**پیام های روز جهانی فشارخون**

**امسال برای روز جهانی فشارخون که مصادف با 27 اردیبهشت 97 است ،پیام « از میزان فشارخون خود مطلع شوید: حدود 50 % از بیماران مبتلا به فشار خون بالا کاملا" از بیماری خود بی اطلاع هستند و از آنهایی هم که مطلع هستند موارد زیادی تحت هیچ درمانی نیستند» تعیین شده است.**

**سایر پیام ها:**

**1-« از میزان فشارخون خود مطلع شوید:**

 **- تشخیص فشارخون بالا آسان است. »**

**- فشارخون بالا براحتی با یک اندازه گیری ساده، قابل تشخیص است. »**

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

**2- « از میزان فشارخون خود آگاه باشید:**

**- با کنترل فشارخون بالا از بروز 70 % از سکته های مغزی جلوگیری کنیم . »**

**3- « میزان فشارخونتان را بدانید:**

**-اگر بیماری فشارخون بالا ندارید، با رعایت رژیم غذایی و فعالیت بدنی به حفظ فشارخون خود در حد طبیعی کمک کنید. »**

**4-« میزان فشارخونت را بدان:**

**- فشار خون بالا سبب بروز خطرات مهمی مانند سکته های قلبی و مغزی، نارسایی کلیه ، اختلالات بینایی، کما یا حتی مرگ می شود.»**

**5-« میزان فشارخونت چقدراست؟:**

**- فشارخون بالا براحتی با یک اندازه گیری ساده فشارخون در خانه یا مراکز درمانی با استفاده از دستگاه فشارخون، قابل تشخیص است. »**

**6-« اگر سلامتی برایتان مهمه از میزان فشارخونتان آگاه شوید:**

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

**7-« فشارخونتان را اندازه گیری کنید:**

**- اگر بیماری فشارخون بالا دارید از کنترل فشار خون خود در حد مناسب (کمتر از 90/140 میلی متر جیوه)، مطمئن شوید .»**

**8- « میزان فشارخونت چقدره؟:**

**- اگر بیماری فشارخون بالا دارید، با مراجعه منظم به مراکز درمانی از کنترل فشارخون خود (کمتر از 90/140 میلی متر جیوه)، مطمئن شوید. »**

**9-« از میزان فشارخون خود مطلع شوید:**

**-اگر بیماری فشارخون بالا دارید، با مصرف بموقع 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 انجام فعالیت بدنی به کاهش مقدار مصرف داروی خود کمک کنید. »**

**- اگر بیماری فشارخون بالا دارید، با انجام فعالیت بدنی ، به کاهش مقدار مصرف دارو کمک کنید. »**

**- اگر بیماری فشارخون بالا دارید، با انجام فعالیت بدنی به کاهش فشارخون خود کمک کنید. »**

**- اگر بیماری فشارخون بالا دارید، با انجام فعالیت بدنی و کاهش وزن، به کاهش مصرف داروی خود کمک کنید»**

**- اگر بیماری فشارخون بالا دارید، با انجام فعالیت بدنی و کاهش وزن، نیاز به مقدار کمتری دارو دارید»**

**- 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 سکته های قلبی و مغزی و نارسایی کلیوی جلوگیری کنیم. »**

**10-میدانی میزان فشارخونت چقدره؟**

**-اگر بیماری فشارخون بالا ندارید، برای تشخیص بموقع، حداقل 2 سال یک بار فشارخون خودتان را اندازه گیری کنید. »**

**-اگر هم اکنون فشارخون شما طبیعی(کمتر از 80/120 میلی متر جیوه) است ، برای تشخیص بموقع بیماری فشارخون بالا در آینده، حدااکثر هر 2 سال یک بار فشارخون خودتان را اندازه گیری کنید. »**

**11-اگر تا کنون به بیماری فشارخون بالا مبتلا نشده اید، برای تشخیص بموقع، حداکثر هر 2 سال یک بار فشارخون خودتان را اندازه گیری کنید. »**

**12-فشارخون خون خود را بطور منظم اندازه گيري كنيد. در صورتي كه مقدار آن از حد طبيعي بالاتر است به پزشك مراجعه كنيد.**

**13-در هر ملاقات با كاركنان بهداشتي و يا پزشك از آن ها درخواست كنيد فشارخون شما را اندازه گيري كنند.**

**14-از مقدار فشارخون خود مطلع شويد.**

**15-اگر فشارخون بالا دارید: در صورتي كه شيوه زندگي نا مناسب داريد، با كاهش مصرف سديم يا نمك در رژيم غذايي،ترك مصرف دخانيات،كاهش چاقي بخصوص چاقي شكمي،حفظ وزن مطلوب،افزايش فعاليت بدني ،كنترل قند خون و كنترل اختلالات چربي خون آن را اصلاح كنيد.**

**16- با اصلاح شيوه زندگي نامناسب ،فشارخون خود را كمتر از 90/140 ميلي متر جيوه و در حد طبيعي حفظ كنيد.**

**17-فشارخون بالا عامل خطر اول بيماري هاي قلبي عروقي است.**

**7-فشارخون بالا "قاتل بيصدا" است، چون معمولا" علائم و نشانه هاي هشدار دهنده ندارد و بسياري از افراد نیز از ابتلا به آن بی اطلاع هستند.**

**8- در اولين فرصت فشارخون خود را اندازه گيري كنيد و از ميزان آن مطلع شويد.**

**9-در صورتي كه ميزان فشارخون شما طبيعي است ، 2 سال يك بار فشارخون خود را اندازه گیری کنيد.**

**10- فشارخون بالا بدون علامت است و حتما" باید با فواصل مناسب بر حسب شرایط جسمی اندازه گیری شود.**

**11-با تشخيص بموقع بيماري فشارخون بالا ، از بروز عوارض خطرناك آن از جمله سكته هاي قلبي و مغزي پيشگيري كنيم.**