[illegible]

[illegible]

[illegible]

Phoca PDF

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور

می تواند باعث افزایش فشارخون شود .

وی در پایان گفت : ورزش روزانه و منظم، کاهش مصرف نمک، افزایش مصرف میوه و سبزی، ترک مصرف الکل، سیگار و مواد مخدر و مدیریت استرس نقش مهمی در پیشگیری و کنترل فشارخون بالا دارد . یکی از موانع مهم در کنترل موثر فشارخون بالا عدم اطلاع مردم از بالا بودن میزان فشارخون خودشان است بنابراین توصیه می شود بزرگسالان حداقل سالی یکبار فشارخون خود را اندازه گیری کنند .

2 / 2

Phoca PDF