

منابع آموزشی جهت اجرای مداخلات ارتقای سلامت مبتنی بر نتایج نیازسنجی

عنوان مشکل اولویت‌دار: شیوع بالای بیماری فشارخون

۱. راهنمای خودمراقبتی خانواده (۲)

✚ خطرسنجی سکنه های قلبی، مغزی و سرطان

۲. بسته های آموزشی "هر خانه یک پایگاه سلامت"

✚ کاهش مصرف قند و نمک و روغن و چربی

✚ دوری از سیگار و قلیان

✚ فعالیت بدنی

۳. بسته آموزشی های آموزشی دفتر بهبود تغذیه

✚ راز سلامتی و پیشگیری از بیماریها با اصلاح الگوی غذایی پیام های کلیدی سلامتی

✚ نمک کمتر، زندگی بهتر

✚ نمک و فشارخون

۴. پوستر های طراحی شده و بارگذاری شده در سایت آوای سلامت

✚ دخانیات و فشارخون

✚ فشار خون بالا

✚ رنج طبیعی فشار خون

✚ اگر فشار خون بالا باشد چه باید کرد

✚ فشارخون و نمک

✚ نمک کمتر زندگی سالم تر

✚ میزان مجاز نمک مصرفی

نمونه محتوای آموزشی



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

مصرف دارو
براساس نظر
پزشک



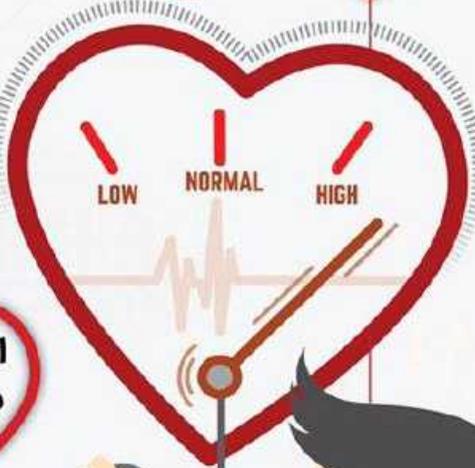
کاهش وزن و
اصلاح چاقی به
ویژه چاقی
شکمی



ترک مصرف
نوشیدنی‌های
الکلی



انجام فعالیت
بدنی منظم و
کافی

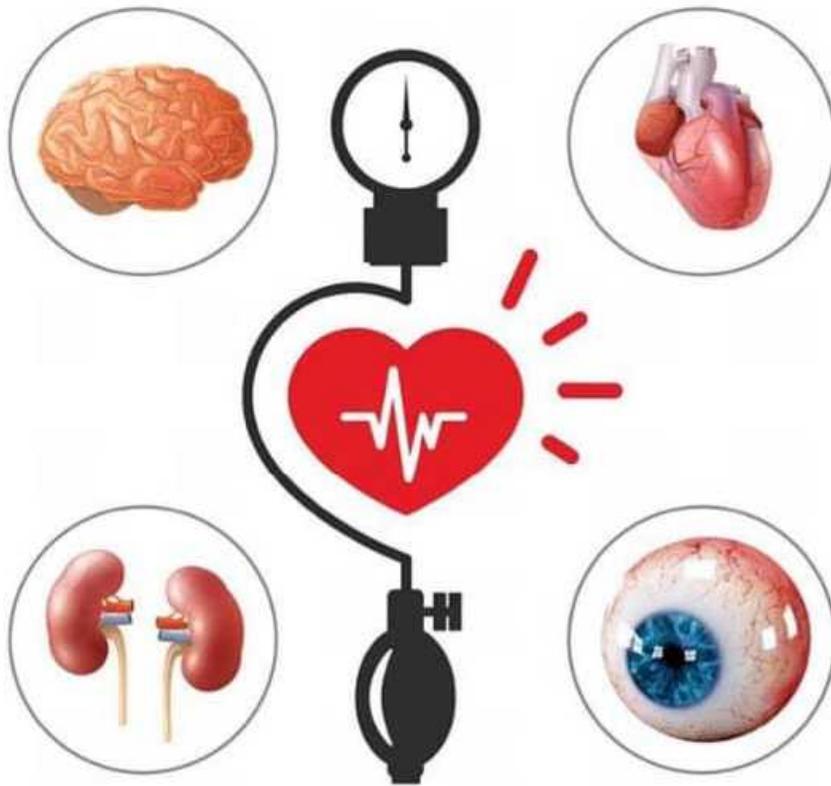


www.webda.ir

@webda

فشارخون بالا

در صورتی که کنترل نشود، به
رگهای مغز، قلب، کلیه و چشم
آسیب میرساند



www.webda.ir

@webda

فشارخون:

بدانیم و اقدام کنیم...
بسیج ملی کنترل فشارخون





اخطار!

آیا می دانید:



میزان مجاز نمک مصرفی از همه خوراکی ها، کمتر از ۵ گرم (کمتر از ۱ قاشق مرباخوری) در روز است؟



نمک کمتر،

زندگی سالم تر

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان بهداشت و درمان
مقر آموزش، ارتقای سلامت

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان بهداشت و درمان
مقر آموزش، ارتقای سلامت



نمک اصلی ترین
عامل خطر افزایش
فشار خون است.

فشار خون
بزرگترین عامل خطر
بیماری های قلبی
عروقی و سکته های
مغزی است.

نمک کمتر
زندگی سالم تر

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان بهداشت
و تغذیه آموزش و ارتقای سلامت

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان بهداشت
و تغذیه آموزش و ارتقای سلامت

فشارخون: دخانیات و فشارخون

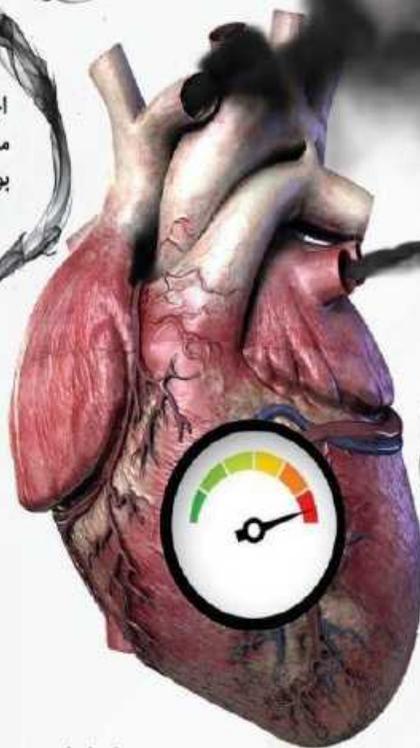
بدانیم و اقدام کنیم...
بسیع علیکنترل فشارخون

به
غیر از همه خطراتی که
برای سیگار و تنباکو شناخته
شده نیکوتین موجود در آن‌ها،
فشار خون را حداقل تا یکساعت پس
از مصرف بالا نگه می‌دارد. بنابراین
کسانی که در طول روز چند بار
سیگار می‌کشند فشار خونشان
دائما بالا می‌ماند.

سیگار
کشیدن را
متوقف کنیم. تا
فشارخونمان تحت
کنترل در آید.

سیگاری‌ها
بیش از افراد
غیر سیگاری فشار
خون بالا دارند.

از افراد سیگاری
اجتناب کنیم. زیرا در
معرض سیگار دیگران
بودن نیز ما را در خطر
فشار خون بالا قرار
می‌دهد.



استعمال
دخانیات باعث
افزایش ضربان قلب،
خطر ابتلا به فشار خون بالا،
گرفتگی عروق و نهایتا
ایجاد حمله قلبی و
سکته می‌شود.