

کنترل فشار خون بدون دارو



فشار خون بالا برای هر فردی یک عامل نگران کننده و تهدیدآمیز به شمار می آید که حتی می تواند باعث مرگ شود. بیشتر افراد دارای فشار خون بالا درمان دارویی را آغاز می کنند. در این مقاله قصد داریم راه های کاهش فشار خون بدون استفاده از دارو را به شما معرفی کنیم.

فشار خون بالا برای هر فردی یک عامل نگران کننده و تهدیدآمیز به شمار می آید که حتی می تواند باعث مرگ شود. بیشتر افراد دارای فشار خون بالا درمان دارویی را آغاز می کنند. در این مقاله قصد داریم راه های کاهش فشار خون بدون استفاده از دارو را به شما معرفی کنیم.

1- از نمک دوری کنید

سدیم موجود در نمک باعث ننگه داشت بیشتر مایعات در بدن و افزایش حجم مایع خون می شود. افزایش حجم خون باعث می شود قلب بیشتر پمپاژ کند تا بتواند حجم اضافی را در سطح بدن پخش کند و این عمل باعث افزایش فشار خون می شود.

به یاد داشته باشید پرهیز از نمک، تنها شامل نمک موجود در غذا یا نمک موجود در نمکدان روی میز نمی شود، بلکه باید مراقب سدیم موجود در غذاهای فرآوری شده نیز باشید.

از غذاهای فرآوری شده با ماندگاری طولانی، کنسروها، سوسیس، کالباس، انواع سس از جمله سس کچاپ و دیگر مواد غذایی با نمک و سدیم بالا دوری کنید. رژیم غذایی سدیم پایین به معنی مصرف روزانه 1100 تا 1500 میلی گرم سدیم در روز است.

اگر نمی توانید خوردن غذاهای کم نمک را تحمل کنید از جایگزین های نمک موجود در بازار استفاده کنید. این به معنی استفاده از مواد نمکی ملایم تر نیست؛ بلکه به معنی این است که به طور کلی به جای استفاده از نمک، جایگزین های آن را مصرف کنید که به عنوان مثال به جای «سدیم» بر پایه «پتاسیم» هستند.

2- متعادل غذا بخورید و از غذاهای پرچرب و حاوی مواد محرک دوری کنید

در خوردن مواد غذایی حاوی آرد سفید، شکر، برنج، تعادل را رعایت کنید و از خوردن غذاهای پر چرب و مواد غذایی حاوی مواد محرک مانند کافئین در قهوه و نوشیدنی های حاوی مواد شیرین کننده مانند نوشابه اجتناب کنید. حتی یک یا 2 فنجان قهوه یا چای تیره می تواند باعث افزایش فشار خون شود.

کافئین موجود یک ماده محرک است که باعث افزایش ضربان قلب و در نتیجه افزایش فشار خون می شود. به جای خوردن گوشت، شیر و تخم مرغ، از رژیم های غذایی گیاهخواری استفاده کنید.

3- سیگار کشیدن را متوقف کنید

سیگار کشیدن به دلیل وجود مواد محرک در دود خود باعث افزایش فشار خون می شود. ترک سیگار علاوه بر جلوگیری از افزایش فشار خون، به سلامت قلب نیز کمک می کند و احتمال ابتلا به سرطان ریه را کاهش می دهد.

4- وزن کم کنید

حمل وزن بیشتر باعث می شود که قلب تمام مدت بیشتر کار کند و باعث افزایش فشار خون شود. داشتن 10 کیلو اضافه وزن مانند این است که دائماً یک وزنه 10 کیلویی را با خود حمل کنید. حمل این میزان وزنه توسط یک فرد معمولی نیز باعث افزایش ضربان قلب، به نفس افتادن شخص و خستگی می شود. تصور کنید که حمل تمام مدت این میزان وزن یا حتی بیشتر چه فشاری به بدن و قلب وارد می کند. با کاهش این اضافه وزن، قلب دیگر مجبور به تپیدن بیش از حد معمول نخواهد بود و در نتیجه فشار خون نیز کاهش می یابد.

