



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

برای پیشگیری یا کاهش **فشارخون**، مصرف  
نمک را کم کنیم.



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

**آیا می دانید که:**

سیگاری ها بیش از غیر سیگاری ها  
**فشار خون بالا** دارند.



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

برای پیشگیری از **فشار خون بالا**  
مصرف **میوه جات و سبزیجات** را در  
رژیم غذایی خود افزایش دهیم.



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

برای پیشگیری از **فشارخون بالا**؛

به جای **نمک** از ادویه جات و سبزیجات معطر و  
سرکه برای طعم دار کردن غذا استفاده کنیم.



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

**آیا می دانید که:**  
با تغییرات ساده در روش زندگی خود مانند  
داشتن فعالیت بدنی، می توان از افزایش  
**فشارخون** پیشگیری کرد.



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

برای پیشگیری از **فشارخون بالا**؛  
از ابتدا ذائقه کودک را به غذاهای  
کم نمک عادت دهیم.



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

برای پیشگیری از **فشارخون بالا**؛  
از گذاشتن نمک پاش روی سفره  
خودداری کنیم.