



سازمان تحقیقات، آموزش و ترویج بهداشت  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

## آگاهی زودتر

## مراقبت موثرتر



غربالگری فشارخون و دیابت رایگان

برای افراد ۱۸ سال به بالا

(( پوشش ملی سلامت ))

## فشارخون چیست؟



نیرویی که جریان خون به دیواره‌ی رگ وارد می‌کند، فشارخون نامیده می‌شود.

امروزه از هر ۱۰ نفر، ۳ نفر مبتلا به فشارخون بالا هستند.

پس فشارخون را جدی بگیریم.

## عوامل مستعد کننده فشارخون بالا



♦ ارث

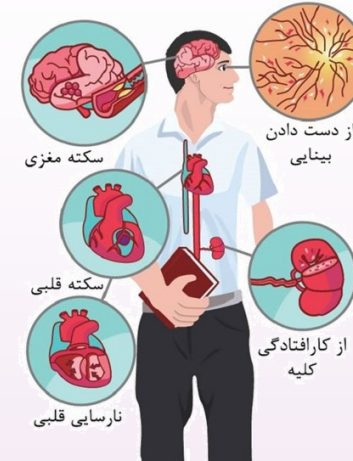
♦ جنس

♦ استرس و اضطراب

♦ افزایش سن

## عوارض ناشی از پرفشاری

### خون



سکته مغزی

از دست دادن بینایی

سکته قلبی

از کارافتادگی کلیه

نارسایی قلبی

♦ سابقه خانوادگی

♦ اضافه وزن و چاقی

♦ کم تحرکی

## پیشگیری از پرفشاری خون



◆ تغذیه سالم



◆ تحرک بدنی



◆ کنترل وزن



◆ ترک مصرف دخانیات

## علائم فشار خون بالا



◆ وجود خون در ادرار



◆ تپش قلب



◆ سردرد صبحگاهی



◆ درد قفسه سینه



◆ تنگی نفس شدید



◆ تهوع و استفراغ

## میزان فشارخون



کلیه افراد ۱۸ سال و بالاتر می توانند با مراجعه به مراکز خدمات جامع سلامت، پایگاه های سلامت و خانه های بهداشت غربالگری فشارخون و دیابت به صورت رایگان اقدام کنند.

۲۰ آبان تا ۱۵ دی ماه

منابع: [iec.Behdasht.gov.ir](http://iec.Behdasht.gov.ir)