



فشار خون بالا با تغییر شیوه زندگی کاهش می‌یابد

از کرفس به عنوان میان‌وعده لذت ببرید، در کرفس ترکیبی به نام فتالید وجود دارد که عضلات دیواره عروق را شل کرده و فشارخون را کاهش می‌دهد.

از کرفس به عنوان میان‌وعده لذت ببرید، در کرفس ترکیبی به نام فتالید وجود دارد که عضلات دیواره عروق را شل کرده و فشارخون را کاهش می‌دهد.

اگر شما به تازگی دچار "پرفشاری" خون شده‌اید، تغییر شیوه زندگی برای درمان این بیماری می‌تواند بسیار مثر باشد.

کارشناس ارشد آموزش و ارتقای سلامت مرکز بهداشت شهرستان رزن به بیان راه‌های غیردارویی برای کاهش فشارخون بالا پرداخت و گفت: اگر شما به تازگی دچار پرفشاری خون شده‌اید، تغییر شیوه زندگی برای درمان این بیماری می‌تواند بسیار مثر باشد.

"خدیجه عزتی رستگار" افزود: مصرف نمک را محدود کنید چرا که سدیم می‌تواند فشارخون را بالا ببرد؛ سوسیس، کالباس، ماهی دودی یا کنسرو شده در آب نمک، کنسرو ماهی تن، برگرها، سس‌ها، قرص‌های گوشت، کنسرو لوبیا، غذاهای آماده، زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات به علت دارا بودن مقادیر بالای سدیم سبب تشدید بیماری می‌شوند.

وی اظهار کرد: میوه‌ها و سبزی‌ها به نسبت محصولات حیوانی دارای مقادیر کمتری سدیم هستند، به همین علت فشارخون گیاه‌خواران از گوشت‌خواران کمتر است.

عزتی رستگار ادامه داد: استرس را کاهش دهید، تکنیک‌های کاهش استرس می‌تواند در کاهش فشارخون نقش مثری داشته باشد.

وی با بیان اینکه مصرف نمک ما دو برابر پتاسیم است، تصریح کرد: از پتاسیم استفاده کنید، مواد غنی از پتاسیم یعنی میوه‌ها شامل موز، زردآلو، پرتقال، انجیر، هلو، انگور و آلو و سبزی‌ها شامل سیب‌زمینی، سیر، کلم بروکلی، کدو سبز، قارچ و گوجه‌فرنگی می‌توانند نقش مهمی در کنترل پرفشاری خون داشته باشد.

وی گفت: به میزان کافی منیزیم دریافت کنید، بین دریافت منیزیم و بروز پرفشاری خون، سکت و فشارخون بارداری، ارتباط معکوسی برقرار است. منابع غنی از منیزیم مانند غلات سبوس‌دار، برنج قهوه‌ای، آجیل، اسفناج و شیر سبب کاهش فشارخون بالا می‌شوند.

کارشناس ارشد آموزش و ارتقای سلامت مرکز بهداشت شهرستان رزن عنوان کرد: شیر را فراموش نکنید، منابع غنی کلسیم مانند شیر، سبب کاهش فشارخون می‌شوند. سایر منابع خوب کلسیم که شامل ماست، پنیر و خانواده کلم است همچنین از سیب‌زمینی غافل نشوید. این سبزی نشاسته‌ای علاوه بر پتاسیم دارای یک ترکیب کاهنده فشارخون به نام کوکوامین است.

به گفته عزتی رستگار، ماهی‌های آب سرد مانند سالمون، تون آزاد و قزل‌آلا، منابع غنی امگا 3 هستند که می‌توانند باعث کاهش فشارخون شوند بنابراین اگر اهل ماهی نیستید، حداقل از تخم‌مرغ‌های غنی‌شده با امگا 3 بهره بگیرید.

وی تاکید کرد: ادویه‌ها را فراموش نکنید، استفاده از ادویه‌ها نه تنها مزه غذاهای کم نمک را بهتر می‌کند، بلکه برخی از آن‌ها سبب کاهش فشارخون می‌شوند. زعفران، فلفل سیاه، پونه، ریحان و ترخون نمونه‌هایی از آن‌ها هستند.

وی ادامه داد: مصرف روزانه سیر را فراموش نکنید، سیر دارای ترکیب آلیسین بوده و مصرف مکمل سیر به اندازه داروهای کاهنده فشارخون موثر است.

عزتی رستگار افزود: اجتماعی باشید، افرادی که منزوی هستند و کمتر در روابط اجتماعی شرکت می‌کنند، بیشتر دچار پرفشاری خون می‌شوند.

وی در ادامه گفت: در صورت داشتن اضافه‌وزن، وزن خود را کم کنید. رسیدن به وزن سلامت و حفظ آن می‌تواند به کنترل بیماری فشارخون کمک کند چرا که پرخوری و بی‌حرکی باعث افزایش وزن می‌شود.

وی افزود: ورزش کنید، برای کنترل اشتها، سوزاندن انرژی اضافه و کاهش فشار و چربی خون حداقل یک پیاده‌روی ساده انجام دهید.