



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس  
اداره سلامت میانسالان



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

# ترک دخانیات



ترک سیگار و قلیان می تواند به سرعت خطر ابتلای به بیماری قلبی و دیگر نارسایی های جدی را کاهش دهد. البته این آغاز مزایای ترک سیگار است. پس از یک سال از ترک سیگار، خطر ابتلای به بیماری قلبی در شما به نصف تقلیل پیدا می کند. پس از گذر چند سال خطر ابتلای به بیماری قلبی در فردی که سیگار را ترک کرده با فردی که اصلاً سیگار نکشیده یکسان خواهد بود. مهم نیست به چه میزان و برای چه مدت سیگار کشیده اید، ترک دخانیات می تواند احتمال ابتلای به بیماری قلبی را کاهش دهد.



## برای موفقیت آماده شوید

**۱. به خود انگیزه دهید.** برخی اوقات به مزایایی که می‌تواند یک زندگی بدون سیگار برای شما داشته باشد بیاندیشید. با ترک سیگار در کنار به دست آوردن سلامتی، چه چیزهای دیگری عاید شما خواهد شد؟ پولی که با نخریدن سیگار خرج نمی‌کنید چه قدر است؟ دیگر خانواده شما در معرض دود سیگار نخواهد بود؟ چهره‌ای بهتر خواهید داشت؟ برای کشیدن سیگار مجبور نیستید بیرون ساختمان در سرما زیر باران بایستید؟ تمامی دلایلی که برای ترک سیگار دارید بنویسید.

**۲. با خودتان عهد ببندید.** برای خود قراردادی بنویسید و دلایل خود برای ترک، زمان ترک و پاداشی که برای ترک کردن سیگار برای خود قرار داده‌اید را در آن بنویسید. از یکی از دوستان تان بخواهید زیر آن را امضا کند.

**۳. پشتیبان داشته باشید.** از کسی که به همراه شما زیر قرار داد مذکور را امضا کرده و یا دوستی دیگر بخواهید تا در راه ترک سیگار همراه و پشتیبان شما باشد. سعی کنید به طور مداوم با پشتیبان خود در ارتباط باشید تا از چند و چون روند ترک آگاهی سازید و او شما را تشویق کند. اگر ممکن است، به همراه یکی دیگر از دوستان و یا اقوام سیگاری ترک سیگار را آغاز کنید.

## عادت‌های غلط را ترک کنید

■ **خود را بشناسید.** برای آنکه بتوانید سیگار را با موفقیت ترک کنید باید بدانید چه چیزهایی شما را برای کشیدن سیگار وسوسه می‌کند. معمولاً برخی از شرایط و احساسات شما را به کشیدن سیگار سوق می‌دهد. برخی از اینها عبارتند از نوشیدن قهوه، نوشیدن مشروبات الکلی، صحبت کردن با تلفن، دیدن سیگار کشیدن دیگران و احساس استرس. فهرستی از چنین شرایطی که ممکن است شما را به سیگار کشیدن سوق دهد فراهم کنید. تا آنجا که می‌توانید از چنین شرایطی دوری کنید.



■ **عادت های جدید پیدا کنید.** سعی کنید شرایط و سوسه آور برای کشیدن سیگار را با عادت های جدید جایگزین کنید. برای مثال، اگر همیشه به همراه قهوه سیگار می کشید، جای را با قهوه جایگزین کنید. اگر برای مقابله با استرس سیگار می کشید، سعی کنید برای مقابله با استرس نفس عمیق بکشید. (به آرامی نفس عمیق بکشید و آن را تا ۵ ثانیه در سینه خود حفظ کنید و سپس رها کنید. این کار را برای ده بار تکرار کنید).

