

«فشار خون خود را اندازه بگیرید و با کنترل مطلوب آن زندگی با کیفیت و عمر طولانی تری داشته باشید»

### طبیعی

به حفظ شرایط  
ادامه دهید.

سیستول کمتر از ۱۲۰

دیاستول کمتر از ۸۰



### پیش فشار خون بالا

شیوه زندگی خود  
را اصلاح کنید.

سیستول ۱۲۰ تا ۱۳۹

دیاستول ۸۰ تا ۸۹



### فشار خون بالا

به پزشک  
مراجعه کنید.

سیستول ۱۴۰ و بیشتر

دیاستول ۹۰ و بیشتر

