

راه های غیر دارویی برای کاهش فشار خون بالا



فشار خون بالا به عنوان یک عامل خطر بیماری های قلبی – عروقی مهم است و هر چه فشار خون بالاتر باشد، خطر سکته مغزی و بیماری عروق کرونر قلب بیشتر خواهد بود. **وراثت، وزن بالا، عدم تحرک و عادات های غذایی نادرست** از جمله دلایل عمده بروز فشار خون هستند.

اگر شما به تازگی دچار پرفشاری خون شده اید، تغییر شیوه زندگی تان برای درمان این بیماری میتواند بسیار موثر باشد.

۱۵ راه غیر دارویی را برای کاهش پرفشاری خون عبارتند از:

- ✓ **مصرف نمک را محدود کنید.** اصلا جای شگفتی ندارد که سدیم می تواند فشار خون را بالا ببرد. سوسیس، کالباس، ماهی دودی یا کنسرو شده، کنسرو ماهی تن، برگرها، سس ها، سوپ ها، قرص های گوشت، کنسرو لوبیا، غذاهای آماده، سبزی های کنسرو شده در آب نمک، زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات شور به علت دارا بودن مقادیر بالای سدیم سبب تشدید بیماری می شوند.
- ✓ میوه ها و سبزی ها به نسبت محصولات حیوانی مانند لبنیات و گوشت ها دارای مقدار کمی سدیم هستند. در مطالعات مقایسه ای میان گیاهخواران با افراد غیرگیاهخوار، مشاهده شده است که فشارخون گیاهخواران کمتر است. یکی از علل این تفاوت را دریافت بیشتر پتاسیم در گیاهخواران دانسته اند.
- ✓ **استرس را کاهش دهید.** مطالعات مختلف نشان داده اند که تکنیک های کاهش استرس مانند مدیتیشن، یوگا، شل کردن عضلات و حتی گوش دادن به موسیقی آرامش بخش برای ۳۰ دقیقه در روز می توانند در کاهش فشار خون بالا نقش داشته باشد.



- ✓ **از پتاسیم استفاده کنید.** طبق توصیه ها افراد بزرگسال باید حداقل ۴۷۰۰ میلی گرم در روز پتاسیم مصرف کنند و در یافت سدیم هم بیشتر از ۲۳۰۰ میلی گرم در روز نباشد، این در حالی است که مصرف نمک ما دو برابر پتاسیم است، بنابراین مصرف مواد غنی از پتاسیم یعنی میوه ها (موز، زردآلو، پرتقال، انجیر، گریپ فروت، هلو، انگور و آلو) و سبزی ها (سیب زمینی، سیر، کلم بروکلی، کدو سبز، قارچ، گوجه فرنگی و...) می تواند نقش مهمی در کنترل پرفشاری خون داشته باشد.

- ✓ **به میزان کافی منیزیم دریافت کنید .** مطالعات، ارتباط معکوسی را بین دریافت منیزیم و بروز پُرفشاری خون، سکتته و پره اکلامپسی(فشار خون بارداری) نشان داده اند. منابع غذایی غنی از منیزیم مانند غلات سبوس دار، برنج قهوه ای، آجیل، اسفناج و شیر می توانند سبب کاهش فشار خون بالا شوند.
- ✓ **شیر را فراموش نکنید .** منابع غنی کلسیم مانند شیر سبب کاهش فشار خون می شوند. روزانه باید ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم دریافت نمود، مقداری که در ۲ تا ۳ لیوان شیر وجود دارد. سایر منابع خوب کلسیم عبارت هستند از: ماست، پنیر، توفو و خانواده کلم.
- ✓ **از سیب زمینی غافل نشوید.** این سبزی نشاسته ای علاوه بر پتاسیم دارای یک ترکیب کاهنده ی فشار خون به نام کوکومین است (ترکیبی که در گذشته تصور می شد فقط در داروهای سنتی طب چینی وجود دارد)
- ✓ **از کرفس به عنوان میان وعده لذت ببرید.** در کرفس ترکیبی به نام "فتالید" وجود دارد که عضلات دیواره عروق را شل می کند، یعنی عروق را گشاد کرده و فشار خون را کاهش می دهد.
- ✓ **ماهی گیری کنید(حتی شده از مغازه ها!).** ماهی های آب های سرد مانند سالمون، تون، آزاد و قزل آلا، منابع غنی امگا ۳ هستند که می توانند باعث کاهش فشار خون شوند. اگر اهل ماهی نیستید، حداقل از تخم مرغ های غنی شده با امگا ۳ بهره ببرید. در غیر این صورت با پزشک خود مشورت کنید که مکمل امگا 3 برای شما تجویز کند.
- ✓ **از گردو لذت ببرید.** گردو هم منبع خوب امگا – ۳ است. در صورت عدم دسترسی به گردو از توفو، بذر کتان، سویا و روغن کانولا(کلزا) استفاده کنید.
- ✓ **ادویه ها را فراموش نکنید.** استفاده از ادویه ها نه تنها مزه غذاهای کم نمک را بهتر می کند، بلکه برخی از آن ها سبب کاهش فشارخون می شوند. زعفران، فلفل سیاه، پونه، ریحان و ترخون نمونه هایی از آن ها هستند.
- ✓ **مصرف روزانه سیر فراموش نشود.** مطالعات ۵۰ سال اخیر نشان داده اند که مکمل سیر می تواند به اندازه داروهای کاهنده خون در کاهش فشار خون موثر باشد. ۶۰۰ تا ۹۰۰ میلی گرم از دوز پودر سیر حاوی ۵/۴ – ۳/۶ میلی گرم آلیسین (ماده موثر موجود در سیر) و یک بوته سیر حاوی ۵ تا ۹ میلی گرم آلیسین است.
- ✓ **اجتماعی باشید .** افرادی که منزوی هستند و کمتر در روابط اجتماعی شرکت می کنند، بیشتر دچار پُرفشاری خون می شوند.
- ✓ **در صورت داشتن اضافه وزن، وزن خود را کم کنید .** رسیدن به وزن سلامت و حفظ آن می تواند به کنترل بیماری پُرفشاری خون کمک کند، چرا که پُرخوری و بی تحرکی باعث افزایش وزن می شود.
- ✓ **ورزش کنید .** برای کنترل اشتها، سوزاندن انرژی اضافه و کاهش فشار و چربی خون، حداقل یک پیاده روی ساده انجام دهید .