■ **خود را مشغول کنید.** سعی کنید خود را با کارهایی که دستان شما را درگیر می کند مشغول کنید. کارهایی همچون بافندگی، نقاشی، پازل و انجام تعمیرات مختصر خانه می تواند دستان شما را درگیر کند. هر زمان که احساس کردید باید سیگار را بر لب خود بگذارید به جای آن سبزیجات، یک قاچ سیب و یا آدامس های بدون شکر را در دهان خود قرار دهید. برخی از مردم قرار دادن خلال دندان و خلال هویج در دهان به جای سیگار را مفید می دانند.

■ **تحرک داشته باشید.** پیاده روی، دوچرخه سواری، یوگا و هر فعالیت فیزیکی دیگری می تواند حال شما را بهتر کند و از افزایش وزن شما پس از ترک سیگار پیشگیری کند.

■ **از ترک سیگار چه انتظاری دارید؟** در طی چند هفته پس از ترک سیگار ممکن است علایمی همچون سردرد، تند مزاجی، خستگی و اختلال در تمرکز پیدا کنید. اگر چه این علائم خوشایند نیستند اما نشان می دهد که بدن شما در حال بازیابی توان از دست رفته در هنگام کشیدن سیگار است. بیشتر این علائم در طی ۲ تا ۴ هفته از بین می روند.

■ **از دیگران کمک بگیرید.** برای ترک سیگار، برنامه های متعددی به صورت رایگان و یا هزینه های بسیار کم در سطح جامعه وجود دارد که می توانید به آن ها مراجعه کنید. این برنامه ها به وسیله مؤسسات خیریه خصوصی و یانیمه دولتی و یا به وسیله وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی برپا می شوند. همچنین، برای یافتن این برنامه های می توانید به بیمارستان ها، مراکز درمانی و مرکز ترک سیگار مراجعه کنید.

■ **به خود استراحت دهید.** پس از ترک سیگار به خود بیشتر استراحت بدهید، مقدار زیادی آب بنوشید و در طی روز حتماً سه وعده غذای اصلی که حاوی غذاهای مغذی و سالم هستند را میل کنید. اگر در هفته های اولیه پس از ترک سیگار مثل قبل احساس سر حال و شاد بودن نمی کنید، زیاد به خودتان فشار نیاورید و زیاد سخت نگیرید. به خودتان فرصت بدهید تا در مورد شرایطی که پس از ترک سیگار برای شما پیش آمده و تغییراتی که در شیوه زندگی خود اعمال نموده اید فکر کنید. قدر خودتان را به عنوان شخصی که توانسته سیگار را ترک کند و قدم های بسیاری را به جلو بردارد بدانید.

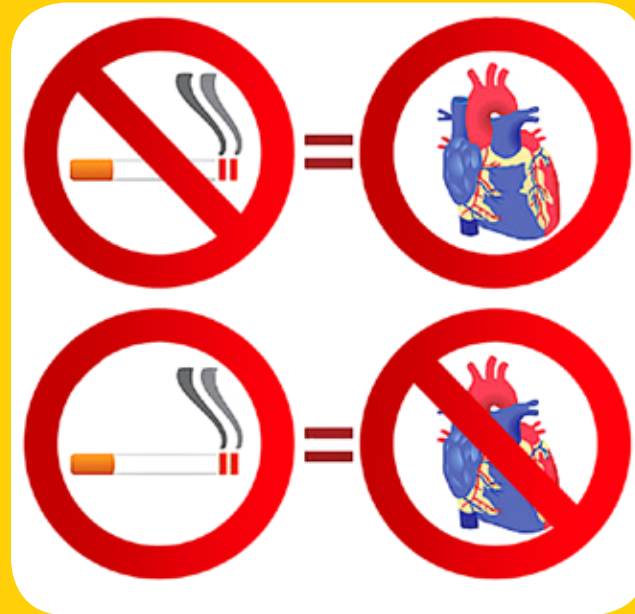


در ترک سیگار یاری بخشید بپروپیون اس آر است. این دارو حاوی نیکوتین نیست اما می تواند میل شما برای کشیدن سیگار را کاهش دهد. این دارو را تنها با ارایه نسخه پزشک خانواده می توانید از دارو خانه ها تهیه بفرمایید. اگر چه همه ی این داروها می توانند در ترک سیگار یاری بخش شما باشند اما مصرف آنها برای همه ی افراد توصیه نمی شود. قبل از مصرف این داروها حتماً با پزشک خانواده خود صحبت کنید.

