



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر



سازمان همه‌سلامت ایران
معاونت همه‌خدمات سلامت
دفتر خدمات عمومی



**هرچه کم‌تحرک‌تر باشید، تعداد ضربان‌های
قلب‌تان بیشتر خواهد بود. افزایش ضربان
قلب باعث بیشتر شدن کار قلب می‌شود.
این مساله، نیروی وارد بر رگ‌های‌تان را
افزایش می‌دهد و طبیعتاً فشارخون را بالا
می‌برد**