

روز جهانی فشار خون بالا
17May2026/۱۴۰۵ اردیبهشت ۲۷

فشار خون یک عدد نیست،
داستان زندگی است.



فشار خون بالا را با هم کنترل کنیم



دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی
معاونت بهداشتی

گروه مدیریت کنترل و پیشگیری از بیماریهای غیرواگیر

روز جهانی فشار خون بالا
17May2026/۱۴۰۵ اردیبهشت ۲۷

زندگی سالم با قلب سالم آغاز
می شود، فشارخونت را
کنترل کن!



فشارخون بالا را با هم کنترل کنیم



دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی
معاونت بهداشتی

گروه مدیریت کنترل و پیشگیری از بیماریهای غیرواگیر

روز جهانی فشار خون بالا
17May2026/۱۴۰۵ اردیبهشت ۲۷

پایش فشارخون در منزل
امری کلیدی، درمدیریت
بیماری است



فشارخون بالا را با هم کنترل کنیم



دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی
معاونت بهداشتی

گروه مدیریت کنترل و پیشگیری از بیماریهای غیرواگیر

روز جهانی فشار خون بالا

۱۷ اردیبهشت ۱۴۰۵ / 17May2026

در صورتیکه که میزان فشار
خون شما **طبیعی** است، هر سال
فشار خون خود را اندازه گیری
کنید.



فشار خون بالا را با هم کنترل کنیم



دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی
معاونت بهداشتی

گروه مدیریت کنترل و پیشگیری از بیماریهای غیرواگیر

روز جهانی فشار خون بالا

۱۷ اردیبهشت ۱۴۰۵ / 17May2026

فشار خون بالا بدون علامت است و حتماً باید با فواصل مناسب بر حسب شرایط جسمی اندازه گیری شود.



فشارخون بالا را با هم کنترل کنیم



دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی
معاونت بهداشتی

گروه مدیریت کنترل و پیشگیری از بیماریهای غیرواگیر

روز جهانی فشار خون بالا
17May2026/۱۴۰۵ اردیبهشت ۲۷

**وزن مناسب خود را
حفظ کنید و زندگی
سالمی داشته باشید.**



فشارخون بالا را با هم کنترل کنیم



دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی
معاونت بهداشتی

گروه مدیریت کنترل و پیشگیری از بیماریهای غیرواگیر

روز جهانی فشار خون بالا
17May2026/۱۴۰۵ اردیبهشت ۲۷

تشخیص زودهنگام
فشارخون باعث کاهش
عوارض آن خواهد شد.



فشارخون بالا را با هم کنترل کنیم



دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی
معاونت بهداشتی

گروه مدیریت کنترل و پیشگیری از بیماریهای غیرواگیر

روز جهانی فشار خون بالا
17May2026/۱۴۰۵ اردیبهشت ۲۷

انتخاب ورزش های
دسته جمعی شما را به
تداوم ورزش تشویق
می کند .



فشارخون بالا را با هم کنترل کنیم



دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی
معاونت بهداشتی

گروه مدیریت کنترل و پیشگیری از بیماریهای غیرواگیر

روز جهانی فشار خون بالا
17May2026/۱۴۰۵ اردیبهشت ۲۷

با پایبندی به **درمان** ،
فشارخون خود را
کنترل کنید.



فشارخون بالا را با هم کنترل کنیم



دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی
معاونت بهداشتی

گروه مدیریت کنترل و پیشگیری از بیماریهای غیرواگیر

روز جهانی فشار خون بالا
17May2026/۱۴۰۵ اردیبهشت ۲۷

نگذار فشارخونت از
کنترل خارج شود!
امروز اقدام کن!



فشارخون بالا را با هم کنترل کنیم



دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی
معاونت بهداشتی

گروه مدیریت کنترل و پیشگیری از بیماریهای غیرواگیر

روز جهانی فشار خون بالا
17May2026/۱۴۰۵ اردیبهشت ۲۷

کنترل فشار خون، کلید سلامت پایدار



فشار خون بالا را با هم کنترل کنیم



دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی
معاونت بهداشتی

گروه مدیریت کنترل و پیشگیری از بیماریهای غیرواگیر

روز جهانی فشار خون بالا

۱۷ اردیبهشت ۱۴۰۵ / 17May2026

کودکان برای کنترل
فشار خون خود به
ورزش منظم، رژیم
غذایی متعادل و خواب
کافی نیاز دارند.



فشارخون بالا را با هم کنترل کنیم



دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی
معاونت بهداشتی

گروه مدیریت کنترل و پیشگیری از بیماریهای غیرواگیر

روز جهانی فشار خون بالا

۱۷ اردیبهشت ۱۴۰۵ / 17May2026

پرفشاری خون در افراد
چاق ۲ تا ۶ برابر بیش از
افرادى است که اضافه
وزن ندارند.



فشار خون بالا را با هم کنترل کنیم



دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی
معاونت بهداشتی

گروه مدیریت کنترل و پیشگیری از بیماریهای غیرواگیر

روز جهانی فشار خون بالا
17May2026/۱۴۰۵ اردیبهشت ۲۷

مصرف الکل ممکن
است فشارخون را بطور
قابل توجهی افزایش
دهد.



فشارخون بالا را با هم کنترل کنیم



دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی
معاونت بهداشتی

گروه مدیریت کنترل و پیشگیری از بیماریهای غیرواگیر

روز جهانی فشار خون بالا

۱۷ اردیبهشت ۱۴۰۵ / 17May2026

مثال :

۱۰۰ گرم نان : ۲-۱ گرم نمک

۶۰ گرم پنیر (به اندازه یک قوطی کبریت) :

۲/۲ گرم نمک

طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی، حداکثر مقدار مصرف روزانه نمک در افراد زیر ۵۰ سال پنج گرم (یک قاشق چایخوری) است.



فشارخون بالا را با هم کنترل کنیم



دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی
معاونت بهداشتی

گروه مدیریت کنترل و پیشگیری از بیماریهای غیرواگیر

روز جهانی فشار خون بالا

۱۷ اردیبهشت ۱۴۰۵ / 17May2026

حبوبات و غذاهای پخته شده با آن
را هفته ای ۳-۲ بار بخورید!

هر روز در وعده های اصلی غذایی و
میان وعده ها از سبزی های خام و
پخته بخورید!



فشارخون بالا را با هم کنترل کنیم



دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی
معاونت بهداشتی

گروه مدیریت کنترل و پیشگیری از بیماریهای غیرواگیر