

رتبه‌بندی کارخانه‌های لوازم آرایشی آغاز شد

معاینه اداره کل فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو آغاز رتبه‌بندی کارخانه‌های لوازم آرایشی برای جلب اعتماد مردم خیزید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، بهروز اکبری اظهار کرد: اجرای دستورالعمل جدید رتبه‌بندی کارخانه‌های بهداشتی، ارتقای کیفیت و افزایش اعتماد مردم به محصولات تولید شده.

وی توضیح داد کارخانه‌ها بر اساس میزان رعایت فرمول و وظایف اجرایی کردن شاخص‌های آرایشی عملکرد، کیفیت محصولات و میزان رضایت مردم بررسی محصولات نامنتظیب گزارش و ثبت شده از زبانی می‌شود و این روش کمک می‌کند واحدهای برتر شناسایی و کارخانه‌هایی که نیاز به اصلاح دارند پیش از تولید حمایت‌شود.

اکبری ادامه داد: این ارزیابی باعث می‌شود مردم مطمئن باشند محصولات آرایشی و بهداشتی را با کیفیت و سالم تولید می‌شود و اعتماد آحاد جامعه داخلی افزایش می‌یابد. براساس این گزارش، صنعت لوازم آرایشی با داشتن ۴۰۰ تولیدکننده داخلی، سهم ۱۵ میلیون دلار از اسید صادرات غیرنفتی ایران دارد و میزان مصرف لوازم آرایش در کشور ۲.۱ میلیارد دلار برآورد می‌شود.

سامانه هم‌آفرینی سلامت راه‌اندازی شد

مشاور ویژه رئیس دفتر خبرت‌های ملی سلامت و رفاهیت‌های آرایشی و بهداشتی سامانه هم‌آفرینی سلامت راه‌اندازی شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از چندین رسانه، سامانه هم‌آفرینی سلامت راه‌اندازی شد. سامانه هم‌آفرینی سلامت راه‌اندازی شد و به منظور یکپارچه‌سازی خدمات سلامت و رفاهیت مردمی در ارتقای سلامت و رفاهیت خانوار و ایجاد جهت‌های مشترک در ارتقای سلامت در این مسیر، اقدام در سامانه به نشانی www.cohealthy.ir آغاز شد.

امکان ثبت درخواست نقل و انتقال دانش‌آموزان سمپاد فراهم شد

روابط عمومی وزارت آموزش و پرورش اعلام کرد: امکان ثبت درخواست نقل و انتقال دانش‌آموزان سمپاد سامان ملی آموزش و پرورش (سامانه هم‌آفرینی سلامت) در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳ فراهم شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت آموزش و پرورش، این وزارتخانه به اطلاع اولیای دانش‌آموزان پایه هفتم مدارس سمپاد در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳ می‌رساند: امکان ثبت درخواست نقل و انتقال دانش‌آموزان سمپاد پایه هفتم سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ از طریق سامانه هم‌آفرینی سلامت فراهم شده است.

بر اساس اعلام آموزش و پرورش، مراحل جهت مشاهده و اقدام شامل ورود به پرتال و انجام خدمات الکترونیک وزارت آموزش و پرورش و سپس آدرس www.medu.ir ورود به پنل فرزند و نقل و انتقال می‌باشد.

عادتی که سلامتی نوزادان را تهدید می‌کند

یک تحقیق پزشکی تازه نشان داده که بوسیدن نوزادان به صورت بی‌ملاحظه می‌تواند سلامت نوزادان را تهدید می‌کند. این تحقیق توسط تیمی از (آر.وی) به راه‌اندازی انجام شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از یورنویز، این ویروس در بزرهاش با عنوان هم‌آفرینی کیفیت هفتاد سه درصد از نوزادان بینی به همراه دارد. اما برای نوزادان، بویژه در ماه‌های نخست زندگی، می‌تواند به تهدیدی جدی تبدیل شود.

