

توصیه‌هایی برای بیماران با فشارخون بالا

به فشارخون سیستولی بالای 140 یا فشارخون دیاستولی بالای 90 فشارخون بالا گفته می‌شود البته تشخیص این بیماری با پزشک است و درمان دارویی، پایه اصلی درمان فشارخون محسوب می‌شود که گاهی لازم است تا آخر عمر ادامه داشته باشد.



به فشارخون سیستولی بالای 140 یا فشارخون دیاستولی بالای 90 فشارخون بالا گفته می‌شود البته تشخیص این بیماری با پزشک است و درمان دارویی، پایه اصلی درمان فشارخون محسوب می‌شود که گاهی لازم است تا آخر عمر ادامه داشته باشد.

اما توصیه و روش‌های دیگری نیز وجود دارد که می‌تواند در کنار درمان دارویی برای کاهش مقدار دز داروی مصرفی یا جلوگیری از عوارض فشار خون کمک کند.

رژیم نادرست غذایی، زندگی کم‌تحرک و ماشینی، مصرف زیاد نمک و چربی و استرس از جمله عواملی است که باعث شده این بیماری به یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن جامعه بشری امروز تبدیل شود.

مهم‌ترین توصیه‌های تغذیه‌ای کاهش مصرف نمک و چربی است. تحقیقات نشان داده است مواد غذایی حاوی پتاسیم بالا مانند موز، زردآلو، انجیر، هلو، کدو سبز، کلم بروکلی و... می‌تواند در پایین آوردن فشارخون بالا موثر باشد.

اصلاح الگوی تغذیه‌ای نادرست مانند استفاده روزافزون از فست‌فودها (پیتزا و ساندویچ) سس‌ها، چیپس و پفک که روزبه‌روز مصرف آن در جامعه رواج بیشتری پیدا می‌کند، یکی از مهم‌ترین توصیه‌ها محسوب می‌شود.

مصرف کمتر گوشت قرمز، برنج و مصرف بیشتر سبزیجات نیز بسیار کمک می‌کند. مواد غذایی حاوی مواد معدنی دیگری مانند منیزیم و روی نیز می‌تواند کمک‌کننده باشد.

کرفس از بهترین سبزیجات موثر در کمک به درمان فشارخون بالاست. می‌توان کرفس را به صورت تازه بین وعده‌های غذایی و سالاد استفاده کرد.

روش دیگر، مصرف آب کرفس تازه است. کرفس حاوی ماده موثری است که باعث شل شدن دیواره عروق و کاهش فشارخون می‌شود. مواد غذایی حاوی امگا3 مانند ماهی و گردو نیز مفید است.

از دیگر سبزیجات موثر در تنظیم فشارخون می‌توان به سیر، ترخون و اسفناج اشاره کرد. زالزالک و گریپ فروت نیز از میوه‌های موثر در کاهش فشارخون بالاست. مصرف روزانه چای سبز یا چای پوئر (Puer) نیز می‌تواند نقش موثری در تنظیم فشارخون داشته باشد.

جینگو از گیاهان دارویی موثر در بهبود جریان خون و تنظیم فشارخون است. این گیاه خواص آنتی‌اکسیدانی قوی نیز دارد. از گلپر نیز می‌توان به عنوان یک گیاه دارویی موثر در کاهش فشارخون نام برد.

ورزش روزانه، کاهش استرس، استراحت کافی، خودداری از مصرف الکل و سیگار از توصیه‌های مهم در اصلاح شیوه زندگی برای کمک به درمان فشارخون است.

مطالعات مختلفی تاثیرات تایی چی، چی گنگ و یوگا را نیز در تنظیم فشارخون نشان داده است. طب سوزنی اگر در شروع بیماری فشارخون مورد استفاده قرار گیرد، می‌تواند در بهبود فرد تاثیر بسزایی داشته باشد.

بیماران دارای فشارخون بالا از مصرف شیرین بیان و افدرا پرهیز کنند؛ زیرا باعث بالا رفتن فشار خون می‌شود.

دکتر امیرهومن کاظمی - متخصص طب سوزنی و گیاهان دارویی