پیام روز جهانی فشار خون

امسال برای روز جهانی فشار خون که مصادف با 27 ار دیبهشت 1401 است ،پیام " با اندازه گیری دقیق فشار خون وکنترل آن زندگی با کیفیت و عمر طولانی تری داشته باشید" حدود50% از بیماران مبتلا به فشار خون بالا کاملا از بیماری خود بی اطلاع هستند واز آنهایی هم که مطلع هستند موارد زیادی تحت هیچ درمانی نیستند ، تعیین شده است.

سایر پیام ها :

1. میزان فشار خون خود را اندازه گیری کنید:

- تشخیص فشار خون بالا آسان است .

- فشار خون بالا به راحتی با اندازه گیری ساده ، قابل تشخیص است.

- حداقل سالی یک بار فشار خون خود را اندازه گیری کنید.

2. از میزان فشار خون خود آگاه باشید:

-باکنترل فشار خون بالا از بروز 70%از سکته های مغزی جلوگیری کنیم.

3. میزان فشار خونتان را بدانید:

-اگر بیماری فشار خون بالا ندارید ،با رعایت رژیم غذایی وفعالیت بدنی به حفظ فشار خون در حد طبیعی کمک کنید.

4. میزان فشار خونت را بدان :

-فشار خون بالا سبب بروز خطرات مهمی مانند سکته های قلبی ومغزی ، نارسایی کلیه ، اختلالات بینایی ،کما یا حتی مرگ می شود.

5. میزان فشار خونت چقدر است؟

-فشار خون بالا براحتی با اندازه گیری ساده فشار خون در خانه یا مراکز درمانی با استفاده از دستگاه فشار خون ، قابل تشخیص است.

6. اگر سلامتی برایتان مهم است از میزان فشار خونتان آگاه شوید:

- فشار خون بالا براحتی با اندازه گیری ساده فشار خون در خانه یا مراکز درمانی با استفاده از دستگاه فشار خون ،قابل تشخیص و بدنبال آن قابل درمان وکنترل است.

7. فشارخونتان را اندازه گیری کنید:

- اگر بیماری فشار خون بالا دارید از کنترل فشار خون در حد مناسب (کمتر از 90/140 میلی متر جیوه ) مطمئن شوید.

8. میزان فشار خونت چقدره؟

- اگر بیماری فشار خون بالا دارید ، با مراجعه منظم به مراکز در مانی از کنترل فشار خون خود ( کمتر از 90/140میلی متر جیوه ) مطمئن شوید.

9. میزان فشار خون خودرا اندازه گیری کنید:

- اگر بیماری فشار خون بالا دارید ، با مصرف بموقع و منظم داروی خود به کنترل فشار خون خود در حد طبیعی ، کمک کنید.

- اگر بیماری فشار خون بالا دارید ، با رعایت رژیم غذایی کم نمک و کم چربی ومصرف بیشتر سبزی ومیوه وانجام فعالیت بدنی به کنترل فشار خون خود در حد طبیعی ، کمک کنید.

- اگر بیماری فشار خون بالا دارید ،با انجام فعالیت بدنی به کاهش مقدار مصرف داروی خود کمک کنید:

- اگر بیماری فشار خون بالا دارید، با انجام فعالیت بدنی به کاهش فشار خون خود کمک کنید .

- اگر بیماری فشار خون بالا دارید ، با انجام فعالیت بدنی و کاهش وزن به کاهش مصرف داروی خود کمک کنید

- اگر بیماری فشار خون بالا دارید ، با انجام فعالیت بدنی وکاهش وزن ، نیاز به مقدار کمتری دارو دارید

- اگر بیماری فشار خون بالا دارید ، با رعایت رژیم غذایی کم نمک و کم چربی وحاوی فیبر های غذایی به کاهش مصرف داروی خود کمک کنید.

-اگر بیماری فشار خون بالا دارید ، با رعایت رژیم غذایی کم نمک وچربی ومصرف بیشتر سبزی ومیوه وحبوبات به کاهش فشار خون خود کمک کنید.

- باکنترل فشار خون بالا از بروز سکته های قلبی ومغزی ونارسایی کلیوی جلوگیری کنیم.

10. میدانی میزان فشار خونت چقدره؟

- اگر بیماری فشار خون بالا ندارید، برای تشخیص بموقع ، حداقل 2 سال یک بار فشار خون خودتان را اندازه گیری کنید.

- اگر هم اکنون فشار خون شما طبیعی ( کمتر از80/120 میلی متر جیوه) است ، برای تشخیص بموقع بیماری فشار خون بالا در آینده ،حداکثر هر 2سال یک بار فشار خون خودتان را اندازه گیری کنید.

11. اگر تاکنون به بیماری فشار خون بالا مبتلا نشده اید ، برای تشخیص بموقع ، حداکثر هر 2سال یک بار فشار خون خودتان را اندازه گیری کنید.

12. فشار خون خود را بطور منظم اندازه گیری کنید. در صورتی که مقدار آن از حد طبیعی بالاتر است به پزشک مراجعه کنید.

13. در هر ملاقات با کارکنان بهداشتی و یا پزشک از آن ها درخواست کنید فشار خون شما را اندازه گیری کنند.

14 . از مقدار فشار خون خود مطلع شوید.

15. اگر فشار خون 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 وکنترل اختلالات چربی خون آن را اصلاح کنید.

16. با اصلاح شیوه زندگی نامناسب ، فشار خون خود را کمتر از 90/140 میلی متر جیوه ودر حدطبیعی حفظ کنید.

17. فشار خون بالا عامل خطر اول بیماری های قلبی عروقی است .

18. فشار خون بالا " قاتل بیصدا" است ، چون معمولا علائم و نشانه های هشدار دهنده ندارد و بسیاری از افراد نیز از ابتلا به آن بی اطلاع هستند.

19. در اولین فرصت فشار خون خود را اندازه گیری کنید واز میزان آن مطلع شوید.

20. در صورتی که میزان فشار خون شما طبیعی است ، 2 سال یک بار فشار خون خود را اندازه گیری کنید.

21. فشار خون بالا بدون علامت است وحتما" باید با فواصل مناسب بر حسب شرایط جسمی اندازه گیری شود.

22. با تشخیص بموقع بیماری فشار خون بالا ، از بروز عوارض خطرناک آن از جمله سکته های قلبی و مغزی پیشگیری کنیم .