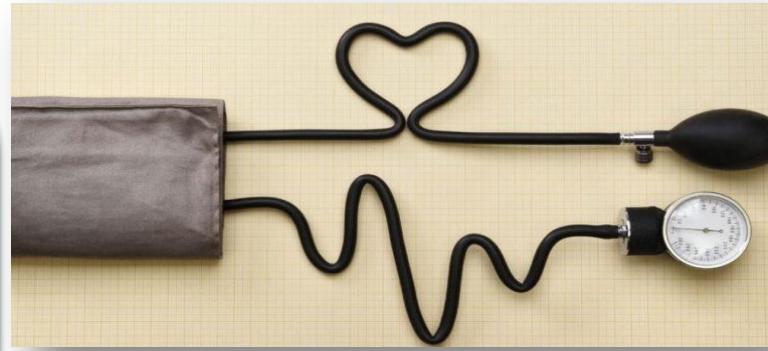




# فشار خون را جدی بگیریم

عوامل قابل کنترل ایجاد  
کننده پرفشاری خون :

- اضافه وزن و چاقی
- صرف زیاد نمک و
- چربیهای اشباع
- صرف ناکافی پتاسیم
- منیزیم ، کلسیم ، ویتامین C ، ویتامین E ، بتاکاروتن



## عوارض فشار خون بالا :

سکته قلبی

سکته مغزی

نارسایی کلیه

نارسایی قلب

ورم ریه

آسیب چشمی

راههای پیشگیری و کنترل  
فشار خون :

کنترل وزن

کاهش مصرف نمک

انجام فعالیت ورزشی

صرف شیر و لبنیات کم چرب

کاهش مصرف چربی

صرف ماهی

کاهش استرس و اضطراب

ترك سیگار