

جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
واحد بیماری های غیر واگیر
اداره پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی

روز جهانی فشارخون بالا

پنجشنبه ۲۸ اردیبهشت ماه ۱۳۹۱



شیوه زندگی سالم

فشارخون طبیعی

Healthy lifestyle
Healthy Blood Pressure
World Hypertension Day
May 17, 2012

www.behdasht.gov.ir

فعالیت شما را افزایش میدهد! حتی اگر وقت کافی ندارید، ۱۰ دقیقه
تمرین ساده چند بار در روز را فراموش نکنید، واقعا موثر است.

سعی کنید:

- در محل کار از پله ها بالا بروید.
- ماشین خود را دورتر پارک کنید و بقیه راه را پیاده بروید.
- حرکت های کششی و نرمشی انجام دهید!



- در زمان ناهار به پیاده روی بروید.
- اگر کار شما پشت میز نشینی است، هر یک ساعت یک بار حرکات
کششی انجام دهید و در اطراف قدم بزنید.



- با کودکان و همسایگان خود بازی کنید.
- اگر میخواهید با وزنه کار کنید، قبل از شروع آن با پزشک مشورت کنید.



بجای آن:

- مصرف میوه و سبزی را افزایش دهید. درباره مصرف تنوعی از سبزی ها
و میوه های رنگی فکر کنید(گوجه فرنگی، هویج، سبزی های برگی
،خیار، کدو، کاهو، انواع کلم، لوبیا سبز، مرکبات، انواع سیب، انواع توت، گیلاس
،انواع انگور، زردآلو، هلو و.....) و بعد هر روز از خودتان بپرسید برای مثال
آیا امروز از رنگ سبز مصرف کرده ام؟
-سعی کنید در هفته حداقل یکی از وعده های غذایی را فقط از غذاهای
گیاهی مصرف کنید.
- انواع دانه ها و آجیل را به شکل طبیعی و خام و به عنوان تنقلات
فوری مصرف کنید.

-مصرف سدیم یا نمک را کاهش دهید:

- موقع پخت غذا نمک زیادی اضافه نکنید.
- نمکدان را از روی سفره بردارید.
- برای چاشنی غذاها از گیاهان تازه، آبلیمو یا انواع سرکه استفاده کنید.
- مقدار سدیم در برچسب های غذایی را بررسی کنید و محصولات کم
سدیم را انتخاب کنید.
- سعی کنید مصرف غذاهای فرآوری شده و غذاهای سریع آماده یا فوری
که دارای نمک زیادی هستند را محدود کنید.
- از سس های خانگی استفاده کنید.



۳-یک زندگی فعال داشته باشید.

بدن شما برای تحرک آفریده شده است بنابراین، از هر طریقی که دوست
دارید، فعالیت کنید. دوچرخه سواری، شنا، پیاده روی سریع و هر کاری که