پزشکان متخصص برای مادران بزرگ بودند که تنها نوزادان نارس یا کودکانی با بیماری‌های و مشکلات متابولیک ممکن است حامل جان‌ورس «آر.وی» یا «تاجریه» باشند. اما یک باوره تازه است: تصور از این ویروس نادر است.

پژوهشی‌کننده در مورد ویروس بیش از ۲۰۰ تا ۲۰۰ میلیون کودک نوزادان سالم و بی‌آزار شده در مورد طبعی می‌تواند بر ویروس «آر.وی» به‌شدت بیمار شوند و به بستری طولانی‌مدت در غریب‌خانه‌های ویژه و ایت‌های خاص نیاز داشته‌اند. ۱.۷ درصد کودکان در این پژوهش به «آر.وی» مبتلا شدند و ۱۲ درصد از آنها (بیش از ۴۶۰۰ کودک) عوارض شدید تجربه کردند.

میلگتن سنی نوزادانی که به بخش مراقبت‌های ویژه منتقل شدند کمتر از دو ماهه بود و بیشترشان عوارض بیماری‌های زمینه‌ای داشتند.

عوامل مرتبط با خطر بالای ابتلا به این ویروس شامل تولد در زمان، داشتن خواهر یا برادر کوچکتر تا سه ساله و وزن پایین هنگام تولد، به‌طور مثال نوزادان کوچک‌تر چهار برابری بیشتر در معرض خطر قرار می‌گیرند. دکتر «اسموندسون» پژوهشگر در کودکان در استکهلم و این نوسندگاران پژوهش تأکید کرد که هر چند تاکنون بیشتر اقدامات پیشگیرنده در کودکان دارای بیماری‌های زمینه‌ای متمرکز بر کودکان با مشکلات متابولیک نشان می‌دهد که حتی نوزادان سالم هم باید در گروه‌های پرخطر قرار بگیرند. به‌ویژه اکنون که در راه‌های پیشگیری‌کننده مرتبطی در دسترس هستند. پزشکان توصیه می‌کنند برای کودکان مبتلا به نوزادان با نوزادانی که سابقه دارند از رعایت کردن اگر بیمار هستند از نوزادانی که کودک پرخطر هستند و هنگام آزار محبت در بوسیدن اطراف دهان یا بینی نوزاد خودداری نمایند. چرا که علاوه بر «آر.وی» ویروس‌های دیگری هم در دهان مادران وجود دارد. به‌ویژه ویروس‌های سیاه‌رنگ (هپاتیت) ایجاد کننده تب‌های به‌ویژه بوسیدن دست‌ها و زبان یا نوزادانی کوچک‌تر از سه ماهه در معرض انتقال سلامت و محبت و معصیت است تا زمان.

زنان و خانواده



یک عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی آذربایجان با تأکید بر اهمیت آمادگی‌های خانگی از بارداری گفت: بارداری یک دوره حساس و تعیین‌کننده در سلامت مادر و جنین است و برخی از زنان لازم است پیش از تصمیم به بارداری، تحت مشاوره و آموزش‌های تخصصی قرار گیرند.

اهمیت مشاوره پیش از بارداری

به گزارش پیام آشنا به نقل از وبسایت‌های معتبر علمی، دکترای بهداشت باروری و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی آذربایجان گفت: بارداری یک دوره حساس و تعیین‌کننده در سلامت مادر و جنین است و برخی از زنان لازم است پیش از تصمیم به بارداری، تحت مشاوره و آموزش‌های تخصصی قرار گیرند.

اسمعیل زاهد گفت: چگونگی با سلیقه باروری، و قراردادی که سلیقه مصرف خوراکی‌ها یا باروهای خاص دارند تأکید کرد. عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی آذربایجان گفت: بارداری یک دوره حساس و تعیین‌کننده در سلامت مادر و جنین است و برخی از زنان لازم است پیش از تصمیم به بارداری، تحت مشاوره و آموزش‌های تخصصی قرار گیرند.

