



## روش های طبیعی برای کاهش فشار خون بالا

فشار خون به عنوان یکی از بیماری های شایع ، امروزه مردان و زنان را در هر سنی گرفتار می کند و همچون گذشته فقط دامنگیر کهنسالان نیست.

فشار خون به عنوان یکی از بیماری های شایع ، امروزه مردان و زنان را در هر سنی گرفتار می کند و همچون گذشته فقط دامنگیر کهنسالان نیست.

به گزارش جام جم آنلاین، این بیماری این روزها جوانان را درگیر کرده که به صورت تصادفی یا پس از سرگیجه، سردرد، تنگی نفس، مشکل بینایی یا احساس خستگی پی می برند که به فشار خون مبتلا شده اند.

سایت پزشکی "هلت مایند بادیز" امروز(جمعه) در گزارشی نوشت: افراد مبتلا به فشار خون بالا باید ضمن تغییر کلی روش زندگی خود، برای درمان فقط به دارو و مواد شیمیائی اکتفا نکنند، تا به این وسیله بتوانند به تدریج از مصرف داروهای شیمیایی که به نوبه خود می تواند زیان هایی به دنبال داشته باشد ، بی نیاز شوند.  
این سایت پزشکی 6 توصیه برای درمان طبیعی فشار خون بالا به شرح ذیل پیشنهاد می کند:

### کاهش وزن اضافی

ارتباط تنگاتنگی بین فشار خون بالا و وزن زیاد وجود دارد. وزن زیاد همچنین عامل اصلی بروز مشکل تنگی نفس در زمان خواب ( حَرَّخَر ) است و بیماری فشار خون بالا را تشدید می کند. اگر وزن شما زیاد است و مبتلا به فشار خون بالا هستید، فوراً یک رژیم غذایی برای رهایی از چندین کیلوگرم وزن اضافی خود درپیش بگیرید زیرا تحقیقات نشان می دهد که ارتباط نزدیکی بین اندازه دور کمر و فشار خون بالا وجود دارد. اگر اندازه دور کمر مردان بیش از 102 سانتیمتر و دور کمر زنان بیش از 89 سانتیمتر باشد ، امکان ابتلا به فشار خون بالا بسیار زیاد خواهد بود.

### ورزش

فعالیت ورزشی مستمروروزانه از جمله پیاده روی و شنا باعث تنظیم فشار خون و نگه داشتن آن در سطح طبیعی وعادی می شود. پزشکان توصیه می کنند برای دستیابی به سلامتی باید درهرهفته 5 روز به مدت نیم ساعت ورزش کرد.

### مصرف کمتر نمک

بیماران فشار خون بالا کمتر نمک مصرف کنند و غذاهای کنسروی نخورند، زیرا این نوع غذاها مقدار زیادی سدیم دارد ماده ای که عامل اصلی افزایش فشار خون محسوب می شود.

### مصرف بیشتر سبزیجات

برنامه غذایی حاوی مقدار زیادی سبزی ، میوه ، حبوبات و لبنیات کم چرب راز کنترل فشار خون بالاست.

### پیروی از یک رژیم غذایی

تغییر عادت های غذایی کار آسانی نیست لذا درپیش گرفتن یک رژیم غذایی برای مصرف غذاهای مقوی و مفید و دور کردن غذاهای مضر از سبد غذا کمک شایانی به کاهش فشار خون می کند.

### مصرف غذاهای سرشار از پتاسیم

مصرف زیاد میوه ها و مواد غذایی سرشار از پتاسیم همچون موز، خرما، آووکادو، زردآلو، لوبیا، هویج و شکلات تلخ می تواند

سدیم اضافی را از بدنتان خارج کند.

منبع: العالم