

کنترل رفتار خون بالا، بدون مصرف دارو!

اشاره:

گذشت آن زمانی که فشار خون، بیماری کمیابی محسوب می‌شد و فقط گریبان افراد میان‌سال و پا به سن گذاشته را می‌گرفت متأسفانه در روزگار ما، فشار خون تبدیل به یکی از بیماری‌های قرن شده که دیگر پیر و جوان سرش نمی‌شود و ممکن است زبان‌مان لال، یکی از خوانندگان این مطلب مبتلا به فشار خون باشد یا بین افراد خانواده‌شان کسی را داشته باشد که با این معضل دست و پنجه نرم می‌کند. شاید باور نکنید اما در بیشتر موارد نیاز چندانی به مصرف دارو ندارید زیرا سبک زندگی نقش مهمی در درمان فشار خون شما دارد. اگر بتوانید با یک سبک زندگی سالم فشار خون‌تان را کنترل کنید، به راحتی می‌توانید از مصرف دارو بپرهیزید یا میزان آن‌ها را کاهش دهید. با ۸ روش برای تغییر میزان فشار خون و پایین نگه داشتن آن آشنا شوید.

۱. وزن کم کنید

فشار خون اغلب زمانی افزایش پیدا می‌کند که وزن اضافه می‌شود. کاهش حتی چهار کیلوگرم از وزن‌تان به شما کمک می‌کند فشار خون خود را کاهش دهید. در کل، هر چه وزن بیشتری کم کنید، فشار خون پایین‌تری خواهید داشت. کاهش وزن حتی به مؤثر بودن هر چه بیشتر داروهای فشار خون کمک می‌کند.

۲. مرتب ورزش کنید

فعالیت بدنی منظم می‌تواند فشار خون شما را ۴ الی ۹ درجه پایین بیاورد. زمان زیادی نیز طول نمی‌کشد تا متوجه تفاوت شوید. با پزشک خود در مورد برنامه ورزشی‌تان مشورت کنید. او شما را در انجام حرکات ورزشی سالم و محدودیت‌های احتمالی راهنمایی می‌کند. حتی یک فعالیت بدنی معتدل به مدت ۱۰ دقیقه مانند راه رفتن یا نرمش می‌تواند مؤثر باشد.

۳. رژیم غذایی سالم داشته باشید

داشتن یک برنامه غذایی سالم و مصرف میوه، سبزیجات و محصولات غذایی کم چرب و از بین بردن چربی‌ها و کلسترول‌های اشباع شده در بدن می‌تواند فشار خون شما را تا حد قابل توجهی پایین بیاورد. یک برنامه غذایی (DASH) مخصوص برای افراد مبتلا به فشار خون وجود دارد که می‌توانید از آن استفاده کنید.

۴. سدیم موجود در غذا را کاهش دهید

حتی کم‌ترین میزان کاهش سدیم در برنامه غذایی‌تان، می‌تواند فشار خون را ۲ تا ۸ درجه پایین بیاورد. برای کاهش سدیم مراقب میزان نمک در رژیم غذایی‌تان باشید. محصولات غذایی کارخانه‌ای نخورید و به غذا نمک نپاشید.

۵. از کشیدن دخانیات خودداری کنید

بالا تر از تمام خطرات کشیدن سیگار، نیکوتین موجود در دخانیات می‌تواند فشار خون را تا بیش از ۱۰ درجه و تنها یک ساعت پس از مصرف بالا ببرد. کشیدن روزانه سیگار فشار خون بالای شما را ثابت نگه می‌دارد.

۶. مایعات کافئین‌دار مصرف نکنید

نقشی که کافئین در فشار خون ایفا می‌کند، هنوز قابل بررسی است. نوشیدن مایعات کافئین‌دار می‌تواند از کاهش فشار خون شما به طور موقت جلوگیری کند.

۷. استرس نداشته باشید

استرس یا اضطراب در مدت کوتاهی فشار خون شما را افزایش می‌دهد. زمانی را به فکر کردن در مورد عواملی که موجب استرس شما می‌شود، مانند کار، خانواده، مشکلات مالی یا بیماری اختصاص دهید. زمانی که متوجه منشأ نگرانی خود شدید می‌توانید از اضطراب خود کم کنید و به حل مشکل بیندیشید.

۸. آزمایش فشار خون خود را منظم‌تر تهیه کنید

یاد بگیرید به شخصه فشار خون خود را در خانه اندازه بگیرید. به صورت روزانه درجه را یادداشت کنید و علل کاهش یا افزایش آن را بیابید. همچنین ویزیت پزشک به صورت منظم، به شما در کنترل فشار خون خود کمک می‌کند.