مینیمال

حیات برای زندگی

یکی از ضعف‌های غمبار روح، در عین حال یکی از زرف‌ترین ظرفیت‌های آن در این است که همه‌چیز را از دست بدهد و بی‌اراده‌ای از دست بدهد.

تازه‌های سلامت

پیشگیری از یک عارضه کشنده با تغییر عادات‌های روزمره

شاید نشانی چندساله‌ست که سبزیجات خشک‌شده پدید آمده است. این سبزیجات خشک‌شده می‌تواند به کاهش وزن و بهبود سلامت قلب کمک کند. این سبزیجات خشک‌شده می‌تواند به کاهش وزن و بهبود سلامت قلب کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایستگاه هراسان نوزادان فرزند پسند (parade) از امل در ایالات متحده بیش از ۷۸۵ هزار مرد در سال تطبیق گزارش‌ها، هر سه دقیقه یک نفر به این عارضه مبتلا می‌شود.

برای تحرک بیشتر هر کال کم؟

پژوهشگران در ایالات متحده اعلام کردند که هر کال کم‌تری که از طریق ورزش مصرف شود، می‌تواند به کاهش وزن و بهبود سلامت قلب کمک کند.

۱. فشار خون بالا

فشار خون بالا می‌تواند به قلب و عروق آسیب بزند و منجر به سکته‌ها و بیماری‌های قلبی شود. پزشکان توصیه می‌کنند که افراد با فشار خون بالا، رژیم غذایی کم‌نمک و ورزش منظم داشته‌اند.

۲. مصرف زیاد نمک

مصرف زیاد نمک می‌تواند به افزایش فشار خون و مشکلات قلبی منجر شود. پزشکان توصیه می‌کنند که افراد با فشار خون بالا، رژیم غذایی کم‌نمک داشته‌اند.

۳. عدم تحرک بدنی

عدم تحرک بدنی می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و دیابت منجر شود. پزشکان توصیه می‌کنند که افراد با فشار خون بالا، ورزش منظم داشته‌اند.

۴. مصرف زیاد قند

مصرف زیاد قند می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی منجر شود. پزشکان توصیه می‌کنند که افراد با فشار خون بالا، رژیم غذایی کم‌قند داشته‌اند.

۵. مصرف زیاد چربی

مصرف زیاد چربی می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی منجر شود. پزشکان توصیه می‌کنند که افراد با فشار خون بالا، رژیم غذایی کم‌چرب داشته‌اند.

۶. مصرف زیاد الکل

مصرف زیاد الکل می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی منجر شود. پزشکان توصیه می‌کنند که افراد با فشار خون بالا، رژیم غذایی کم‌الکل داشته‌اند.

۷. مصرف زیاد کافئین

مصرف زیاد کافئین می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی منجر شود. پزشکان توصیه می‌کنند که افراد با فشار خون بالا، رژیم غذایی کم‌کافئین داشته‌اند.

۸. مصرف زیاد نمک

مصرف زیاد نمک می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی منجر شود. پزشکان توصیه می‌کنند که افراد با فشار خون بالا، رژیم غذایی کم‌نمک داشته‌اند.

۹. مصرف زیاد قند

مصرف زیاد قند می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی منجر شود. پزشکان توصیه می‌کنند که افراد با فشار خون بالا، رژیم غذایی کم‌قند داشته‌اند.

۱۰. مصرف زیاد چربی

مصرف زیاد چربی می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی منجر شود. پزشکان توصیه می‌کنند که افراد با فشار خون بالا، رژیم غذایی کم‌چرب داشته‌اند.

۱۱. مصرف زیاد الکل

مصرف زیاد الکل می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی منجر شود. پزشکان توصیه می‌کنند که افراد با فشار خون بالا، رژیم غذایی کم‌الکل داشته‌اند.

۱۲. مصرف زیاد کافئین

مصرف زیاد کافئین می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی منجر شود. پزشکان توصیه می‌کنند که افراد با فشار خون بالا، رژیم غذایی کم‌کافئین داشته‌اند.

