

عضو اتحادیه پاسارگاد بار | سناباد | احمدآباد | بهشتی | کوهسنگی | شهر، شهرستان | مدیریت عباس پور ۰۹۱۵۳۰۰۷۳۴۶ | مجهز به انواع کامیون، کامیونت مسقف، نیسان (پوشش سراسری مشهد)

ویلا شهر اول جاده شاندیز (الماس کران) املاک تیاوران تجارزاده ۰۹۱۵۱۱۳۱۰۴۳ ۳۵۵۱۱۲۸۱-۲ ۱۴۰۳-۰۲-۱۴	جرثقیل - لیفتراک جرثقیل دوستان شبانه روزی جرثقیل سبک و سنگین ۰۹۱۵۰۰۷۳۵۶۷ ۱۴۰۳-۰۲-۱۴	خسروی بار اولین باربری در خراسان ۳۲۲۲۳۳۳۳ ۳۲۲۵۳۳۳۳ ۳۵۰۹۹۳۳۳ ۳۸۷۸۲۰۰۰۴ شهر - شهرستان ۱۴۰۳-۰۲-۱۴	حمل و نقل لوازم و اثاثه خرید و فروش لوازم خریدار لوازم منزل حتی خرده ریز و چینی جات بدون تعطیلی - یاسین ۰۹۱۵۳۷۷۹۰۰۴ ۳۷۲۳۵۰۰۲۴ ۱۴۰۳-۰۲-۱۴	تعمیر لباسشویی و ظرفشویی فقط لباسشویی ۰۹۰۱۶۱۸۶۵۶۶ تعمیر در محل ، فوری ۱۴۰۳-۰۲-۱۴	سم پاشی علوم تحقیقات زیست محیطی با گواهینامه بایر / علوم پزشکی سمپاشی / مبارزه با جوندگان ۰۹۱۵۵۰۲۱۲۵۸-۲۲۲۲۸۱۸۳ ۱۴۰۳-۰۲-۱۴
خرید و فروش جاده شاندیز ویلا شهرز غفرانیه، درخت بید جلدک ، صفی آباد و سوران ۰۹۱۵۳۱۴۰۸۵۷ ۳۵۵۱۱۴۴۰-۱ ۱۴۰۳-۰۲-۱۴	املاک مشهد زمین صفی آباد - جلدک چاهشک خرید نقدی یک روزه ۰۹۱۵۵۲۱۳۷۸۷ ۱۴۰۳-۰۲-۱۴	کارگر حرفه ای حمل ساید، گاو صندوق، جابجایی اثاث (وانت، خاور) ۰۹۱۵۶۰۴۸۰۴۸ ۱۴۰۳-۰۲-۱۴	کارگرتک حمل ساید، گاو صندوق، جابجایی اثاث (وانت ، خاور) ۰۹۱۵۴۹۵۳۳۰ ۱۴۰۳-۰۲-۱۴	اطمینان دقت سرعت آسایش سفارش آگهی اینترنتی 37010 سفارش ۲۴ ساعته پرداخت آنلاین ۵ تخفیف بیشتر	آنتن آنتن آسمان ارزاتر از همه جا نصب و تنظیم انواع آنتن تلویزیون گیرنده دیجیتال، فروش و نصب پایه دیواری تلویزیون LED و LCD تمام نقاط شهر بدون تعطیلی سریع سیار فوری ۰۹۱۵۵۱۰۲۴۳۰ قاسم آباد، وکیل آباد، آزادشهر و احمدآباد ۰۹۲۳۳۰۰۹ فرامرز ۰۳۵۲۴۰۳۳۰ سیدی، کوهسنگی، سعدی، سناباد، دانشگاه ۰۳۵۲۴۸۳۵ ۱۴۰۳-۰۲-۱۴
جلدک - صفی آباد چاهشک خریدار نیم تسویه یک روزه - ششگری ۰۹۱۵۵۰۲۳۰۹۲ ۱۴۰۳-۰۲-۱۴	موسسه عدالت گستر بهارستان حمایتی ایتمام ۳۳۸۶۵۲۶۵ ۱۴۰۳-۰۲-۱۴	خانه شکوفه های بهشتی نگهداری ایتمام ۳۸۶۷۶۲۱۰ ۱۴۰۳-۰۲-۱۴	ملت بار مشهد خاور اتاق بزرگ کارگر حرفه ای ۰۹۱۵۴۹۵۳۳۰-۳۸۹۰۰۱۲۷ ۱۴۰۳-۰۲-۱۴	نیاز مندیهای خراسان با ۳۵۰ موضوع گوناگون، پاسخگوی تمامی نیازهای روزانه شما	

چقدر از فشارخون می دانید؟

منبع: ایرنا

توصیه به فشارخونی ها

- توجه به فشارخونی ها
- دو علت مهم بی خبری
- جدی گرفته نشدن فشارخون بالا توسط مردم
- عدم توجه کافی برخی پزشکان
- اندازه گیری فشارخون، از چه سنی و در چه فواصلی؟
- هر ماه یا دست کم هر دو یا سه ماه
- چک کردن از سن: ۲۵ سالگی
- افراد مشکوک به فشارخون بالا مراجعه به پزشک در اولین فرصت
- علائم فشارخون بالا
- بی حالی
- سردرد
- خستگی عمومی

درخواست کنترل فشارخون از سوی بیماران

راهکار رهایی از بحران افزایش بار فشارخون بالا در ایران

اندازه گیری فشارخون تمام بیماران فارغ از هر علت مراجعه به پزشک

عوامل خطر ابتلا به فشارخون بالا

رژیم غذایی	مصرف الکل	اضافه وزن و چاقی	مصرف بالای نمک	چربی خون بالا	منطقه محل سکونت	سبک زندگی	ژنتیک	آلودگی هوا	استرس و فشارهای ناشی از آن
------------	-----------	------------------	----------------	---------------	-----------------	-----------	-------	------------	----------------------------

فشارخون طبیعی
سیستولیک زیر ۱۲۰ میلی متر جیوه و دیاستولیک زیر ۸۰ میلی متر جیوه

فشارخون افزایش یافته
سیستولیک بین ۱۲۰ تا ۱۲۹ میلی متر جیوه و دیاستولیک ۸۰ میلی متر جیوه

فشارخون مرحله یک
سیستولیک ۱۳۰ تا ۱۳۹ میلی متر جیوه و دیاستولیک ۸۰ تا ۹۰ میلی متر جیوه

فشارخون مرحله دو
سیستولیک معادل یا بالاتر از ۱۴۰ میلی متر جیوه و دیاستولیک معادل یا بالاتر از ۹۰ میلی متر جیوه

کایدلاین جدید جهان

نیمی از جمعیت ایران در سن ۵۵ سالگی مبتلا به فشارخون بالا می شوند

بی خبری از ابتلا به فشارخون ۶،۵ میلیون ایرانی

مرگ سالانه ۲۳ هزار ایرانی زیر ۵۵ سال به دلیل سکنه های قلبی و مغزی