**پیام های روز جهانی فشارخون**

**-«با اندازه گیری دقیق فشارخون و کنترل آن، عمر طولانی تری داشته باشید »**

-« فشارخونت را دقیق اندازه بگیر، آن را کنترل کن و طولانی تر زندگی کن»

-« اگر سلامتی برایتان مهمه از میزان فشارخونتان آگاه شوید: فشارخون بالا براحتی با یک اندازه گیری ساده فشارخون در خانه یا مراکز بهداشتی درمانی با استفاده از دستگاه فشارخون، قابل تشخیص و بدنبال آن قابل درمان و کنترل است.»

-« فشارخونتان را دقیق اندازه گیری کنید:اگر بیماری فشارخون بالا دارید از کنترل فشار خون خود درحد طبیعی، مطمئن شوید.»

-برای اندازه گیری صحیح فشارخون، نکات لازم قبل و در حین اندازه گیری را رعایت کنید.

-نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشار خون، سیگار، چای و یا قهوه استفاده نکنید و فعالیت شدیدی انجام ندهید.

-قبل از اندازه گیری فشار خون، 5 دقیقه استراحت کنید.

-بهتر است اندازه گيري فشار خون از دست راست و در وضعیت نشسته روي صندلي و با تكيه گاه مناسب انجام شود.

- قبل از اندازه گیری فشار خون، دستي كه قرار است فشارخون اندازه گيري شود، روی تكيه گاه قرار دهید(روی میز) تا بطور افقي هم سطح با قلب قرار گيرد.

-در حین اندازه گیری فشار خون، زانوها در حال آویزان قرار نگيرند و زير پا تكيه گاه داشته باشد.

-يك خطاي مهم در اندازه گيري فشارخون استفاده از بازوبند نامتناسب است.باید از دستگاه فشارسنج داراي بازوبند متناسب با دور بازو، استفاده شود.

-پهناي بازوبند(کیسه هوای داخل بازوبند) دستگاه فشارخون بايد دوسوم قد بازو از سرشانه تا آرنج(80 درصد طول بازو) و طول کیسه هوای داخل بازوبند 40 درصد دور بازو را بپوشاند.

-دستگاهي كه براي اندازه گيري فشارخون در افراد چاق استفاده مي‌شود، باید دارای بازوبند با اندازه بزرگتر از دستگاه بزرگسالان باشد.

-« اگر بیماری فشارخون بالا دارید، با مراجعه منظم به مراکز بهداشتی درمانی از کنترل فشارخون خود (اگر کمتر از 60 سال هستید کمتر از 90/140 میلی متر جیوه باشد و اگر 60 سال و بیشتر هستید کمتر از 90/150 میلی متر جیوه باشد)، مطمئن شوید. »

-« از میزان فشارخون خود مطلع شوید: اگر بیماری فشارخون بالا دارید، با مصرف بموقع و منظم داروی خود به کنترل فشار خون خود در حد طبیعی، کمک کنید. »

-« میدانی میزان فشارخونت چقدره؟ اگر بیماری فشارخون بالا ندارید، برای تشخیص بموقع حداقل سالی یک بار فشارخون خودتان را اندازه گیری کنید. »

-« اگر هم اکنون فشارخون شما طبیعی(کمتر از **80**/**120** میلی متر جیوه) است ، برای تشخیص بموقع بیماری فشارخون بالا در آینده، حداکثر هر سال یک بار فشارخون خودتان را اندازه گیری کنید. »

-«اگر تا کنون به بیماری فشارخون بالا مبتلا نشده اید، برای تشخیص بموقع، حداکثر هرسال یک بار فشارخون خودتان را اندازه گیری کنید. »

-« فشارخون خون خود را بطور منظم اندازه گيري كنيد. در صورتي كه مقدار آن از حد طبيعي**(90/140** ميلي متر جيوه ) بالاتر است به پزشك مراجعه كنيد. »

-«در هر ملاقات با كاركنان بهداشتي و يا پزشك، از آن ها درخواست كنيد فشارخون شما را اندازه گيري كنند.»

-«از مقدار فشارخون خود مطلع شويد. »

-« اگر بیماری فشارخون بالا دارید، با رعایت رژیم غذایی کم نمک و کم چربی و مصرف بیشتر سبزی و میوه و انجام فعالیت بدنی، به کنترل فشارخون خود در حد طبیعی، کمک کنید. »

-« اگر بیماری فشارخون بالا دارید، با انجام فعالیت بدنی به کاهش مصرف داروی خود کمک کنید. »

-« اگر بیماری فشارخون بالا دارید، با انجام فعالیت بدنی و کاهش وزن، به کاهش فشارخون خود کمک کنید. »

-«اگر بیماری فشارخون بالا دارید، با انجام فعالیت بدنی و کاهش وزن، به کاهش مصرف داروی خود کمک کنید.»

-«اگر بیماری فشارخون بالا دارید، با انجام فعالیت بدنی و کاهش وزن، نیاز به مقدار کمتری دارو دارید.»