۱۳. مصرف زیاد نمک

مصرف زیاد نمک می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی منجر شود. پزشکان توصیه می‌کنند که افراد با فشار خون بالا، رژیم غذایی کم‌نمک داشته‌اند.

۱۴. مصرف زیاد قند

مصرف زیاد قند می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی منجر شود. پزشکان توصیه می‌کنند که افراد با فشار خون بالا، رژیم غذایی کم‌قند داشته‌اند.

۱۵. مصرف زیاد چربی

مصرف زیاد چربی می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی منجر شود. پزشکان توصیه می‌کنند که افراد با فشار خون بالا، رژیم غذایی کم‌چرب داشته‌اند.

۱۶. مصرف زیاد الکل

مصرف زیاد الکل می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی منجر شود. پزشکان توصیه می‌کنند که افراد با فشار خون بالا، رژیم غذایی کم‌الکل داشته‌اند.

۱۷. مصرف زیاد کافئین

مصرف زیاد کافئین می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی منجر شود. پزشکان توصیه می‌کنند که افراد با فشار خون بالا، رژیم غذایی کم‌کافئین داشته‌اند.

۱۸. مصرف زیاد نمک

مصرف زیاد نمک می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی منجر شود. پزشکان توصیه می‌کنند که افراد با فشار خون بالا، رژیم غذایی کم‌نمک داشته‌اند.

۱۹. مصرف زیاد قند

مصرف زیاد قند می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی منجر شود. پزشکان توصیه می‌کنند که افراد با فشار خون بالا، رژیم غذایی کم‌قند داشته‌اند.

۲۰. مصرف زیاد چربی

مصرف زیاد چربی می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی منجر شود. پزشکان توصیه می‌کنند که افراد با فشار خون بالا، رژیم غذایی کم‌چرب داشته‌اند.

۲۱. مصرف زیاد الکل

مصرف زیاد الکل می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی منجر شود. پزشکان توصیه می‌کنند که افراد با فشار خون بالا، رژیم غذایی کم‌الکل داشته‌اند.

۲۲. مصرف زیاد کافئین

مصرف زیاد کافئین می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی منجر شود. پزشکان توصیه می‌کنند که افراد با فشار خون بالا، رژیم غذایی کم‌کافئین داشته‌اند.

۲۳. مصرف زیاد نمک

مصرف زیاد نمک می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی منجر شود. پزشکان توصیه می‌کنند که افراد با فشار خون بالا، رژیم غذایی کم‌نمک داشته‌اند.

۲۴. مصرف زیاد قند

مصرف زیاد قند می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی منجر شود. پزشکان توصیه می‌کنند که افراد با فشار خون بالا، رژیم غذایی کم‌قند داشته‌اند.

۲۵. مصرف زیاد چربی

مصرف زیاد چربی می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی منجر شود. پزشکان توصیه می‌کنند که افراد با فشار خون بالا، رژیم غذایی کم‌چرب داشته‌اند.

۲۶. مصرف زیاد الکل

مصرف زیاد الکل می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی منجر شود. پزشکان توصیه می‌کنند که افراد با فشار خون بالا، رژیم غذایی کم‌الکل داشته‌اند.

۲۷. مصرف زیاد کافئین

مصرف زیاد کافئین می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی منجر شود. پزشکان توصیه می‌کنند که افراد با فشار خون بالا، رژیم غذایی کم‌کافئین داشته‌اند.

۲۸. مصرف زیاد نمک

مصرف زیاد نمک می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی منجر شود. پزشکان توصیه می‌کنند که افراد با فشار خون بالا، رژیم غذایی کم‌نمک داشته‌اند.

۲۹. مصرف زیاد قند

مصرف زیاد قند می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی منجر شود. پزشکان توصیه می‌کنند که افراد با فشار خون بالا، رژیم غذایی کم‌قند داشته‌اند.

