

فسار خون بالا

شما می توانید از آن پیشگیری کنید:



میزان مصرف نمک را به کمتر از ۵ گرم در روز کاهش دهید



بطور منظم روزانه میوه و سبزی
صرف کنید



از مصرف اسیدهای چرب اشباع
و ترانس خودداری کنید



از مصرف دخانیات ، سیگار و قلیان
خودداری کنید



از مصرف نوشابه های الکلی
خودداری کنید



هر روز ورزش و فعالیت بدنی
داشته باشید

شما می توانید آن را کنترل کنید:



راهنمایی پزشک را پیگیری و شیوه
زندگی ناسالم را تغییر دهید



داروهای خود را طبق تجویز
پزشک مصرف کنید



فسار خون خود را بطور منظم
کنترل کنید



استرس خود را کاهش دهید
و آن را مدیریت کنید

