

## پیام های روز جهانی فشارخون

- «با اندازه گیری دقیق فشارخون و کنترل آن، عمر طولانی تری داشته باشید»

- «فشارخون را دقیق اندازه بگیر، آن را کنترل کن و طولانی تر زندگی کن»

- «اگر سلامتی برایتان مهمه از میزان فشارخونتان آگاه شوید: فشارخون بالا براحتی با یک اندازه گیری ساده فشارخون در خانه یا مراکز

بهداشتی درمانی با استفاده از دستگاه فشارخون، قابل تشخیص و بدنبال آن قابل درمان و کنترل است.»

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

- برای اندازه گیری صحیح فشارخون، نکات لازم قبل و در حین اندازه گیری را رعایت کنید.

- نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشار خون، سیگار، چای و یا قهوه استفاده نکنید و فعالیت شدیدی انجام ندهید.

- قبل از اندازه گیری فشار خون، ۵ دقیقه استراحت کنید.

- بهتر است اندازه گیری فشار خون از دست راست و در وضعیت نشسته روی صندلی و با تکیه گاه مناسب انجام شود.

- قبل از اندازه گیری فشار خون، دستی که قرار است فشارخون اندازه گیری شود، روی تکیه گاه قرار دهید (روی میز) تا بطور افقی

هم سطح با قلب قرار گیرد.

- در حین اندازه گیری فشار خون، زانوها در حال آویزان قرار نگیرند و زیر پا تکیه گاه داشته باشد.

- یک خطای مهم در اندازه گیری فشارخون استفاده از بازوبند نامتناسب است. باید از دستگاه فشارسنج دارای بازوبند متناسب با دور

بازو، استفاده شود.

- پهنای بازوبند (کیسه هوای داخل بازوبند) دستگاه فشارخون باید دو سوم قد بازو از سرشانه تا آرنج (۸۰ درصد طول بازو) و طول

کیسه هوای داخل بازوبند ۴۰ درصد دور بازو را بپوشاند.

- دستگاهی که برای اندازه گیری فشارخون در افراد چاق استفاده می شود، باید دارای بازوبند با اندازه بزرگتر از دستگاه بزرگسالان

باشد.

- «اگر بیماری فشارخون بالا دارید، با مراجعه منظم به مراکز بهداشتی درمانی از کنترل فشارخون خود (اگر کمتر از ۶۰ سال

هستید کمتر از ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه باشد و اگر ۶۰ سال و بیشتر هستید کمتر از ۱۵۰/۹۰ میلی متر جیوه باشد)، مطمئن

شوید.»

- «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.»

- «میدانی میزان فشارخون چقدره؟ اگر بیماری فشارخون بالا ندارید، برای تشخیص بموقع حداقل سالی یک بار فشارخون خودتان

را اندازه گیری کنید.»

- «اگر هم اکنون فشارخون شما طبیعی (کمتر از ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه) است، برای تشخیص بموقع بیماری فشارخون بالا در

آینده، حداکثر هر سال یک بار فشارخون خودتان را اندازه گیری کنید.»

- «اگر تا کنون به بیماری فشارخون بالا مبتلا نشده اید، برای تشخیص بموقع، حداکثر هر سال یک بار فشارخون خودتان را اندازه

گیری کنید.»

- «فشارخون خود را بطور منظم اندازه گیری کنید. در صورتی که مقدار آن از حد طبیعی (۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه) 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.»

- «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 مصرف داروی خود کمک کنید. »
- « اگر بیماری فشارخون بالا دارید، با انجام فعالیت بدنی و کاهش وزن، 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 سکتته های قلبی و مغزی و نارسایی کلیوی جلوگیری کنیم. »
- « اگر فشارخون بالا دارید:» در صورتی که شیوه زندگی نامناسب دارید، با کاهش مصرف سدیم یا نمک در رژیم غذایی، ترک مصرف دخانیات، کاهش چاقی بخصوص 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، فشارخون خود را کمتر از  $140/90$  میلی متر جیوه و در حد طبیعی حفظ کنید. »
- « 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. »
- « میزان فشارخون شما چقدره؟: اگر بیماری فشارخون بالا دارید، با مراجعه منظم به مراکز درمانی از کنترل فشارخون خود در حد طبیعی، مطمئن شوید. »
- « میزان فشارخون چقدر است؟: فشارخون بالا براحتی با یک اندازه گیری ساده فشارخون در خانه یا مراکز بهداشتی درمانی با استفاده از دستگاه فشارخون، قابل تشخیص است. »
- « از میزان فشارخون خود آگاه باشید: با کنترل فشارخون بالا از بروز  $70\%$  از سکتته های مغزی جلوگیری کنید. »
- « 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. »
- « میزان فشارخونتان را بدان: فشار خون بالا سبب بروز خطرات مهمی مانند سکتته های قلبی و مغزی، نارسایی کلیه، اختلالات بینایی، کما یا حتی مرگ می شود. »
- « میزان فشارخون شما چقدر است؟ فشارخون بالا براحتی با یک اندازه گیری ساده فشارخون در خانه یا مراکز درمانی با استفاده از دستگاه فشارخون، قابل تشخیص است. »
- « میزان فشارخونتان چقدره؟: فشار خون بالا سبب بروز خطرات مهمی مانند سکتته های قلبی و مغزی، نارسایی کلیه، اختلالات بینایی، کما یا حتی مرگ می شود. »
- « فشارخون بالا عامل خطر اول بیماری های قلبی عروقی است. »
- « فشارخون بالا "قاتل بیصدا" 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 فشارخون شما طبیعی است، هر سال فشارخون خود را اندازه گیری کنید. »
- « فشارخون بالا بدون علامت است و حتماً باید با فواصل مناسب بر حسب شرایط جسمی اندازه گیری شود. »
- « با تشخیص بموقع بیماری فشارخون بالا، از بروز عوارض خطرناک آن از جمله سکتته های قلبی و مغزی پیشگیری کنیم. »

- « فشارخون خود را بطور منظم اندازه گیری کنید. در صورتی که مقدار آن از حد طبیعی (۹۰/۶۰ میلی متر جیوه) 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. »
- « فشارخون بالا اولین عامل خطر در بروز بیماری های قلبی عروقی است. »
- « فشارخون بالا "قاتل بیصدا" 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. »
- « فشارخون بالا بدون علامت است و حتماً باید با فواصل مناسب بر حسب شرایط جسمی اندازه گیری شود. »
- « از میزان فشارخون 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»
- اندازه فشارخون خود را بدانید و به خاطر بسپارید!
- برای آگاهی از فشار خون خود، هر چه زودتر اقدام کنید.
- قاتل خاموش را شناسایی کنید!