-«اگر بیماری فشارخون بالا دارید، با رعایت رژیم غذایی کم نمک و کم چربی و حاوی فیبرهای غذایی به کاهش مصرف داروی خود کمک کنید. »

-« اگر بیماری فشارخون بالا دارید، با رعایت رژیم غذایی کم نمک و کم چربی و مصرف بیشتر سبزی، میوه و حبوبات به کاهش فشارخون خود کمک کنید. »

-« با کنترل فشار خون بالا از بروز سکته های قلبی و مغزی و نارسایی کلیوی جلوگیری کنیم. »

-« اگر فشارخون بالا دارید:« در صورتي كه شيوه زندگي نا مناسب داريد، با كاهش مصرف سديم يا نمك در رژيم غذايي، ترك مصرف دخانيات، كاهش چاقي بخصوص چاقي شكمي، حفظ وزن مطلوب، افزايش فعاليت بدني ،كنترل قند خون و كنترل اختلالات چربي خون آن را اصلاح كنيد. »

-« با اصلاح شيوه زندگي نامناسب، فشارخون خود را كمتر از 90/140 ميلي متر جيوه و در حد طبيعي حفظ كنيد. »

-« از میزان فشارخون خود مطلع شوید: تشخیص فشارخون بالا آسان است. »

- « فشارخون بالا براحتی با یک اندازه گیری ساده، قابل تشخیص است. »

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

-« میزان فشارخون شما چقدره؟: اگر بیماری فشارخون بالا دارید، با مراجعه منظم به مراکز درمانی از کنترل فشارخون خود در حد طبیعی، مطمئن شوید. »

-« میزان فشارخونت چقدراست؟: فشارخون بالا براحتی با یک اندازه گیری ساده فشارخون در خانه یا مراکز بهداشتی درمانی با استفاده از دستگاه فشارخون، قابل تشخیص است. »

-« از میزان فشارخون خود آگاه باشید: با کنترل فشارخون بالا از بروز 70 % از سکته های مغزی جلوگیری کنید . »

-« میزان فشارخونتان را بدانید:اگر بیماری فشارخون بالا ندارید، با رعایت رژیم غذایی و فعالیت بدنی به حفظ فشارخون خود در حد طبیعی کمک کنید. »

-« میزان فشارخونت را بدان: فشار خون بالا سبب بروز خطرات مهمی مانند سکته های قلبی و مغزی، نارسایی کلیه ، اختلالات بینایی، کما یا حتی مرگ می شود.»

-« میزان فشارخون شما چقدر است؟ فشارخون بالا براحتی با یک اندازه گیری ساده فشارخون در خانه یا مراکز درمانی با استفاده از دستگاه فشارخون، قابل تشخیص است. »

-« میزان فشارخونت چنده؟: فشار خون بالا سبب بروز خطرات مهمی مانند سکته های قلبی و مغزی، نارسایی کلیه ، اختلالات بینایی، کما یا حتی مرگ می شود.»

-« فشارخون بالا عامل خطر اول بيماري هاي قلبي عروقي است. »

-« فشارخون بالا "قاتل بيصدا" است، چون معمولا" علائم و نشانه هاي هشدار دهنده ندارد و بسياري از افراد نیز از ابتلا به آن بی اطلاع هستند. »

-« در اولين فرصت، فشارخون خود را اندازه گيري كنيد و از ميزان آن مطلع شويد. »

-« در صورتي كه ميزان فشارخون شما طبيعي است، هر سال فشارخون خود را اندازه گیری کنيد. »

-« فشارخون بالا بدون علامت است و حتما" باید با فواصل مناسب بر حسب شرایط جسمی اندازه گیری شود. »

-«با تشخيص بموقع بيماري فشارخون بالا ، از بروز عوارض خطرناك آن از جمله سكته هاي قلبي و مغزي پيشگيري كنيم. »

-« فشارخون خود را بطور منظم اندازه گيري كنيد. در صورتي كه مقدار آن از حد طبيعي (90/140 ميلي متر جيوه )بالاتر است به پزشك مراجعه كنيد. »

-« در هر ملاقات با كاركنان بهداشتي و يا پزشك از آن ها درخواست كنيد فشارخون شما را اندازه گيري كنند. »

-« فشارخون بالا اولین عامل خطر در بروز بيماري هاي قلبي عروقي است. »

-« فشارخون بالا "قاتل بيصدا" است، چون معمولا" علائم و نشانه هاي هشدار دهنده ندارد و بسياري از افراد نیز از ابتلا به آن بی اطلاع هستند. »

-« در اولين فرصت فشارخون خود را اندازه گيري كنيد و از ميزان آن مطلع شويد. »

-« فشارخون بالا بدون علامت است و حتما" باید با فواصل مناسب بر حسب شرایط جسمی اندازه گیری شود. »

-« از میزان فشارخون خود مطلع شوید: حدود 50 % از بیماران مبتلا به فشار خون بالا کاملا" از بیماری خود بی اطلاع هستند و از آنهایی هم که مطلع هستند موارد زیادی تحت هیچ درمانی نیستند»

-اندازه فشارخون خود را بدانید و به خاطر بسپارید!

-برای آگاهی از فشار خون خود، هر چه زودتر اقدام کنید.

-قاتل خاموش را شناسایی کنید!