



## گردش خون ضعیف را چگونه می‌توان بهبود بخشید؟

گردش خون ضعیف می‌تواند علل بسیاری داشته باشد. سطح کلسترول بالا، مصرف ناکافی غذاهای حاوی فیبر، مصرف غذاهای شور و عدم نوشیدن آب کافی از علل گردش خون ضعیف هستند.

گردش خون ضعیف می‌تواند علل بسیاری داشته باشد. سطح کلسترول بالا، مصرف ناکافی غذاهای حاوی فیبر، مصرف غذاهای شور و عدم نوشیدن آب کافی از علل گردش خون ضعیف هستند.

پایگاه خبری تحلیلی انتخاب: گردش خون ضعیف می‌تواند علل بسیاری داشته باشد. سطح کلسترول بالا، مصرف ناکافی غذاهای حاوی فیبر، مصرف غذاهای شور و عدم نوشیدن آب کافی از علل گردش خون ضعیف هستند.

علائم گردش خون ضعیف عبارتند از درد پا هنگام راه رفتن، بی‌حسی و ضعف در دست‌ها و پاها، سردی و ورم دست‌ها و پاها، زخم‌های التیام‌نیافته، تغییر در رنگ پوست، نبض ضعیف در پاها، درد قفسه سینه.

با این حال راهکارهای ساده‌ای وجود دارند که می‌توانند گردش خون ضعیف را بهبود دهند:

ماساژ: دریافت یک ماساژ ملایم با روغن‌هایی مثل روغن زیتون جریان خون را افزایش داده و مشکلات گردش خون را به طول قابل توجهی کاهش می‌دهد. بسیاری از متخصصان عنوان می‌کنند ماساژ دست و پا موجب بهبود جریان خون در سایر اندام بدن می‌شود.

مصرف غذاهای کاهنده فشار خون: غذاهایی مانند اسفناج، کرفس، دانه‌های آفتابگردان، موز، سویا، سیب زمینی، شکلات، آووکادو، ماهی و مرکبات نه تنها فشار خون را کاهش می‌دهند، بلکه بهبود دهنده گردش خون در اندام‌ها هستند.

ترک سیگار: طبق اعلام موسسه ملی قلب، ریه و خون آمریکا، سیگار کشیدن به قلب، سلول‌های خون، عروق خونی و ریه‌ها بیش از اعضای دیگر بدن آسیب می‌رساند. در افراد سیگاری احتمال تشکیل ماده‌ای مومی شکل در عروق موسوم به پلاک بسیار زیاد است. این عروق که مسئول حمل خون اکسیژن‌دار به سایر اعضا هستند با سخت‌تر و سفت‌کردن شریان‌ها مانع از جریان خون می‌شوند. همچنین وجود پلاک در شریان‌ها می‌تواند به مرور زمان موجب درد سینه، تپش قلب یا حتی حمله قلبی شود.

خوردن فلفل: فلفل قرمز حاوی کپسایسین است؛ مولکولی که توانایی تحریک و فعال کردن سیستم قلبی عروقی را دارد و به طور قابل توجهی باعث کاهش فشار خون و کلسترول می‌شود. فلفل همچنین به طور موثری احتمال بروز تصلب شریانی را کاهش می‌دهد. تصلب شریانی و سخت شدن شریان‌ها، خود عامل مهم ایجاد مشکل در سیستم گردش خون است.

بالا بردن پاها: بعد از گذراندن یک روز کاری طولانی، هنگام استراحت پاهای خود را بلند کرده و به دیوار تکیه دهید. این کار به جریان خون کمک کرده و آن را فعال نگه می‌دارد.

نوشیدن قهوه: افرادی که روزانه بین یک تا دو فنجان قهوه می‌نوشند، به خاطر فلاونوئیدهای موجود در این نوشیدنی، کمتر دچار مشکلات گردش خون خواهند شد.

کاهش استرس: کنترل استرس و اضطراب می‌تواند روند پمپاژ خون را بهتر کند. طبق اعلام انجمن قلب آمریکا، اضطراب موجب ایجاد اختلال در جریان طبیعی اکسیژن و دی‌اکسیدکربن در بدن می‌شود. واکنش‌های استرس‌زا موجب آزادشدن هورمون‌های آدرنالین و کورتیزول در بدن می‌شود، در نتیجه تپش قلب شدیدتر شده و با تنگ شدن عروق، خون بیشتری به قسمت مرکزی بدن به جای سایر اندام‌های دیگر می‌رود. می‌توان با مدیتیشن، تمرکز حواس، یوگا و سایر متدها از استرس کاست.

خوردن مرکبات: ویتامین سی برای جریان خون، به اندازه پیاده روی، خوب و مفید است چراکه بر پروتئین دیواره عروق خونی دخیل در انقباض آنها تاثیر دارد. از این رو خوردن مرکبات غنی از ویتامین سی توصیه می‌شود.