۳۰. مصرف زیاد چربی

مصرف زیاد چربی می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی منجر شود. پزشکان توصیه می‌کنند که افراد با فشار خون بالا، رژیم غذایی کم‌چرب داشته‌اند.

۳۱. مصرف زیاد الکل

مصرف زیاد الکل می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی منجر شود. پزشکان توصیه می‌کنند که افراد با فشار خون بالا، رژیم غذایی کم‌الکل داشته‌اند.

۳۲. مصرف زیاد کافئین

مصرف زیاد کافئین می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی منجر شود. پزشکان توصیه می‌کنند که افراد با فشار خون بالا، رژیم غذایی کم‌کافئین داشته‌اند.

۳۳. مصرف زیاد نمک

مصرف زیاد نمک می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی منجر شود. پزشکان توصیه می‌کنند که افراد با فشار خون بالا، رژیم غذایی کم‌نمک داشته‌اند.

۳۴. مصرف زیاد قند

مصرف زیاد قند می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی منجر شود. پزشکان توصیه می‌کنند که افراد با فشار خون بالا، رژیم غذایی کم‌قند داشته‌اند.

۳۵. مصرف زیاد چربی

مصرف زیاد چربی می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی منجر شود. پزشکان توصیه می‌کنند که افراد با فشار خون بالا، رژیم غذایی کم‌چرب داشته‌اند.

۳۶. مصرف زیاد الکل

مصرف زیاد الکل می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی منجر شود. پزشکان توصیه می‌کنند که افراد با فشار خون بالا، رژیم غذایی کم‌الکل داشته‌اند.

۳۷. مصرف زیاد کافئین

مصرف زیاد کافئین می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی منجر شود. پزشکان توصیه می‌کنند که افراد با فشار خون بالا، رژیم غذایی کم‌کافئین داشته‌اند.

۳۸. مصرف زیاد نمک

مصرف زیاد نمک می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی منجر شود. پزشکان توصیه می‌کنند که افراد با فشار خون بالا، رژیم غذایی کم‌نمک داشته‌اند.

۳۹. مصرف زیاد قند

مصرف زیاد قند می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی منجر شود. پزشکان توصیه می‌کنند که افراد با فشار خون بالا، رژیم غذایی کم‌قند داشته‌اند.

۴۰. مصرف زیاد چربی

مصرف زیاد چربی می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی منجر شود. پزشکان توصیه می‌کنند که افراد با فشار خون بالا، رژیم غذایی کم‌چرب داشته‌اند.

۴۱. مصرف زیاد الکل

مصرف زیاد الکل می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی منجر شود. پزشکان توصیه می‌کنند که افراد با فشار خون بالا، رژیم غذایی کم‌الکل داشته‌اند.

۴۲. مصرف زیاد کافئین

مصرف زیاد کافئین می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی منجر شود. پزشکان توصیه می‌کنند که افراد با فشار خون بالا، رژیم غذایی کم‌کافئین داشته‌اند.

۴۳. مصرف زیاد نمک

مصرف زیاد نمک می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی منجر شود. پزشکان توصیه می‌کنند که افراد با فشار خون بالا، رژیم غذایی کم‌نمک داشته‌اند.

۴۴. مصرف زیاد قند

مصرف زیاد قند می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی منجر شود. پزشکان توصیه می‌کنند که افراد با فشار خون بالا، رژیم غذایی کم‌قند داشته‌اند.

۴۵. مصرف زیاد چربی

مصرف زیاد چربی می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی منجر شود. پزشکان توصیه می‌کنند که افراد با فشار خون بالا، رژیم غذایی کم‌چرب داشته‌اند.

۴۶. مصرف زیاد الکل

مصرف زیاد الکل می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی منجر شود. پزشکان توصیه می‌کنند که افراد با فشار خون بالا، رژیم غذایی کم‌الکل داشته‌اند.

۴۷. مصرف زیاد کافئین

مصرف زیاد کافئین می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی منجر شود. پزشکان توصیه می‌کنند که افراد با فشار خون بالا، رژیم غذایی کم‌کافئین داشته‌اند.

