

پیام های فشار خون:

- به مدت ۵ دقیقه قبل از اندازه گیری فشار خون استراحت کنیم و صحبت نکنیم.
- ۳۰ دقیقه قبل از اندازه گیری فشار خون از مصرف کافئین (قهوه و چای) و مصرف محصولات دخانیات خودداری کنیم و فعالیت بدنی شدید نداشته باشیم.
- مصرف چای، قهوه و محصولات دخانیات ۳۰ دقیقه قبل از اندازه گیری فشار خون، میزان فشار خون را اشتباه نشان می دهد.
- برای اندازه گیری دقیق فشار خون، به پایگاه های سلامت مراجعه کنیم.
- در صورت ابتلا به بیماری فشار خون بالا، با مراجعه منظم به پایگاه های سلامت و اندازه گیری دقیق، از کنترل فشار خون خود، مطمئن شویم.
- در صورت ابتلا به بیماری فشار خون بالا، با مصرف به موقع و منظم دارو، فشار خون خود را در حد طبیعی نگه داریم .
- میزان فشار خون شما چقدر است؟ حتی اگر بیمار نیستید، برای اطمینان و تشخیص به موقع، حداقل سالی یکبار فشار خون خود را اندازه گیری کنید.
- میزان فشار خون شما چقدر است؟ اگر بیماری فشار خون بالا دارید، با مراجعه منظم به پایگاه های سلامت از کنترل فشار خون خود مطمئن شوید .
- در هر ملاقات با مراقب سلامت و یا پزشک، از آن ها درخواست کنید فشار خون شما را اندازه گیری کنند.
- اگر بیماری فشار خون بالا داریم، با انجام فعالیت بدنی و کاهش وزن، به کاهش فشار خون خود کمک کنیم.
- اگر بیماری فشار خون بالا داریم، با رعایت رژیم غذایی کم نمک، کم چربی و مصرف بیشتر سبزی، میوه و حبوبات به کاهش فشار خون خود کمک کنیم.
- با کنترل فشار خون بالا از بروز سکته های قلبی و مغزی و نارسایی کلیوی جلوگیری کنیم.
- فشار خون بالا خطر نابینایی را بالا می برد.
- آیا می دانید، باید سالی یک بار فشار خون خود را اندازه گیری کنیم؟
- با اندازه گیری دقیق و منظم فشار خون می توان از بروز ۷۰٪ از سکته های مغزی جلوگیری کرد .

- فشارخون بالا "قاتل بی صدا" است. بیماری فشار خون بالا علامتی ندارد و بسیاری از افراد نیز از ابتلا به آن بی اطلاع هستند.

- همین الان به پایگاه سلامت نزدیک خانه خود بروید و از میزان فشار خون خود مطلع شوید.

- فشارخون بالا اولین عامل خطر در بروز بیماری های قلبی عروقی است.

پیام های آموزشی:

- پیشگیری از سرطان با ورزش و تغذیه مناسب
- کم تحرکی علت اصلی اضافه وزن
- زندگی سالم تر با مصرف نمک و چربی کمتر
- سرعت غذا خوردنمان را کم کنیم
- قند و شکر تهدید سلامت
- قند، نمک و چربی سه متهم اصلی ابتلا به انواع بیماری
- در ۲۴ ساعت، نیم ساعت ورزش کنیم
- روزانه نیم ساعت برای ورزش وقت بگذاریم
- مهم ترین تصمیم امسال من ترک سیگار و قلیان
- نفس کشیدن راحت تر ۷۲ ساعت پس از ترک دخانیات
- کاهش سیگار افزایش بودجه خانواده
- ترک سیگار کمک به اقتصاد خانواده
- استعمال دخانیات عامل بروز ۹۰ درصد سرطان های ریه
- امسال برای سلامت خودم قول می دهم
- سال جدید تعهد جدید نه به نمک
- سال جدید تعهد جدید نه به سیگار و قلیان
- سال جدید تعهد جدید آری به ورزش نه به پرخوری
- سال جدید تعهد جدید نه به کم خوابی
- سال جدید تعهد جدید آری به کنترل خشم نه به استرس
- سال جدید تعهد جدید آری به مثبت اندیشی نه به قضاوت دیگران
- مهم ترین تصمیم امسال من ترک دخانیات
- مهم ترین تصمیم امسال من کاهش مصرف نمک

- مهم ترین تصمیم امسال من خداحافظی با نمک سر سفره
- مهم ترین تصمیم امسال من کاهش مصرف نوشابه و شیرینی
- مهم ترین تصمیم امسال من رانندگی با صبر و اخلاق خوب
- مهم ترین تصمیم امسال من رانندگی با سرعت مناسب