



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران  
معاونت بهداشت  
مرکز بهداشت جنوب تهران

**بسیج ملی**

# کنترل فشارخون بالا

۱۳۹۸



## از فشارخون خود مطلع شوید.

برای اطلاع از فشارخون واقعی خود، لازم است قبل از اندازه گیری فشارخون

**موارد زیر را رعایت کنید:**

۱- نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشارخون، کافئین (قهوه و چای)، الکل، سیگار و قلیان مصرف نکرده باشید.

۲- نیم ساعت قبل، فعالیت بدنی شدید انجام نداده باشید.

۳- ناشتا نباشید.

۴- هنگام اندازه گیری فشارخون، مثانه‌تان خالی باشد.

۵- پنج دقیقه قبل از اندازه گیری فشارخون استراحت کرده و با هیجان صحبت نکنید.

۶- ترجیحا لباسی بپوشید که آستین گشاد داشته باشد.