5- از الکل و مواد مخدر دوری کنید

استفاده از مواد مخدر و الکل به ارگان های حیاتی بدن آسیب می رساند. وقتی اعضای بدن آسیب می بیند، باعث بالا رفتن و ذخیره مایعات در بدن می شوند. همانطور که پیش تر هم گفته شد، افزایش حجم مایعات بدن منجر به افزایش فشار خون می شود. علاوه بر این بسیاری از مواد مخدر محرک هستند و با تحریک قلب باعث افزایش ضربان قلب و در نتیجه افزایش فشار خون می شوند.

علاوه بر مواد مخدر، داروهای ساده ای مانند مسکن ایبوپروفن باعث جذب و نگهداشت بیشتر سدیم در بدن می شوند. همانطور که به خاطر دارید، افزایش سدیم در بدن نیز منجر به افزایش فشار خون می شود؛ بنابراین افرادی که از پیش به دلیل مشکل فشار خون با مصرف سدیم مشکل داشته اند حالا سدیم بیشتری نسبت به یک شخص معمولی جذب می کنند که باعث حادثه شدن مشکل آنها خواهد شد.

6- ریلکس باشید

افراد بسیاری تحت شرایط استرس زا یک افزایش فشار خون موقت را تجربه می کنند. اگر شما به دلیل وزن بالا یا دلایل ارثی از فشار خون بالا رنج می برید، باید از استرس، نگرانی و عصبانیت دوری کنید. غدد فوق کلیوی در این شرایط هورمون بیشتری ترشح می کنند که باعث افزایش فشار بر سیستم قلبی عروقی می شود.

7- ورزش کنید

هر روز برای 20 تا 30 دقیقه با سرعت ملایم (5 کیلومتر در ساعت) پیاده روی کنید. مطالعات متعدد نشان می دهند که پیاده روی به تنهایی بر روی فشار خون بالا تاثیر کاهنده دارد.

اگر نمی توانید خارج از منزل به پیاده روی بپردازید با خرید یک تردمیل ارزان قیمت پیاده روی را در خانه انجام دهید. مزیتش این است که در برف و باران، با پیژامه و بی آنکه کسی شما را ببیند می توانید پیاده روی کنید. فقط این لطف را به خودتان بکنید و هر روز بدون حتی یک روز وقفه، پیاده روی کنید. تنها زمانی که از شما گرفته می شود 30 دقیقه در روز است.

8- مدیتیشن کنید

که سرعت دم و بازدم به سادگی کاهش چشمگیری در فشار خون شما به وجود می آورد. نفس کشیدن عمیق و طولانی را چندین بار در روز امتحان کنید. این کار را هر روز چندین بار برای 5 تا 10 دقیقه با گوش دادن به موسیقی ملایم و به منظور ریلکس کردن و کاهش فشار خون انجام دهید.

9- دوش آب گرم بگیرید

دوش آب گرم برای 15 دقیقه در طول روز یا قبل از خواب می تواند فشار خون را برای چندین ساعت پایین نگه دارد.

10- فشار خون خود را زیر نظر داشته باشید

با استفاده از یک دستگاه اندازه گیری فشار خون دیجیتالی، فشار خون خود را به طور مرتب زیر نظر داشته باشید:

* فشار خون طبیعی: 80/120

* مرحله قبل از پرفشاری خون: فشار خون سیستولی بین 120 تا 139 میلیمتر جیوه و دیاستولی بین 80 تا 89 میلیمتر جیوه

* فشار خون بالا مرحله اول: فشار خون سیستولی بین 120 تا 159 میلیمتر جیوه و دیاستولی بین 90 تا 99 میلیمتر جیوه

* فشار خون بالا مرحله دوم: فشار خون سیستولی بیشتر یا مساوی 160 میلیمتر جیوه و دیاستولی بیشتر یا مساوی 100 میلیمتر جیوه

11- با مشورت دکتر از درمان های طبیعی استفاده کنید

بیشتر داروهای گیاهی دلایل علمی برای کاهش فشار خون دارند. سیر، روغن زیتون، مواد غذایی حاوی منیزیم، پتاسیم و کلسیم.