### لغزش پس از ترک سیگار

اگر پس از روزی که با خود عهد کردید دیگر سیگار نکشید دوباره به سیگار روی بیاورید، شما دچار لغزش شده اید. بیشتر افراد سیگاری ۳ تا ۵ بار قبل از رسیدن به ترک سیگار ماندگار و موفق دچار لغزش و شکست شده اند. برای اینکه بتوانید پس از خارج شدن از مسیر ترک سیگار دوباره به مسیر اصلی خود برگردید بهتر است این نکات را مد نظر داشته باشید.

۱. **نا امید نشوید.** اگر شما پس از ترک سیگار بار دیگر به سیگار روی آوردید این بدین معنا نیست که شما در ترک سیگار ناتوانید. این شکست برای بسیاری دیگر از افرادی که برای ترک سیگار اقدام می کنند رخ می دهد. خود را به عنوان یک



### درمان های جانبی برای کمک به ترک سیگار

زمانی که قصد دارید سیگار را ترک کنید می توانید درمان های دارویی را نیز در نظر داشته باشید. این داروها معمولاً حاوی مقدار بسیار کمی از نیکوتین هستند که می توانند تا قسمتی عطش شما را برای دریافت نیکوتین بکاهند. داروهایی مانند آدامس نیکوتین (هم با ارایه نسخه پزشک خانواده و هم بدون آن می توانید از دارو خانه ها تهیه فرمایید)، چسب نیکوتین دار (هم با ارایه نسخه پزشک خانواده و هم بدون آن می توانید در دارو خانه ها تهیه فرمایید)، اسپری دهانی نیکوتین (فقط با ارایه نسخه پزشک خانواده)، نیکوتین استنشاقی (تنها با ارایه نسخه پزشک خانواده) می توانند به شما در ترک سیگار کمک کنند. داروی دیگری که می تواند شما را



فرد پاک در نظر بگیرید و به خود امید دهید.

۲. از تجارب گذشته درس بگیرید. چه چیزی باعث شد که شما دوباره سیگار را روشن کنید؟ در حال راندگی از محل کار به خانه بودید، به خاطر دعوا با رئیس خود عصبانی بودید؟ سعی کنید اتفاقات روزی که دوباره به سیگار روی آوردید را همیشه به یاد داشته باشید و از وقوع دوباره آن پیشگیری کنید.

۳. برای مقابله با شرایط مشابه خود را آماده کنید. فهرستی از کارهایی که شما باید در مواجهه با شرایطی مشابه انجام دهید و یا موقعیت هایی که شما را به کشیدن دوباره سیگار سوق می دهد فراهم کنید. عهد نامه ای که با خود برای ترک سیگار نگاشته بودید را از نو بنگارید و از دوستی که پای آن امضا کرده بود بخواهید دوباره این کار را بکند. به خود نشان دهید که چه قدر مصمم هستید.

### ترک سیگار یا اضافه وزن، مسأله این است!

یکی از نگرانی هایی که افراد سیگاری را از ترک سیگار باز می دارد ترس از اضافه وزن ناخواسته پس از ترک سیگار است. اما تجربه نشان داده بیشتر افرادی که سیگار را ترک می کنند کمتر از ۵ کیلوگرم وزن اضافه می کنند. اضافه وزنی که پس از ترک سیگار ایجاد می شود، می تواند قسمتی به علت تغییر سوخت و ساز بدن شما پس از نکشیدن سیگار باشد. برخی از افراد نیز به علت جایگزین کردن مواد غذایی پرکالری با سیگار دچار اضافه وزن می شوند. اگر پس از ترک سیگار به فعالیت های ورزشی خود بیفزایید و غذاهایی کم کالری دریافت کنید می توانید به راحتی از به وجود آمدن اضافه وزن پس از ترک سیگار پیشگیری کنید. حتی اگر پس از ترک سیگار اضافه وزن پیدا کردید می توانید آن را به طرق مختلف کنترل کنید. کافی است مضراتی که کشیدن سیگار برای شما ایجاد می کند را فهرست کنید، آن موقع خواهید دید که چند کیلو اضافه وزن پیدا کردن به هیچ وجه دلیلی برای ترک نکردن سیگار نیست.