۴۸. مصرف زیاد نمک

مصرف زیاد نمک می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی منجر شود. پزشکان توصیه می‌کنند که افراد با فشار خون بالا، رژیم غذایی کم‌نمک داشته‌اند.

۴۹. مصرف زیاد قند

مصرف زیاد قند می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی منجر شود. پزشکان توصیه می‌کنند که افراد با فشار خون بالا، رژیم غذایی کم‌قند داشته‌اند.

۵۰. مصرف زیاد چربی

مصرف زیاد چربی می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی منجر شود. پزشکان توصیه می‌کنند که افراد با فشار خون بالا، رژیم غذایی کم‌چرب داشته‌اند.

۵۱. مصرف زیاد الکل

مصرف زیاد الکل می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی منجر شود. پزشکان توصیه می‌کنند که افراد با فشار خون بالا، رژیم غذایی کم‌الکل داشته‌اند.

۵۲. مصرف زیاد کافئین

مصرف زیاد کافئین می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی منجر شود. پزشکان توصیه می‌کنند که افراد با فشار خون بالا، رژیم غذایی کم‌کافئین داشته‌اند.

۵۳. مصرف زیاد نمک

مصرف زیاد نمک می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی منجر شود. پزشکان توصیه می‌کنند که افراد با فشار خون بالا، رژیم غذایی کم‌نمک داشته‌اند.

۵۴. مصرف زیاد قند

مصرف زیاد قند می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی منجر شود. پزشکان توصیه می‌کنند که افراد با فشار خون بالا، رژیم غذایی کم‌قند داشته‌اند.

۵۵. مصرف زیاد چربی

مصرف زیاد چربی می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی منجر شود. پزشکان توصیه می‌کنند که افراد با فشار خون بالا، رژیم غذایی کم‌چرب داشته‌اند.

۵۶. مصرف زیاد الکل

مصرف زیاد الکل می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی منجر شود. پزشکان توصیه می‌کنند که افراد با فشار خون بالا، رژیم غذایی کم‌الکل داشته‌اند.

۵۷. مصرف زیاد کافئین

مصرف زیاد کافئین می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی منجر شود. پزشکان توصیه می‌کنند که افراد با فشار خون بالا، رژیم غذایی کم‌کافئین داشته‌اند.

۵۸. مصرف زیاد نمک

مصرف زیاد نمک می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی منجر شود. پزشکان توصیه می‌کنند که افراد با فشار خون بالا، رژیم غذایی کم‌نمک داشته‌اند.

۵۹. مصرف زیاد قند

مصرف زیاد قند می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی منجر شود. پزشکان توصیه می‌کنند که افراد با فشار خون بالا، رژیم غذایی کم‌قند داشته‌اند.

۶۰. مصرف زیاد چربی

مصرف زیاد چربی می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی منجر شود. پزشکان توصیه می‌کنند که افراد با فشار خون بالا، رژیم غذایی کم‌چرب داشته‌اند.

۶۱. مصرف زیاد الکل

مصرف زیاد الکل می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی منجر شود. پزشکان توصیه می‌کنند که افراد با فشار خون بالا، رژیم غذایی کم‌الکل داشته‌اند.

۶۲. مصرف زیاد کافئین

مصرف زیاد کافئین می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی منجر شود. پزشکان توصیه می‌کنند که افراد با فشار خون بالا، رژیم غذایی کم‌کافئین داشته‌اند.

۶۳. مصرف زیاد نمک

مصرف زیاد نمک می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی منجر شود. پزشکان توصیه می‌کنند که افراد با فشار خون بالا، رژیم غذایی کم‌نمک داشته‌اند.

۶۴. مصرف زیاد قند

مصرف زیاد قند می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی منجر شود. پزشکان توصیه می‌کنند که افراد با فشار خون بالا، رژیم غذایی کم‌قند داشته‌اند.

۶۵. مصرف زیاد چربی