

## ۴ عادت موثر بر فشارخون



فشارخون تنها به ژنتیک مربوط نیست بلکه فاکتورهایی همچون سبک زندگی، رژیم غذایی، ورزش کردن مرتب و عادات خواب نیز بر این عارضه تاثیر گذارند.

فشارخون تنها به ژنتیک مربوط نیست بلکه فاکتورهایی همچون سبک زندگی، رژیم غذایی، ورزش کردن مرتب و عادات خواب نیز بر این عارضه تاثیر گذارند.

به گزارش ایسنا، بسیاری از افراد می دانند که رژیم غذایی سرشار از چربی، نمک و قند در کنار سبک زندگی کم تحرک بر میزان فشار خون تأثیر می گذارد. هرچند کارشناسان به دنبال آن هستند تا افراد را در مورد عادات دیگری که بر میزان فشار خون تأثیر دارند، آگاه کنند.

بنابر اعلام فاکس نیوز، به تازگی انجمن قلب آمریکا فهرستی از عادات پنهانی را منتشر کرده که بر فشار خون اثرگذار هستند:

داروهای بدون نسخه (OTC): افرادی که از داروهای بدون نسخه به منظور درمان دردهای جزئی مصرف می کنند شاهد افزایش فشار خون هستند. داروهای بدون نسخه شامل داروهای ضد التهابی از قبیل ناپروکسن و ایبوپروفن هستند که می توانند فشار خون را افزایش دهند. در عین حال داروهایی از قبیل استامینوفن کمتر احتمال دارد موجب بالا رفتن فشار خون شوند.

مصرف روزانه قهوه: کافئین به بالا رفتن فشار خون کمک می کند. به افراد توصیه می شود میزان مصرف کافئین خود را به کمتر از ۳۰۰ میلی گرم یا دو تا سه فنجان قهوه در طول روز محدود کنند تا به پیشگیری از بالا رفتن فشار خون کمک کند.

افزودنی های غذایی و مکمل ها: مکمل ها در برخی ترکیب های غذایی به بالا رفتن فشار خون منجر می شوند. تمامی مکمل هایی که با لیبل طبیعی فروخته می شوند بی خطر نیستند. به طور مثال مکمل های گیاهی و داروهای خانگی که حاوی شیرین بیان هستند موجب بالا رفتن فشار خون می شوند.

اشتباه در هنگام اندازه گیری فشار خون: برخی افراد دچار سندرم روپوش سفید هستند و زمانی اتفاق می افتد که بیمار به دلیل قرار گرفتن در محیط های درمانی همچون مطب پزشک، کلینیک و بیمارستان دچار اضطراب شده و فشار خون شان افزایش پیدا می کند. بررسی فشار خون در این شرایط این تلقی را ایجاد می کند که فشار خون بیمار بالاست. برای رفع این مشکل لازم است بیمار در خانه فشارخون خود را اندازه گرفته و آن را با عدد بدست آمده در مطب پزشک مقایسه کند.