پدر و مادر عزیز:

ذائقه افراد از کودکی شکل می گیرد، سالم غذا خوردن را از این دوران به کودکانمان بیاموزیم.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمان
معاونت بهداشتی
گروه آموزش و ارتقاء سلامت

پدر و مادر عزیز:

مصرف تنقلات شور علاوه بر کاهش اشتها، ذائقه کودک را به طعم شوری عادت می دهد و احتمال ابتلا به فشار خون بالا در سنین بزرگسالی را بیشتر می کند.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمان
معاونت بهداشتی
گروه آموزش و ارتقاء سلامت

آیا می دانید:

فشار خون بالا ، چاقی و اضافه وزن ، فعالیت بدنی ناکافی، چربی خون بالا و مصرف دخانیات، پنج عامل خطری هستند که سبب افزایش بیماری ها می شوند.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمان
معاونت بهداشتی
گروه آموزش و ارتقاء سلامت

آیا می دانید:

کم‌خوابي و فشار عصبي فشار خون را افزایش می‌دهد.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمان
معاونت بهداشتی
گروه آموزش و ارتقاء سلامت

حذف نمک از رژیم غذایی از افزایش فشار خون و سکته مغزی به‌طور قابل توجهی پیشگیری می کند.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمان
معاونت بهداشتی
گروه آموزش و ارتقاء سلامت

آیا می دانید:

بیش از نیمی از سکته های مغزی و بیماریهای قلبی—عروقی بدلیل فشارخون بالا هستند.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمان
معاونت بهداشتی
گروه آموزش و ارتقاء سلامت

فشار خون کودکان بایداز سه سالگي، هر سال توسط پزشک انجام شود.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمان
معاونت بهداشتی
گروه آموزش و ارتقاء سلامت

حذف نمک از رژیم غذایی از افزایش فشار خون و سکته مغزی به‌طور قابل توجهی پیشگیری می کند.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمان
معاونت بهداشتی
گروه آموزش و ارتقاء سلامت

آیا می دانید:

فشارخون بالا در صورتی‌که کنترل نشود، به رگهای مغز ، قلب، کلیه و چشم آسیب میرساند.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمان
معاونت بهداشتی
گروه آموزش و ارتقاء سلامت

افرادی که فشارخون طبیعی دارند، حداقل هر دو سال یکبار باید فشارخون خود را کنترل کنند.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمان
معاونت بهداشتی
گروه آموزش و ارتقاء سلامت

آیا می دانید:

از هر ۸ مرگ در دنیا یک مرگ مربوط به فشارخون بالا است.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمان
معاونت بهداشتی
گروه آموزش و ارتقاء سلامت

آیا می دانید:

فشار خون بالا به علت ایجاد سکته های مغزی و حملات قلبی، بزرگترین علت مرگ در دنیاست.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمان
معاونت بهداشتی
گروه آموزش و ارتقاء سلامت