

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

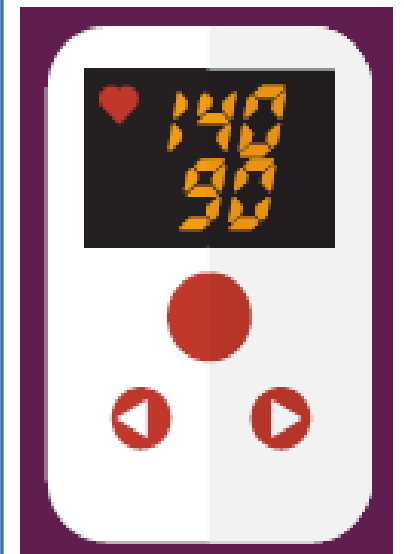


حمله قلبی سکتة مغزی زوال عقل نارسایی کلیه کاهش بینایی
 دو سوم افراد مبتلا به بیماری فشارخون بالا در کشورهای در حال توسعه زندگی می کنند.

از میزان فشارخون خود مطلع شوید

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

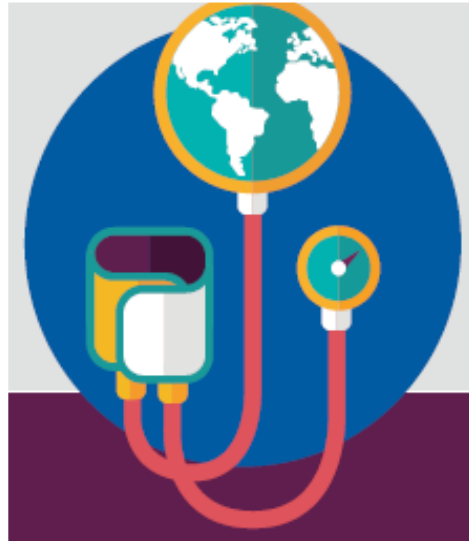
- فشارخون خود را بطور منظم کنترل کنید-در منزل، در مطب، در داروخانه یا هر مکان دیگر
- اگر برای فشار خون بالا تحت درمان هستید، حتی اگر احساس می کنید خوب هستید، داروهای خود را مصرف کنید- به راهنماییهای درمانی کارکنان بهداشتی درمانی و پزشکان توجه کنید.



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 ۹/۴ 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