

آیا نوشیدن آب فشار خون را کاهش می دهد؟

برای این که فشار خون خود را در سطح عادی نگه دارید باید آب مورد نیاز بدن را تامین کنید.



برای این که فشار خون خود را در سطح عادی نگه دارید باید آب مورد نیاز بدن را تامین کنید.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از عصرایران، انسان برای ادامه بقای خود به آب نیاز دارد، چرا که به حفظ سطوح مناسب فشار خون و هیدراتاسیون کمک می کند. هر سلولی در بدن انسان برای ارائه عملکرد درست نیازمند آب است و از این رو، تامین آب بدن از اهمیت ویژه ای در تمام طول زندگی برخوردار می شود.

به گزارش گروه سلامت عصر ایران به نقل از "نو هلت ادوایزر"، بسیاری از مردم بر این باورند که ارتباطی بین آب و فشار خون وجود دارد و امکان کاهش فشار خون از طریق نوشیدن آب وجود دارد. آیا به واقع این گونه است؟ در ادامه بیشتر به این موضوع می پردازیم.

آیا نوشیدن آب فشار خون را کاهش می دهد؟

پاسخ مثبت است. برای این که فشار خون خود را در سطح عادی نگه دارید باید آب مورد نیاز بدن را تامین کنید. هنگامی که میزان مصرف آب کم باشد، فشار خون بالا می رود. این به دلیل آن رخ می دهد که بدن در تلاش است امنیت آب موجود را با حفظ سدیم تامین کند و سدیم ارتباط مستقیم با فشار خون بالا دارد.

افزون بر این، هنگامی که دچار کم آبی می شوید، بدن به تدریج برخی بسترهای مویرگی مشخص را می بندد، که به نوبه خود افزایش فشار در شریان ها و مویرگ ها را در پی دارد. این شرایط نیز افزایش فشار خون را موجب می شود. از این رو، نوشیدن آب برای کاهش فشار خون به صورت طبیعی منطقی است.

چگونگی کاهش فشار خون از طریق نوشیدن آب

ارتباطی مثبت بین آب و فشار خون وجود دارد، اما باید با چگونگی افزایش مصرف آب برای کسب نتایج خوب آشنا باشید. از جمله نکاتی که باید مد نظر قرار دهید می توان به موارد زیر اشاره کرد:

روزانه هشت لیوان آب بنوشید. اگر به فشار خون بالا مبتلا هستید، ممکن است قصد داشته باشید آب بیشتری بنوشید، اما پیش از این کار باید با پزشک خود مشورت کنید.

از نوشیدن بیش از اندازه آب پرهیز کنید. افزایش ناگهانی مصرف آب می تواند عوارض متعددی را به همراه داشته باشد. افزایش مصرف آب را به شیوه ای آرام و سیستماتیک به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

هنگامی که ورزش می کنید نوشیدن آب را فراموش نکنید. پیش، حین و پس از ورزش باید آب مورد نیاز بدن را تامین کنید.

روش های دیگر برای کمک به کاهش فشار خون

نوشیدن آب یک روش طبیعی برای کنترل فشار خون است، اما شما می توانید روش های دیگری را نیز برای این کار مد نظر قرار دهید.

وزن خود را مدیریت کنید

اگر اضافه وزن دارید یا چاق هستید، کاهش کیلوهای اضافه تاثیر مستقیم بر کاهش فشار خون خواهد داشت. با کاهش تنها 10 پوند (4.5 کیلوگرم) از وزن خود شاهد تغییرات چشمگیر در فشار خون خواهید بود.

به طور همزمان، شما باید همواره به اندازه دور کمر خود توجه داشته باشید، زیرا چربی بیش از اندازه در این ناحیه ممکن است در نهایت به فشار خون بالا منجر شود. مردان نباید اجازه دهند دور کمرشان از 40 اینچ (101.6 سانتیمتر) بیشتر شود و بانوان باید آن را زیر 35 اینچ (90 سانتیمتر) نگه دارند تا خطر ابتلا به فشار خون بالا کاهش یابد.