## با احتیاط آسپرین مصرف کنید

داروی معروف و پرکاربرد آسپرین، داروی رقیق کننده خون است که می تواند خطر ابتلای به حمله قلبی و یا سکته مغزی را کاهش دهد. این دارو همچنین می تواند به افرادی که تحت عمل بای پس، و آنژیوپلاستی قرار گرفته اند کمک کند و از گرفتگی مجدد رگ ها پیشگیری کند. علاوه بر این، در بیمارستان ها برای افرادی که احتمال می رود دچار سکته ی قلبی و یا مغزی شده باشند، آسپرین تجویز می شود.

بهتر است به یاد داشته باشید که سازمان دارو و غذای آمریکا FDA تأثیر این دارو در پیشگیری از وقوع حمله ی قلبی در افرادی که سابقه سکته مغزی و یا حمله قلبی نداشته اند را تأیید نکرده است. البته بر اساس مطالعات گسترده ای که در آمریکا صورت گرفته است، مشخص شد زنانی که تجربه ی سکته مغزی و یا حمله ی قلبی نداشته اند و یک روز در میان مقدار کمی آسپرین مصرف می کنند نسبت به افراد دیگر کمتر دچار حمله ی قلبی می شوند. حتی این موضوع در مورد زنان بالای ۶۵ سال نیز صادق است. اگر قصد دارید آسپرین مصرف کنید به یاد داشته باشید این دارو، دارویی قوی است که می تواند اثرات جانبی مختلفی برای شما داشته باشد و به صورت خطرناکی با داروهای دیگر ترکیب شود. تنها با نظر و راهنمایی پزشک خانواده آسپرین مصرف کنید. اگر پزشک خانواده مصرف این دارو را برای شما بی خطر تشخیص داد سعی کنید تا به میزانی که تجویز می کند، آن را مصرف کنید و نه بیشتر.

اگر قصد دارید برای درمان و یا کنترل بیماری قلبی، آسپرین مصرف کنید، حتماً با پزشک خانواده خود مشورت کنید. تنها پزشکی که در مورد وضعیت سلامتی شما در گذشته و حال اطلاع دارد می تواند در مورد مصرف و یا عدم مصرف داروی آسپرین اظهار نظر کند. اگر پزشک خانواده اجازه مصرف این دارو را به شما داد، حتماً در کنار مصرف دارو، دیگر فعالیت های کاهش دهنده عوامل خطرزای بیماری قلبی (برنامه ی غذایی مغذی، انجام فعالیت ورزشی مداوم، حفظ وزن ایده آل و نکشیدن سیگار) را در دستور کار خود قرار دهید. اگرچه آسپرین می تواند در کاهش احتمال ابتلای به بیماری های قلبی راه گشا باشد، اما درمان دارویی بدون تغییر در سبک زندگی بی فایده خواهد بود.