* مواد غذایی حاوی پتاسیم: رب گوجه طبیعی، لوبیا، موز، اسفناج، آب پرتقال، شیر کم چرب

* مواد غذایی حاوی کلسیم: ماست، شیر کم چرب، پنیر، ماهی قزل آلا، ساردین، کلم پیچ، اسفناج

* مواد غذایی حاوی منیزیم: ماهی، آجیل (گردو، فندق، بادام، تخم آفتاب گردان)، کاهو، کلم، اسفناج

12- ویتامین B مصرف کنید

مصرف ویتامین B6، B12 و B9 سطح هوموسیتین خون را که باعث مشکلات قلبی می شود، کاهش می دهد.

13- درمان های فوری

تقریباً می توان گفت هیچ درمان خانگی سریع و اورژانسی برای کاهش فشار خون وجود ندارد و تمامی روش ها برای تاثیر بر فشار خون نیاز به تداوم استفاده و زمان دارند اما تحقیقات نشان داده است بعضی مواد غذایی مانند سیر، فلفل قرمز، زنجبیل، شکلات تیره و سرکه سیب تاثیر سریع تری بر فشار خون می گذارند.

* سیر: می توانید به هر شکلی چه به صورت خام و چه به صورت پودر و به هر اندازه که خواستید مصرف کنید اما تاثیر آن به صورت خام بیشتر است. طبق تحقیقات در کمتر از 5 ساعت تاثیر کاهنده آن مشخص خواهد شد.

* زنجبیل: می توانید زنجبیل را به عنوان طعم دهنده در غذا استفاده کنید یا به صورت چای بنوشید. تاثیر آن به قدری است که بهتر است در مصرف آن احتیاط کنید. ممکن است کاهش فشار خون بیش از اندازه باشد و ضربان قلب را نیز تا منظم کند.

* شکلات تیره: هر چه تیره تر باشد بهتر است و شاید خوشایندترین ماده غذایی کاهنده فشار خون باشد. طبق تحقیقاتی در کشور سوئیس بر روی 20 فرد سیگاری، تاثیر شکلات بر بهبود جریان خون تنها بعد از 2 ساعت مشاهده شده است.

* فلفل قرمز: این روش احتمالاً سریع ترین روش خانگی، برای کاهش فشار خون از طریق مواد طبیعی است. دو قاشق غذاخوری عسل را با دو قاشق چایخوری فلفل قرمز مخلوط کنید و با یک لیوان آب بجوشانید.

* سرکه سیب: 3 بار در روز یک قاشق غذاخوری سرکه سیب بنوشید و تاثیر آن را در یک هفته مشاهده کنید.

نکته ها

* اگرچه تمامی روش های فوق برای کاهش فشار خون موثر هستند اما گاهی کافی نیستند و حتماً فشار خون باید توسط دارو کنترل شود. اگر با رعایت نکات فوق باز هم فشار خون شما بالای 90/140 بود، باید حتماً به پزشک مراجعه کنید.

* عدم توجه به فشار خون بالا منجر به سکته مغزی می شود که باعث فلج شدن یا مرگ شخص می شود. علاوه بر این، خطر حمله قلبی و مشکلات کلیوی نیز شما را تهدید می کند.

* نباید بیش از یک قاشق چایخوری (2300 میلی گرم) در روز سدیم مصرف کنید. با دکتر خود برای کاهش مصرف به کمتر از 1500 میلی گرم در روز مشورت کنید.

* به میزان سدیم درج شده روی بسته بندی مواد غذایی توجه کنید.

* فشار خون بالا معمولاً علائم خاصی دربر ندارد و از آن به عنوان قاتل خاموش نام برده می شود اما در بعضی افراد با فشار خون بسیار بالا، علائمی چون سردرد شدید در ناحیه پشت سر، خستگی و گیجی، سرگیجه، حالت تهوع و تاری دید گزارش شده است.

* قبل از استفاده از درمان های خانگی و هرگونه داروی گیاهی با دکتر خود مشورت کنید تا با دیگر داروهای مصرفی تداخل نداشته و برای دیگر بیماری های شما مضر نباشد.