

توصیه های مهم برای کاهش فشار خون

از آنجایی که بسیاری از افراد مبتلا به فشارخون، از بیماری خود آگاه نیستند، توصیه بر کنترل منظم آن وجود دارد، زیرا بیماری فشارخون مانند بالا بودن چربی های خون، می تواند برای سال ها بی سر و صدا وجود داشته باشد، بدون آن که هیچ گونه علائمی را در شخص مبتلا بروز دهد. از این رو مواردی به شکل توصیه وار در زیر مطرح می گردد و امید است با به کاربندی این موارد، به حل مشکل بالا بودن فشارخون بپردازید:

۱ - برای کاهش فشار خون مصرف آب سالم و گوارا را به میزان قابل توجهی در روز توصیه می کنیم. یک لیوان آب میوه ی رقیق شده با اندکی پودر ویتامین C، موجب بهبود عملکرد دستگاه ایمنی و ترمیم سرخرگ ها می شود و به کاهش فشار خون کمک می کند.

۲ - برای کاهش فشار خون مصرف نان ها و مواد کربوهیدراتی تهیه شده از آردهای سفید و بدون سبوس (تصفیه شده) را به حداقل برسانید و از نان های سبوس دار به خصوص حاوی سبوس جو دو سر استفاده کنید.

۳ - تحقیقات ثابت کرده است که کودکان پیش دبستانی که هر روز ۴ وعده میوه و سبزی و دو وعده لبنیات مصرف می کنند، در نوجوانی فشار خون پایین تری نسبت به سایر افراد دارند و در اصل احتمال ابتلا به حمله ی قلبی، سکته و سایر بیماری های ناتوان کننده در افرادی که زودتر به فشار خون مبتلا می شوند، بیشتر است.

۴ - برای کاهش فشارخون سعی کنید غذا را کامل بجوید و حتماً غذای خود را در محیطی آرام و به دور از استرس و تشنج میل فرمایید.

۵ - با اجتناب از مصرف غذاهای خیلی گرم یا خیلی سرد، اعمال هضمی را بهبود بخشید.

HSE شرکت زغالسنگ پروده طبس

۶ - نوشیدن هر نوع نوشیدنی را با غذا و در کنار غذای اصلی به دلیل تداخل در هضم محدود کنید.

۷ - مصرف قند و شکر و سایر فرآورده های تهیه شده از آنها مثل نوشابه ها، مربا، ژله، شکلات، کیک ها و شیرینی ها را محدود یا حذف کنید.

۸ - از مصرف مواد حاوی افزودنی ها و غذاهای فرایند شده که حاوی مقدار زیادی نمک و ادویه ها هستند، مثل انواع سوسیس و کالباس، غذاهای کنسروی، شورها، ترشی ها و چاشنی های کارخانه ای جداً خودداری کنید.

۹ - ورزش هایی مثل: پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری ورزش های مناسبی برای پایین آوردن فشار خون به شمار می آیند.

بنابراین حداقل ۳ بار در هفته و هر بار حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کنید. ورزش هایی مانند پیاده روی و شنا به کاهش فشار خون کمک می کند.

۱۰ - برای کاهش فشار خون چای، قهوه و شکلات را بسیار محدود کنید و تا ۱ ساعت پس از صرف غذا چای ننوشید و به جای آنها از چای ها و دم کردنی های گیاهی (مثل گل گاو زبان) استفاده کنید.

۱۱ - برای کاهش فشار خون از مصرف غذاهای سرخ کرده یا غذاهایی که در درجه ی حرارت های بسیار بالا و یا با مدت زمان طولانی تهیه می شوند، خودداری کنید و به خاطر داشته باشید، استفاده ی چند باره از روغن های آشپزی عاملی در بالا بردن فشار خون است.

۱۲ - برای کاهش فشار خون از مصرف نمک و غذاهای پر نمک و ادویه پرهیزید. به جای نمک می توانید از سبزیجات تازه یا خشک، ادویه جات مفید (زردچوبه - دارچین و...)، پودر سیر و پیاز و آب لیموی تازه استفاده کنید.

۱۳ - موادی مثل کره، خامه، مارگارین، دنبه، سس ها و روغن های جامد را از برنامه ی غذایی حذف کرده و به جای آنها از روغن زیتون روغن های گیاهی مایع و روغن ماهی استفاده کنید تا بتوانید فشار خونتان را کنترل کنید.

۱۴ - مغزها و دانه های گیاهی مثل گردو حاوی موادمغذی بی شماری هستند. می توانید از آنها در رژیم غذایی روزانه بهره ببرید. استفاده از آنها در سالادها به خوش طعم و مقوی کردن آنها کمک شایانی می کند.

۱۵ - سیگار را به طور کامل از برنامه ی زندگی خود حذف کنید.

۱۶ - برای کاهش فشار خون حداقل ۳ بار در هفته ماهی بخورید و به جای گوشت های قرمز سعی کنید از گوشت سفید استفاده کنید.

