

روز جهانی فشار خون بالا
17May2026/۱۴۰۵ اردیبهشت ۲۷

فشار خون یک عدد نیست،
داستان زندگی است.



فشار خون بالا را با هم کنترل کنیم



گروه مدیریت کنترل و پیشگیری از بیماریهای غیرواگیر

روز جهانی فشار خون بالا
17May2026/۱۴۰۵ اردیبهشت ۲۷

زندگی سالم با قلب سالم آغاز
می شود، فشارخونت را
کنترل کن!



فشارخون بالا را با هم کنترل کنیم

گروه مدیریت کنترل و پیشگیری از بیماریهای غیرواگیر

روز جهانی فشار خون بالا
17May2026/۱۴۰۵ اردیبهشت ۲۷

پایش فشارخون در منزل
امری کلیدی، در مدیریت
بیماری است



فشارخون بالا را با هم کنترل کنیم



گروه مدیریت کنترل و پیشگیری از بیماریهای غیرواگیر

روز جهانی فشار خون بالا

۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۵ / 17May2026

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



فشار خون بالا را با هم کنترل کنیم

گروه مدیریت کنترل و پیشگیری از بیماریهای غیرواگیر

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



فشار خون بالا را با هم کنترل کنیم



روز جهانی فشارخون بالا
17May2026/۱۴۰۵ اردیبهشت ۲۷

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



فشارخون بالا را با هم کنترل کنیم

گروه مدیریت کنترل و پیشگیری از بیماریهای غیرواگیر

روز جهانی فشار خون بالا
17May2026/۱۴۰۵ اردیبهشت ۲۷

**تشخیص زودهنگام
فشارخون باعث کاهش
عوارض آن خواهد شد.**



فشارخون بالا را با هم کنترل کنیم



گروه مدیریت کنترل و پیشگیری از بیماریهای غیرواگیر

روز جهانی فشار خون بالا
17May2026/۱۴۰۵ اردیبهشت ۲۷

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



فشارخون بالا را با هم کنترل کنیم

گروه مدیریت کنترل و پیشگیری از بیماریهای غیرواگیر

روز جهانی فشار خون بالا
17May2026/۱۴۰۵ اردیبهشت ۲۷

با پایبندی به **درمان** ،
فشارخون خود را
کنترل کنید.



فشارخون بالا را با هم کنترل کنیم

گروه مدیریت کنترل و پیشگیری از بیماریهای غیرواگیر

روز جهانی فشار خون بالا
17May2026/۱۴۰۵ اردیبهشت ۲۷

نگذار فشارخونت از
کنترل خارج شود!
امروز اقدام کن!



فشارخون بالا را با هم کنترل کنیم

گروه مدیریت کنترل و پیشگیری از بیماریهای غیرواگیر

روز جهانی فشار خون بالا
17May2026/۱۴۰۵ اردیبهشت ۲۷

کنترل فشارخون، کلید سلامت پایدار



فشارخون بالا را با هم کنترل کنیم

گروه مدیریت کنترل و پیشگیری از بیماریهای غیرواگیر

روز جهانی فشار خون بالا
17May2026/۱۴۰۵ اردیبهشت ۲۷

کودکان برای کنترل
فشار خون خود به
ورزش منظم، رژیم
غذایی متعادل و خواب
کافی نیاز دارند.



فشارخون بالا را با هم کنترل کنیم

گروه مدیریت کنترل و پیشگیری از بیماریهای غیرواگیر

پرفشاری خون در افراد
چاق ۲ تا ۶ برابر بیش از
افرادی است که اضافه
وزن ندارند.



فشارخون بالا را با هم کنترل کنیم



مصرف الكل ممكن
است فشارخون را بطور
قابل توجهی افزایش
دهد.



فشارخون بالا را با هم کنترل کنیم

روز جهانی فشار خون بالا

۱۷ اردیبهشت ۱۴۰۵ / 17May2026

مثال :

۱۰۰ گرم نان : ۲-۱ گرم نمک

۶۰ گرم پنیر (به اندازه یک قوطی کبریت) :
۲/۲ گرم نمک

طبق توصیه سازمان بهداشت
جهانی، حداکثر مقدار مصرف روزانه
نمک در افراد زیر ۵۰ سال پنج گرم
(یک قاشق چایخوری) است.



فشارخون بالا را با هم کنترل کنیم

گروه مدیریت کنترل و پیشگیری از بیماریهای غیرواگیر

روز جهانی فشار خون بالا

۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۵ / 17May2026

**حبوبات و غذاهای پخته شده با آن
را هفته ای ۳-۲ بار بخورید!**

**هر روز در وعده های اصلی غذایی و
میان وعده ها از سبزی های خام و
پخته بخورید!**



فشارخون بالا را با هم کنترل کنیم

گروه مدیریت کنترل و پیشگیری از بیماریهای غیرواگیر