

کاهش فشارخون به روش طبیعی

آمار نشان می‌دهد حدود 31 درصد از مردم آمریکا به فشارخون بالا مبتلا هستند که 66 درصد آنان بیش از 60 سال سن دارند زیرا با افزایش سن، خطر ابتلا به این عارضه نیز بیشتر می‌شود.



آمار نشان می‌دهد حدود 31 درصد از مردم آمریکا به فشارخون بالا مبتلا هستند که 66 درصد آنان بیش از 60 سال سن دارند زیرا با افزایش سن، خطر ابتلا به این عارضه نیز بیشتر می‌شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا؛ دکتر «دیوید کاتز» از مرکز تحقیقاتی طب پیشگیری در دانشگاه ییل گفت: این بیماری معمولا علائمی به همراه ندارد اما اولین پیامد آن ممکن است سکته قلبی باشد و به همین دلیل است که فشارخون بالا را «قاتل خاموش» می‌نامند.

اغلب پزشکان برای جلوگیری از ابتلا به فشارخون بالا یا کنترل کردن آن به افراد توصیه می‌کنند که میزان مصرف نمک و استعمال سیگار را کاهش دهند و میوه‌ها و سبزیجات را در رژیم غذایی‌شان بگنجانند.

همچنین رعایت توصیه‌های زیر می‌تواند برای کنترل فشارخون به شیوه طبیعی موثر باشد:

1- مصرف ماست کم‌چرب: بررسی‌ها نشان داده است افرادی که به مدت 14 سال در هفته دو بار ماست مصرف می‌کنند نسبت به افراد دیگر 31 درصد کمتر با خطر ابتلا به فشارخون بالا مواجه می‌شوند.

2- وزنه زدن: نتایج یک بررسی حاکی از آن است زنانی که وزنه می‌زنند فشارخون سیستولیک در آنان پنج درجه و فشارخون دیاستولیک 9 درجه کاهش می‌یابد.

3- قرار گرفتن در معرض نور خورشید: قرار دادن دست‌ها و پاها و صورت در معرض نور خورشید و حفظ سطح مناسب ویتامین D بدن ممکن است به کاهش فشارخون کمک کند. به گفته پزشکان، ویتامین D از منقبض شدن رگ‌ها جلوگیری کرده و عملکرد و انعطاف‌پذیری عروق را بهبود می‌دهد.

4- داشتن روابط اجتماعی: نتایج یک مطالعه در سال 2010 میلادی نشان داد تنهایی، فشارخون سیستولیک را طی پنج سال به طور متوسط سه درجه افزایش می‌دهد. «لوئیس هاوکلی» از دانشگاه شیکاگو معتقد است که حفظ روابط اجتماعی برای کنترل فشارخون باید جدی گرفته شود.