## حرکت خانواده به سمت قلبی سالم

زمانی که مسأله تلاش برای داشتن قلب سالم است، هر چه برای شما پسندیده است، برای دیگر اعضای خانواده حتی کودکان شما پسندیده است. بر طبق آمار فقط ۳/۳ درصد افراد ۶۴-۱۵ ساله کشور هیچ عامل خطرزایی برای ابتلای به بیماری های قلبی ندارند. عواملی همچون اضافه وزن، عدم تحرک، فشار و چربی خون بالا نوجوانان ما را نیز تهدید می کند. نگران کننده تر از این حقیقت آنکه، بخشی از نوجوانان کشور نیز به نشانگان متابولیک مبتلا هستند که خود شامل گروهی از عوامل خطرزا برای ابتلای به بیماری قلبی است که می تواند به حمله ی قلبی منجر شود. ما وظیفه داریم به فرزندان و فرزندان فرزندان مان در باره ی حفظ سلامتی قلب شان کمک کنیم. هر چه زودتر این کار را شروع کنیم، بهتر است. برای انجام این کار می توانید از توصیه های زیر استفاده کنید:

- ۱- با یک مثال آغاز کنید. اگر چه کودکان نمی خواهند به این موضوع اعتراف کنند اما پدر و مادر می توانند تأثیر شگرفی بر آنان بگذارند. اگر شما شیوه زندگی سالمی داشته باشید، فرزندان شما نیز به داشتن شیوه زندگی سالم ترغیب می شوند. به آنها اجازه دهید از نیم چاشت های مغذی لذت ببرند و ورزش کردن در کنار شما را تجربه کنند. اگر سیگار می کشید، به سرعت آن را ترک کنید و به فرزندان خود بگویید چرا سیگار را ترک می کنید.
- ۲- سبک آشپزی خود را تغییر دهید. تقریباً ۸۸ درصد جمعیت ۶۴-۱۵ ساله کشور کمتر از ۵ واحد میوه و سبزیجات را در طول روز مصرف می کنند. همچنین جمعیت ۲۴-۱۵ ساله کشور کمتر از ۲ واحد سبزی و میوه در روز مصرف می کنند. چاره چیست؟





شما می توانید خلاقیت به خرج دهید و غذاهای سالم و سرشار از سبزیجات را با استفاده از رنگ های شاد طوری طبخ کنید که کودکان شما برای خوردن آنها لحظه شماری کنند. شما می توانید سبزیجات را به قسمت های کوچک تر تقسیم کنید و آن را به غذاهای مورد علاقه فرزندان تان مانند پیتزا و یا اسباگتی اضافه کنید. سعی کنید برای درست کردن ساندویچ ها از نان های سبوس دار استفاده کنید تا میزان فیبر در غذا را افزایش دهید. برای دسر به جای بستنی از میوه های تازه، بیسکویت های بدون شکر و یا دیگر مواد لبنی کم یا بدون چربی استفاده کنید.

**۳- با کودکان خود آشپزی کنید.** سعی کنید با کودکان خود آشپزی کنید و آشپزی را برای آن ها لذت بخش کنید. می توانید به کودکان تان بیاموزید چه طور میوه ها و سبزیجات را بشویند و یک سالاد رنگین و زیبا را درست کنند. می توانید با قطعات میوه برای آنها صورتک های بامزه درست کنید. زمانی که کودکان شما به اندازه کافی بزرگ شدند و به سنین نوجوانی رسیدند، کار با اجاق گاز، فر، مایکروویو و دیگر لوازم آشپزخانه را به آنها بیاموزید. به نوجوانان خود طرز پخت غذاهای ساده سالم همچون پاستا با سس سبزیجات و یا آپ پز کردن مرغ و ماهی را بیاموزید. بگذارید در طبخ غذا خلاقیت به خرج دهند و غذاهای جدید طبخ کنند. کودکانی که تجربه ی طبخ غذا با شما را دارند، هر چه بیشتر به خوردن غذاهای گوناگون رغبت نشان می دهند.



