گیری ها</p> <p>سه</p> <div style="border: 2px solid red; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 5px auto;"> <span style="font-size: 24px; font-weight: bold;">3</span> </div> <p>بگیرید.</p> <p>گیری</p> <p>یک دفترچه یاد</p> <p>نتایج</p> <p>تهیه کنید</p> <p>یا</p> <p>هر</p> <p>کنید.</p> <p>سالیانه</p> <p>گیری تنظیم کنید.</p> 	<p>شوید</p> <p>بازوی</p> <p>بسته</p> <p>روی</p> <p>میز</p> <p>هم</p> <p>دستی که</p> <p>روی یک</p> <p>دهید.</p> <p>بنشینید،</p> <p>روی</p> <p>پای</p> <p>تکیه دهید،</p> <p>دهید تا آویزان</p> <p>زمین</p> <p>نکنید.</p>  	<p>30 minutes</p> <p>یم ساعت قبل از اندازه گیری :</p> <p>دخانیات</p> <p>نکنید.</p> <p>قهوه</p> <p>مصرف نکنید.</p> <p>فعالیت بدنی شدید</p> <p>جام ندهید.</p>    <p>دقیقه قبل از اندازه گیری :</p> <p>بدون حرکت بنشینید.</p>  

بیماری فشارخون بالا، یک قاتل خاموش است، چون هیچ علامتی ندارد و فقط با اندازه گیری فشارخون شناسایی می شود. پس برای اطلاع از میزان فشارخون خود سریعتر اقدام کنید.

مطالب فوق مروری است بر نکاتی که برای اندازه گیری فشارخون مورد نیاز است. این آموزش پیامی برای اقدام بموقع و فرصتی برای شناسایی زودرس بیماری، بهبود کیفیت زندگی و افزایش طول عمر شماست.