۱۷ - از استرس پرهیزید، زیرا یکی از عوامل بالا بردن فشار خون که بسیار سریع هم عمل می کند، استرس و عصبانیت است.

۱۸ - برای کاهش فشار خون از گلپر، آویشن، نعناع خشک، کنجد و... به جای نمک استفاده کنید.

۱۹ - هر روز زمانی را برای استراحت در نظر بگیرید و به خاطر داشته باشید، کار کردن بی وقفه بیشترین فشار را بر سلامتی شما وارد خواهد آورد. حتی اگر عادت به خوابیدن در میانه ی روز ندارید، برای دقایقی چشم ها را روی هم گذاشته و به استراحت بپردازید.

امید است با راهکارهای تغذیه ای ارائه شده گامی مؤثر در جهت کاهش فشار خون و از بین علل ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی بردارید و جاده ی زندگی را با همواری بیشتری طی کنید.



شرکت زغالسنگ پروده طبس

توصیه های مهم برای کاهش فشار خون



تهیه کننده :

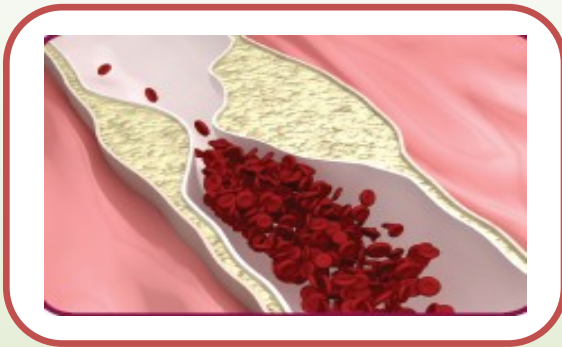
واحد بهداشت حرفه ای

چاقی:

فشار خون بالا در افراد چاق، دو برابر افرادی که اضافه وزن ندارند و در محدوده وزن طبیعی هستند، شایع تر است. در این موارد، کاهش اندک وزن نیز به پایین آوردن فشار خون شما کمک می کند.

تصلب شرایین (سخت شدن دیواره رگ ها):

تصلب شرایین علت اصلی پرفشاری مزمن خون است که عامل شروع آن، آسیب به جدار داخلی عروق است و به دنبال رسوب کلسیم، کلسترول و فیبرین و... در جدار عروق رخ می دهد.



جدول تعیین میزان فشار خون

فشار سیستولیک (میلی متر جیوه)	فشار دیاستولیک (میلی متر جیوه)	
کمتر از ۱۲۰	کمتر از ۸۰	فشار خون طبیعی
۱۲۰ تا ۱۳۹	۸۰ تا ۸۹	در آستانه افزایش
۱۴۰ تا ۱۵۹	۹۰ تا ۹۹	افزایش فشار خون (مرحله ۱)
مساوی یا بیشتر از ۱۶۰	مساوی یا بیشتر از ۱۰۰	افزایش فشار خون (مرحله ۲)

منبع: بسته آموزشی وزارت بهداشت

عواملی که باعث بالا رفتن فشار خون می شوند:

استرس:

هنگامی که در وضعیتی فوق العاده، اعم از تغییر موقعیت، اضطراب، عصبانیت و ... قرار می گیریم، بدن ما فعالیت خود را با یک سری تغییرات سریع داخلی تنظیم می کند که یکی از مهم ترین آنها، آزاد شدن هورمون آدرنالین از غدد فوق کلیوی است که با افزایش تعداد ضربان قلب و تنگ کردن عروق به کمک یک سری ترشحات دیگر، منجر به بالا رفتن فشار خون و رسیدن خون اکسیژنه به عضلات و مغز می شود. استرس یکی از علل افزایش فشار خون است.

سیگار:

با اولین پک به سیگار یا پیپ، فشار خون سیستولیک تا ۲۵ میلی متر جیوه افزایش می یابد و علت آن نیز، آزاد شدن آدرنالین است.

نمک:

ثابت شده است که شیوع فشار خون بالا در مناطقی از جهان که مصرف نمک بالاست، بیشتر است. مصرف نمک زیاد از دوران شیرخوارگی پایه ای برای بالا رفتن فشار خون در سنین بالاتر خواهد شد. محدود کردن نمک در سال های بعدی برای بازگرداندن فشار خون به سطح مناسب کافی نیست و کمی منجر به بهبودی می شود. یک قاشق چای خوری نمک حاوی ۲۳۰۰ میلی گرم سدیم است که این مقدار معادل کل مقدار مصرفی توصیه شده ی روزانه را تشکیل می دهد.

فشار خون ، قاتل خاموش

اسمش را گذاشته اند قاتل خاموش ، بس که بی سر و صدا پیشرفت می کند و آرام آرام کار را به جاهای باریک می کشاند.