

/باسمه تعالی

دانشگاه علوم پزشکی جهرم

بیمارستان خاتم الانبیاء خفر

17 راهکار جهت کاهش فشار خون

1- **در فضای باز پیاده‌روی کنید.** پیاده‌روی تند به شما کمک می‌کند که فشار خون را پایین بیاورید. اگر این اقدام به‌طور صحیح انجام شود، قلب می‌تواند به‌طور موثرتری از اکسیژن استفاده کند. 4 تا 5 نوبت پیاده‌روی سریع در هفته می‌تواند تغییرات قابل ملاحظه‌ای در زندگی شما اعمال کند. می‌توانید با 15 دقیقه ورزش روزانه شروع کنید و به آرامی مدت و شدت تمرینات را افزایش دهید.

2- **نفس عمیق بکشید.** تمرین تنفس آرام و روش‌های مدیتیشن هم می‌تواند در این خصوص روی شما تاثیر شگفت‌انگیزی داشته باشند. این روش‌ها به شما کمک می‌کنند که به میزان قابل ملاحظه‌ای **استرس** خود را کاهش دهید و فشار خونتان را نیز کنترل کنید. سعی کنید این روش را 10 دقیقه صبح و 10 دقیقه شب انجام دهید. نفس عمیق خود را به درون برده و سپس خارج کنید. اگر می‌توانید گاهی اوقات به کلاس یوگا بروید تا این روش‌ها را بهتر یاد بگیرید.

3- **مواد خوراکی سرشار از پتاسیم مصرف کنید.** شاید تا کنون از تاثیرات منفی **سدیم** (نمک) روی فشار خون شنیده باشید. پتاسیم یک ماده معدنی ضروری برای مقابله با تاثیرات بد سدیم است. **میوه‌ها** و **سبزیجات** غنی از پتاسیم هستند، از جمله **سیب‌زمینی**، **گوجه فرنگی**، **آب پرتقال**، **موز**، **نخود فرنگی** و **کشمش**.

4- **مصرف نمک را کاهش دهید.** حتی اگر در خانواده تان سابقه ابتلا به فشار خون بالا را ندارید، کاهش مصرف نمک می‌تواند تاثیر بسیار زیادی روی سلامت شما داشته باشد. قبل از این که نمک به غذا بیفزایید فکر می‌کنید که آیا واقعا به آن نیاز دارید یا نه. سعی کنید به جای نمک از دیگر چاشنی‌ها استفاده کنید. همچنین تا حد امکان از مصرف مواد غذایی فرآوری شده و **کنسروی** و آماده بپرهیزید، مثل **سوسیس** و **کالباس**، **چیپس**، **ناگت مرغ منجمد** و ... چون این مواد سرشار از نمک هستند.

5- **از مزایای کاکائوی تلخ غافل نشوید.** انواع تلخ شکلات‌ها، حاوی فلاونوئیدهایی هستند که خاصیت انعطاف‌پذیری عروق را بهبود می‌بخشند. لذا شکلات حداقل حاوی 70 درصد کاکائو را مصرف کنید.

نوشیدن دو لیوان آب پرتقال در روز می‌تواند فشار خون را به میزان قابل توجهی پایین بیاورد و متعاقب آن، خطر بروز بیماری‌های قلبی را کاهش دهد.

6- **از فواید دم کرده‌های گیاهی نیز بهره‌مند شوید.** این نوشیدنی‌های گیاهی برای کاهش فشار خون بالا مفید هستند، مثل **چای سبز**.

7- **ساعات کاری تان را کم کرده و استراحت نمایید.** کاهش ساعاتی که در اداره می‌گذرانید، می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند. کار بیش از حد و طولانی‌مدت، زمان ورزش و تغذیه سالم را از شما می‌گیرد.

8- **با گوش دادن به یک موسیقی آرام می‌توانید** به کاهش فشار خون تان کمک کنید.

9- **جوانه گندم** به دلیل داشتن پتاسیم و **منیزیم** زیاد باعث کاهش فشارخون بالا می‌شود. پتاسیم و منیزیم بر خلاف سدیم در کاهش فشار خون موثرند.

10- محققان در یک پژوهش جدید دریافته‌اند که مصرف **پسته** برای پایین آوردن فشارخون موثر است. پسته با کاهش روند جذب کربوهیدرات‌ها در بدن می‌تواند فشارخون را پایین بیاورد. همچنین پسته حاوی مقدار زیادی پروتئین گیاهی و پتاسیم و منیزیم است.

11- برگ **زیتون** حاوی ترکیباتی موثر در کاهش فشار خون است که می‌تواند به عنوان یک درمان کمکی مناسب برای کنترل خطر پیشرفت عوارض قلبی عروقی در بیماران مبتلا به پرفشاری خون استفاده شود.

12- **آلو** از افزایش فشار خون، بروز بیماری‌های قلبی عروقی، **سرطان** و بیماری‌های **گوارشی** پیشگیری می‌کند و به عنوان منبعی غنی از پتاسیم در کاهش فشار خون بالا مؤثر است.

13- روغن **کنجد** یکی از روغن‌های **غیر اشباع** و مفید برای بدن است. این روغن نه تنها **کلسترول** خون را بالا نمی‌برد، بلکه آن را کاهش می‌دهد. کره کنجد فشار خون را کاهش می‌دهد. گفتنی است کنجد با همه خواصی که دارد برای معده ضعیف مناسب نیست، زیرا هضم آن سنگین است. این گونه اشخاص باید آن را با **عسل** یا **سرکه** بخورند .

14- نوشیدن میزان کمی آب **چغندر قرمز** در روز به کاهش فشار خون در مبتلایان به پرفشاری خون کمک می‌کند .

15- نوشیدن دو لیوان آب پرتقال در روز می‌تواند فشار خون را به میزان قابل توجهی پایین بیاورد و متعاقب آن، خطر بروز بیماری‌های قلبی را کاهش دهد.

16- **هندوانه** حاوی یک نوع اسید آمینه است که عملکرد شریان‌ها را تقویت می‌کند و می‌تواند به کاهش فشار خون آئورت کمک کند.

17- خوردن مقادیر زیادی سبزیجات و میوه‌های سرشار از پتاسیم مانند **موز** و پرتقال برای مبتلایان به فشار خون بالا مفید است

تهیه کننده: سمیرا باقری

سوپروایزور آموزشی

گروه هدف: بیماران محترم

بهار 95