



دانشکده علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی و درمانی خلیخال

۲۸ اردیبهشت ۱۳۹۹

بزرگداشت روز جهانی فشار خون
با شعار:

«از میزان فشار خون خود
مطلع شوید»



واحد پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر



دانشکده علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی و درمانی خلیخال



❖ فشار خون خود را بطور
منظم در منزل اندازه‌گیری
کنید و اگر از حد طبیعی
بالتر است به پزشک مراجعه
کنید.

❖ برای اطلاع از وضعیت فشار
خون خود در هر ملاقات با
کارکنان بهداشتی و یا
پزشک از آنها درخواست
کنید فشار خون شما را
اندازه‌گیری کنند.

واحد پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر



دانشکده علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی و درمانی خلیخال

دستیابی به فشار خون طبیعی با :



تغذیه سالم



تحرک بدنی



پیگیری روزانه



نمک / قند



مشروبات الکلی



دخانیات

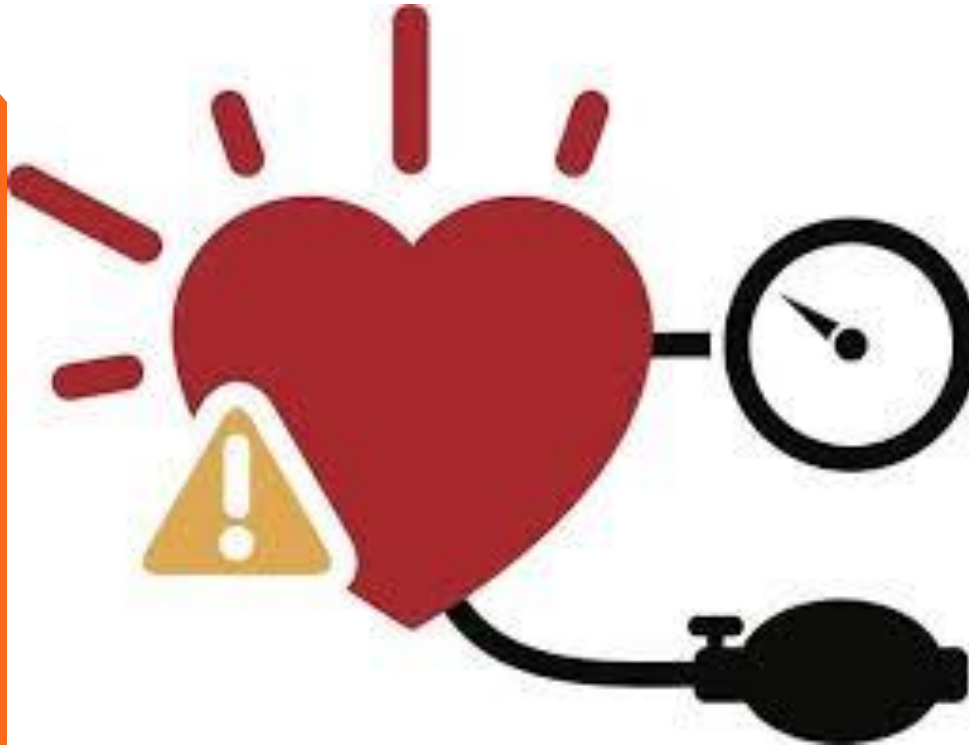
واحد پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر



دانشکده علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی و درمانی خلیخال

□ عوامل خطرِ زمینه ساز بیماری فشار خون بالا

- ❖ سابقه خانوادگی
- ❖ سن و جنسیت
- ❖ مصرف زیاد نمک
- ❖ میزان چربی خون
- ❖ مصرف الکل و دخانیات
- ❖ کم تحرکی
- ❖ چاقی



واحد پیشگیری از بیماری‌های غیر واگیر



دانشکده علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی و درمانی خلیج

□ علائم فشار خون بالا

- ❖ سردرد در ناحیه پس سر
- ❖ سرگیجه
- ❖ تاری دید
- ❖ تپش قلب
- ❖ خستگی زودرس
- ❖ تنگی نفس شبانه و یا هنگام فعالیت
- ❖ درد قفسه سینه
- ❖ ادرار بیش یک بار در طول شب



واحد پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر