

## اقدامات ساده برای کنترل فشار خون بالا

بر اساس اعلام سازمان بهداشت جهانی از هر سه فرد بزرگسال یک نفر مبتلا به فشار خون بالاست که این بیماری، عامل اصلی بروز مشکلات قلبی و عروقی محسوب می شود.



بر اساس اعلام سازمان بهداشت جهانی از هر سه فرد بزرگسال یک نفر مبتلا به فشار خون بالاست که این بیماری، عامل اصلی بروز مشکلات قلبی و عروقی محسوب می شود.

به گزارش خبرگزاری مهر، با این حال، تنها چند تغییر در سبک زندگی می تواند به مبتلایان به فشار خون بالا کمک کند این وضعیت را تحت کنترل درآورده و حتی نیاز به درمان را به تاخیر انداخته یا کاهش دهند.

در زیر به چند اقدام ساده برای کاهش فشار خون بالا اشاره می شود:

\* پرهیز از فروکتوز (قند میوه): بر اساس تحقیقات منتشر شده در نشریه نفرولوژی افرادی که روزانه 74 گرم یا بیشتر قند میوه مصرف می کنند 77 درصد بیشتر در خطر ابتلا به فشار خون بالا هستند.

\* مصرف مواد غذایی غنی از پتاسیم: محققان می گویند افراد مبتلا به فشار خون بالا باید موز بخورند، چرا که این میوه باعث کاهش 50 درصدی نمک از غذاها می شود.

از جمله دیگر غذاهای دیگر حاوی پتاسیم می توان به کشمش، آلو، زردآلو، خرما، اسفناج و گوجه فرنگی اشاره کرد.

\* کاهش وزن و ورزش منظم: پژوهشگران کلینیک مایو در آمریکا بر این باورند کاهش وزن در صورت لزوم و ورزش منظم یکی دیگر از اقدامات برای کاهش فشار خون بالا است.

کاهش 4.5 کیلوگرم از وزن اضافی، می تواند فشار خون بالا را به حد مطلوب پایین بیاورد. 30 تا 60 دقیقه ورزش در اکثر روزهای هفته تاثیر بسزایی در تعدیل فشار خون دارد.

\* رعایت رژیم غذایی سالم و کاهش مصرف سدیم: پزشکان کلینیک مایو می گویند کاهش مصرف سدیم به دو هزار و 300 میلی گرم در روز یا کمتر در کاهش فشار خون بالا بسیار موثر است. برای افراد 51 ساله یا مسن تر میزان هزار و 500 میلی گرم ایده آل است.