مبارزه با

فشار خون بالا

**علت هدایت کننده قابل پیشگیری مرگ در سراسر دنیا**



**بیماری فشار خون بالا، یا فشار خون بالا ممکن است بدون علامت باشد، اما سالانه سبب مرگ 4/9 میلیون نفر در سراسر دنیا می شود.**

**پیشگیری کلید حل مشکل است!**

**.............................................................**

* **غذای سالم مصرف کنید و مصرف نمک را کاهش دهید**

**..................................................................................................................................**

* **سبزی و میوه بیشتر مصرف کنید**

**..................................................................................................................................**

* **از مصرف الکل خودداری کنید**

**..................................................................................................................................**

* **دخانیات مصرف نکنید**

**..................................................................................................................................**

* **از نظر جسمی فعال باشید**

**..................................................................................................................................**

* **وزن بدن مناسب را حفظ کنید**

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

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

    

**حمله قلبی سکته مغزی زوال عقل نارسایی کلیه کاهش بینایی**

**دو سوم افراد مبتلا به بیماری فشارخون بالا در کشورهای در حال توسعه زندگی می کنند.**

**از میزان فشارخون خود مطلع شوید!**

**فقط 50 % از افرادی که فشارخون بالا دارند از بیماری خون مطلع هستند.**

* **فشارخون خود را بطور منظم کنترل کنید-در منزل، در مطب، در داروخانه 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 راهنمائیهای درمانی کارکنان بهداشتی درمانی و پزشکان توجه کنید.**



**http://ish-world.com/news/a/WHL-and-ISH-Hypertension-Fact.Sheet/**