



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

اگر فشارخون بالا باشد چه باید کرد؟



درمان افراد مبتلا به فشارخون بالا شامل درمان دارویی و اصلاح شیوه زندگی است. اصلاح شیوه زندگی شامل این اقدامات است:

اصلاح رفتارهای
تغذیه‌ای
ناسالم

کاهش مقدار
مصرف چربی،
حذف روغن و
چربی جامد و
جایگزین کردن
آن با روغن مایع،
کاهش مصرف
نمک، مصرف مقدار
کافی میوه و سبزی،
پرهیز از مصرف
غذاهای سرخ
کردنی و استفاده از
شیوه‌های سالم تر
پخت غذا



کاهش وزن و
اصلاح چاقی به
ویژه چاقی
شکمی

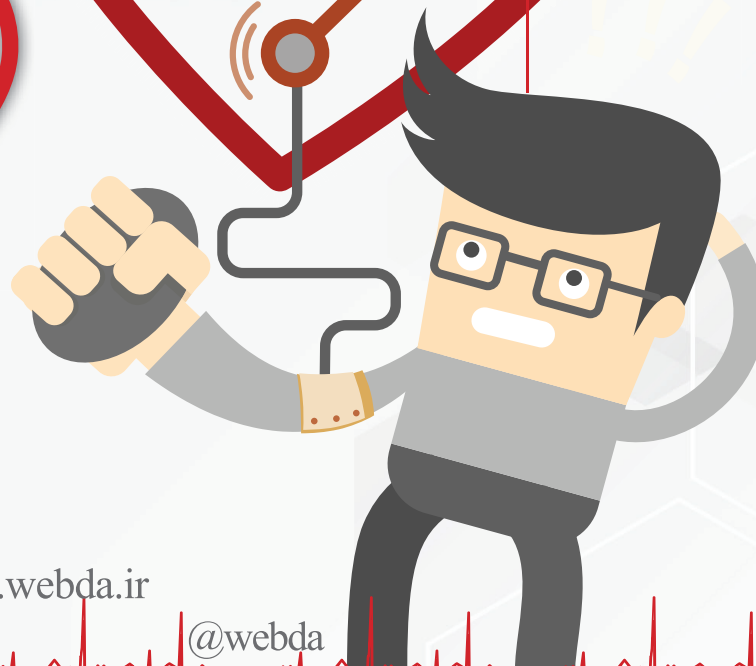
مصرف دارو
براساس نظر
پزشک



ترک مصرف
نوشیدنی‌های
الکلی



انجام فعالیت
بدنی منظم و
کافی



www.webda.ir

@webda