ورزش را فراموش نکنید

شما باید هر روز ورزش کنید، حتی اگر یک پیاده روی 30 دقیقه ای با سرعت متوسط انجام دهید. ورزش کردن در چند روز از هفته نیز بهتر از آن است که اصلاً هیچ کاری انجام ندهید. تنها با پیاده روی می توانید فشار خون خود را 4-9 mmHg کاهش دهید.

همچنین، ورزش می تواند به پیشگیری از ابتلا به فشار خون بالای تمام عیار زمانی که فشار خون شما اندکی بالا است، کمک کند. زمانی که به فشار خون بالا مبتلا هستید نیز ورزش منظم مفید است زیرا به کاهش فشار خون به سطوح امن تر کمک می کند. هر فعالیتی مانند پیاده روی، دویدن، شنا، دوچرخه سواری، و حتی تمرینات قدرتی می توانند کمک حال شما باشند.

به رژیم غذایی خود توجه داشته باشید

شما باید یک رژیم غذایی متعادل را دنبال کنید تا خطر ابتلا به فشار خون بالا کاهش یابد. سبزیجات و میوه های تازه را در رژیم غذایی خود جای دهید و مصرف چربی های اشباع شده و کلسترول را برای حفظ سلامت دستگاه قلبی عروقی محدود کنید. شما باید پتاسیم بیشتری را از رژیم غذایی خود دریافت کنید، زیرا به گشاد شدن رگ های خونی و کاهش فشار خون کمک می کند.

مصرف سدیم را محدود کنید

سدیم می تواند تاثیر چشمگیری بر فشارخو داشته باشد. حتی کاهش اندک در مصرف سدیم می تواند کاهش فشار خون تا 2-8 mmHg را به همراه داشته باشد. در حالت ایده آل، شما نباید بیش از 2,300 میلی گرم سدیم در روز مصرف کنید. افرادی که حساسیت بیشتری به نمک دارند باید این میزان را کمتر از 1,500 میلی گرم در روز حفظ کنند. در همین راستا، محدود کردن مصرف مواد غذایی فرآوری شده و پرهیز از افزودن نمک به غذا توصیه می شود. تنها یک قاشق چایخوری نمک می تواند 2,300 میلی گرم سدیم را تامین کند.

مصرف الکل را کنار بگذارید

برای کاهش فشار خون بهتر است مصرف الکل را متوقف کنید، زیرا این کار می تواند به کاهش فشار خون به میزان 2-4 mmHg کمک کند.

سیگار کشیدن را ترک کنید

اگر تاکنون این کار را نکرده اید، برای کاهش فشار خون خود باید هرچه سریع تر سیگار را ترک کنید. اگر قادر به ترک سیگار نباشید، توانایی زیر کنترل گرفتن فشار خون خود را نیز نخواهید داشت. هر زمان که سیگار می کشید، فشار خون برای چندین دقیقه افزایش می یابد. این شرایط می تواند بر شریان ها و رگ های خونی تاثیرگذار باشد و به عوارض قلبی عروقی منجر شود.

استرس را مدیریت کنید

همان گونه که آب و فشار خون با یکدیگر ارتباط دارند، استرس و فشار خون نیز با هم پیوند خورده اند. اگر توانایی مدیریت و درمان استرس مزمن را نداشته باشید، این شرایط می تواند در نهایت به فشار خون بالا منجر شود. حتی استرس گاه به گاه نیز می تواند به طور موقت فشار خون را افزایش دهد.

برای مدیریت استرس، شما باید انتظارات خود را تغییر دهید تا از ناامیدی جلوگیری شود. محرک های استرس خود را شناسایی کنید و از آنها تا حد امکان پرهیز کنید. تکنیک های کسب آرامش و ورزش هایی مانند یوگا را برای آرامش اعصاب خود مد نظر قرار دهید.