**۴- کودکان تان را به ورزش علاقه مند کنید.** تحقیقات نشان داده است کودکان و نوجوانان حداقل باید ۶۰ دقیقه در روز تحرک بدنی داشته باشند. اما در زمانه ای که دنیا پر از بازی های کامپیوتری و برنامه های تلویزیونی است کمتر کودک و یا نوجوانی پیدا می شود که به مقدار لازم در روز ورزش کند. برای آنکه کودکان خود را به فعالیت ورزشی وادارید، آنها را به انجام فعالیت های ورزشی ترغیب کنید که دوست دارند و زیاد به روی آنها فشار نیاورید. اگر کودکان شما به دوچرخه سواری علاقه مند هستند، در یک روز تعطیل آنها را به پیست دوچرخه سواری ببرید. اگر آنها به پیاده روی و یا دویدن علاقه مند هستند، به همراه آنها در محل نزدیک خانه ی خود به پیاده روی و یا دویدن بپردازید. آنها را به پارک نزدیک خانه خود ببرید تا بتوانند کمی بدمیتون و یا بسکتبال بازی کنند. با توجه به سن فرزندان خود فعالیت های ورزشی متناسب را به آنها پیشنهاد کنید. فرزندان شما اگر کمتر از ۱۰ سال سن داشته باشند، به فعالیت ورزشی زیاد در مدت زمان کوتاه مثلاً ده دقیقه علاقه مند هستند و به مدت زمان استراحت زیادی احتیاج دارند در صورتی که با بالا رفتن سن تحمل شان بیشتر می شود و می توانند بیشتر ورزش کنند. سعی کنید فعالیت های ورزشی را کمتر رقابتی و بیشتر فرح بخش کنید.





## تغییری مهم

حفظ سلامت قلب از مهمترین کارهایی است که برای آن باید در طول زندگی خود تلاش های بسیاری را انجام دهید و شیوه زندگی خود را تغییر دهید. برای آنکه بتوانید این روند را تسهیل بخشید سعی کنید مرحله به مرحله حرکت کنید. برای مثال اگر هم برنامه ی غذایی شما پرچرب است و هم به سیگار اعتیاد دارید، اول سیگار کشیدن را ترک کنید. سپس زمانی که با موفقیت سیگار کشیدن را ترک کردید می توانید سراغ تغییر برنامه غذایی خود بروید.

هیچ کس نمی تواند همیشه در غذا خوردن مو به مو برنامه غذایی سالمی را رعایت کند و یا دقیقاً ۳۰ دقیقه در روز ورزش کند. انجام دقیق برنامه ای سخت مهم نیست، مهم پیروی از برنامه ای در دسترس و واقع گرایانه است که می تواند احتمال ابتلای به بیماری های قلبی را در شما کاهش دهد. به قول معروف رهرو آن نیست که گهی تند و گهی خسته رود، رهرو آن است که آهسته و پیوسته رود.

پس به یاد داشته باشید که در این راه همیشه با پزشک خانواده خود در ارتباط باشید و از دوستان و اقوام خود بخواهید که پشتیبان شما باشند. اگر در انجام این برنامه لغزشی پیدا کردید، دوباره تلاش کنید و ناامید نشوید. کمی با قلب خود مدارا کنید و آن موقع خواهید دید چگونه قلب تان با فراهم کردن زندگی طولانی تر و پر انرژی از شما سپاس گذار خواهد بود.

علاوه بر سلامت قلب خود، به سلامت قلب آنهایی که دوست شان دارید کمک کنید.





درصد ریسک ده ساله: .....

سن	امتیازات
۲۰-۳۴	-۹
۳۵-۳۹	-۴
۴۰-۴۴	۰
۴۵-۴۹	۳
۵۰-۵۴	۶
۵۵-۵۹	۸
۶۰-۶۴	۱۰
۶۵-۶۹	۱۱
۷۰-۷۴	۱۲
۷۵-۷۹	۱۳

نحوه ارزیابی خطری که مردان را در طول ۱۰ سال تهدید می کند

کلسترول کل	امتیازات				
	سن ۲۰-۳۹	سن ۴۰-۴۹	سن ۵۰-۵۹	سن ۶۰-۶۹	سن ۷۰-۷۹
<۱۶۰	۰	۰	۰	۰	۰
۱۶۰-۱۹۹	۴	۳	۲	۱	۰
۲۰۰-۲۳۹	۷	۵	۳	۱	۰
۲۴۰-۲۷۹	۹	۶	۴	۲	۱
>۲۸۰	۱۱	۸	۵	۳	۱

