

## فشار خون یک عدد نیست ، داستان زندگی است .

۱. زندگی سالم با قلب سالم آغاز می شود ، فشار خونت را کنترل کن
۲. اندازه گیری فشارخون ، راهی ساده و آسان برای حفظ سلامتی
۳. با پایبندی به درمان ، فشارخون خود را کنترل کنید
۴. پایش فشارخون در منزل امری کلیدی، در مدیریت بیماری است.
۵. مصرف غذاهای فرآوری شده و بسته بندی شده حاوی نمک ، شکر و چربی زیاد را محدود کنید.
۶. امروز عدد فشار خونت را بدان ، فردا سلامتت را تضمین کن .
۷. نگذار فشارخونت از کنترل خارج شود ! امروز اقدام کن
۸. با کنترل فشارخون از بروز سکته های قلبی و مغزی و نارسایی کلیوی جلوگیری کنیم.
۹. تشخیص زودهنگام فشارخون باعث کاهش عوارض آن خواهد شد.
۱۰. با کنترل فشار خون بالا از بروز سکته های قلبی و مغزی و نارسایی کلیوی جلوگیری کنیم.
۱۱. کنترل فشارخون، کلید سلامت پایدار
۱۲. در صورتیکه که میزان فشار خون شما طبیعی است ، هر سال فشار خون خود را اندازه گیری کنید.
۱۳. فشار خون بالا بدون علامت است و حتما" باید با فواصل مناسب بر حسب شرایط جسمی اندازه گیری شود.
۱۴. انتخاب ورزش های دسته جمعی شما را به تداوم ورزش تشویق می کند .
۱۵. وزن مناسب خود را حفظ کنید و زندگی سالمی داشته باشید.