

چگونه فشار خون را پایین بیاوریم؟



فشار خون طبیعی، فشار کمتر از 120 روی 80 می‌باشد. فشار خون بیش از 130 روی 80، فشارخون بالا محسوب می‌شود. فشارخون بالا خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، کلیوی، سخت شدن دیواره‌ی عروق (آترواسکلروزیس)، آسیب‌های چشمی و سکته را افزایش می‌دهد.

فشار خون طبیعی، فشار کمتر از 120 روی 80 می‌باشد. فشار خون بیش از 130 روی 80، فشارخون بالا محسوب می‌شود. فشارخون بالا خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، کلیوی، سخت شدن دیواره‌ی عروق (آترواسکلروزیس)، آسیب‌های چشمی و سکته را افزایش می‌دهد.

وجود مشکل در دستگاه قلبی عروقی باعث افزایش فشار خون می‌شود. راه‌های متعددی برای کاهش سریع و مؤثر فشارخون وجود دارد.

1- هر روز ورزش کنید. چاقی باعث افزایش فشار خون می‌شود، خصوصاً وقتی که مواد غذایی ناسالم و مضر برای سلامتی بدن را مصرف کنید مثل غذاهای سرخ کرده و چرب. لذا بایستی هر روز ورزش کنید، ورزش‌هایی مثل پیاده روی تند، دویدن، استفاده از تردمیل یا شنا کردن.

فعالیت بدنی به کاهش فشار خون بالا کمک می‌کند.

2- عادات غذایی خود را تصحیح کنید و مواد غذایی‌ای را بخورید که فشار خون را کاهش می‌دهند.

از مصرف نمک در غذاها خودداری کنید. اگر هم می‌خواهید نمک بخورید، از نمک دریایی به جای نمک معمولی استفاده کنید از مصرف کره، چربی‌های اشباع (چربی گوشت، روغن نباتی جامد و مارگارین)، لبنیات پرچرب و غذاهای آماده تا حد امکان پرهیز کنید و اگر می‌خواهید بخورید، به مقدار بسیار کم مصرف کنید.

هرگز الکل ننوشید زیرا فشار خون را بالا می‌برد.

مواد غذایی‌ای که بیشتر باید بخورید شامل ماهی، نان سبوس‌دار، سبزیجات، حبوبات، آجیل و میوه‌ها است. اصلاً گوشت قرمز نخورید، ولی می‌توانید گوشت مرغ و بوقلمون بدون پوست را مصرف کنید. از روغن زیتون برای پخت و پز غذا استفاده کنید، چون فشار خون را کم می‌کند (ولی برای سرخ کردن غذاها هیچ وقت از روغن زیتون استفاده نکنید، بلکه از روغن سرخ کردنی به مقدار کم استفاده کنید). استفاده از سیر هم در غذاها مفید است.

3- مکمل‌های غذایی مناسب مصرف کنید. کپسول روغن ماهی یا امگا 3 مفید است. این مکمل فشار خون را کم می‌کند. قرص سیر هم مفید است. البته بهتر است هر نوع مکملی را تحت نظر پزشک خود مصرف کنید تا عارضه‌ای برای شما نداشته باشد.

روزانه 8 تا 10 لیوان آب خنک بنوشید. چای سبز بنوشید که نوشیدنی مفیدی است. شما می‌توانید هر روز 5 فنجان چای سبز بنوشید. تحقیقات نشان می‌دهد نوشیدن چای سبز تا 65 درصد فشار خون افراد میان‌سال را کاهش می‌دهد.

همچنین نیاز به یک برنامه غذایی مناسب دارید تا بتوانید سریعاً و به طور مؤثر، فشار خونتان را کم کنید، زیرا داروها به تنهایی مؤثر نیستند، یعنی اگر دارو بخورید، ولی برنامه غذایی نادرستی داشته باشید، فشار خون‌تان همچنان بالا خواهد ماند.