کلسترول کل	امتیازات				
	سن ۲۰-۲۹	سن ۳۰-۳۹	سن ۴۰-۴۹	سن ۵۰-۵۹	سن ۷۰-۷۹
غیر سیگاری ها	۰	۰	۳	۰	۰
سیگاری ها	۸	۵	۳	۱	۱

HDL (mg/dl)	امتیازات	درصد ریسک ده ساله جمع امتیازات	
		<۱	<۰
>۶۰	-۱	۰	۱
۵۰-۵۹	۰	۱	۱
۴۰-۴۹	۱	۲	۱
<۴۰	۲	۳	۱
		۴	۱
		۵	۲
		۶	۲
		۷	۳
		۸	۴
		۹	۵
		۱۰	۶
		۱۱	۸
		۱۲	۱۰
		۱۳	۱۲
		۱۴	۱۶
		۱۵	۲۰
		۱۶	۲۵
		<۱۷	>۳۰

فشار خون سیستولیک (mmHg)	تحت درمان بدون درمان	
	تحت درمان	بدون درمان
<۱۲۰	۰	۰
۱۲۰-۱۲۹	۰	۱
۱۳۰-۱۳۹	۱	۲
۱۴۰-۱۵۹	۱	۲
>۱۶۰	۲	۳

نحوه ارزیابی خطری که زنان را در طول ۱۰ سال تهدید می کند

سن	امتیازات
۲۰-۳۴	-۷
۳۵-۳۹	-۳
۴۰-۴۴	۰
۴۵-۴۹	۳
۵۰-۵۴	۶
۵۵-۵۹	۸
۶۰-۶۴	۱۰
۶۵-۶۹	۱۲
۷۰-۷۴	۱۴
۷۵-۷۹	۱۶

امتیازات

کلسترول کل	سن ۲۰-۳۹	سن ۴۰-۴۹	سن ۵۰-۵۹	سن ۶۰-۶۹	سن ۷۰-۷۹
<۱۶۰	۰	۰	۰	۰	۰
۱۶۰-۱۹۹	۴	۳	۲	۱	۱
۲۰۰-۲۳۹	۸	۶	۴	۲	۱
۲۴۰-۲۷۹	۱۱	۸	۶	۳	۲
>۲۸۰	۱۳	۱۲	۷	۴	۲

امتیازات

کلسترول کل	سن ۲۰-۲۹	سن ۳۰-۳۹	سن ۴۰-۴۹	سن ۵۰-۵۹	سن ۷۰-۷۹
غیر سیگاری ها	۰	۰	۰	۰	۰
سیگاری ها	۹	۷	۴	۲	۱

درصد ریسک ده ساله: .....

HDL (mg/dl)	امتیازات	درصد ریسک ده ساله جمع امتیازات	
		<۰	<۱
>۶۰	-۱	۰	۱
۵۰-۵۹	۰	۱	۱
۴۰-۴۹	۱	۲	۱
<۴۰	۲	۳	۱
		۴	۱
		۵	۲
		۶	۲
		۷	۳
		۸	۴
		۹	۵
		۱۰	۶
		۱۱	۸
		۱۲	۱۰
		۱۳	۱۲
		۱۴	۱۶
		۱۵	۲۰
		۱۶	۲۵
		<۱۷	>۳۰

فشار خون سبستولیک (mmHg)	تحت درمان بدون درمان	
	بدون درمان	تحت درمان
<۱۲۰	۰	۰
۱۲۰-۱۲۹	۱	۳
۱۳۰-۱۳۹	۲	۴
۱۴۰-۱۵۹	۳	۵
>۱۶۰	۴	۸

# حقی برای همه زندگی عالی از دخانیات

