



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



**فشارخون:**  
بدانیم و اقدام کنیم ...  
بسیج ملی کنترل فشارخون



فشارخون:  
بدانیم و اقدام کنیم ...  
بسیج ملی کنترل فشارخون

کارت مراجعین به بسیج ملی کنترل فشارخون

کاهش مصرف چربی و روغن، کاهش  
مصرف نمک، افزایش مصرف میوه و  
سبزی، افزایش فعالیت بدنی و ترک  
مصرف دخانیات و الکل، **مهمترین راه**  
**های پیشگیری و کنترل فشارخون بالا**  
است.

نام و نام خانوادگی:

کد ملی:

تاریخ تولد:

تاریخ مراجعه:

فشار خون سیستول: ..... میلی متر جیوه

فشار خون دیاستول: ..... میلی متر جیوه

ارجاع فوری:

ارجاع غیر فوری: