

۶ راهکار طبیعی کاهش فشار خون



کنترل وزن

کاهش چند کیلو وزن و ورزش منظم می تواند تاثیر شگرفی بر فشار خون داشته باشد. به گفته محققان کلینیک مایو آمریکا، فشار خون همراه با افزایش وزن، بالا می رود بطوریکه کاهش تنها ۴.۵ کیلو از وزن بدن می تواند به کاهش فشار خون کمک کند. پیاده روی تند به مدت نیم ساعت در روز و چند بار در هفته می تواند بهترین راه رسیدن به تناسب اندام و کاهش فشار خون باشد.

کاهش مصرف نمک

طبق توصیه محققان، رژیم غذایی سالم تر به کنترل فشار خون کمک خواهد کرد. یکی از بزرگ ترین فاکتورها در رژیم غذایی مصرف نمک است که عمدتاً از غذاهای فرآوری شده و غذاهای رستورانی حاصل می شود. کاهش سدیم در رژیم غذایی به کنترل فشار خون کمک می کند و به گفته محققان کلینیک مایو آمریکا، افزودن پتاسیم بیشتر می تواند به حل این مسئله کمک کند: «پتاسیم می تواند تاثیرات سدیم بر فشار خون را کاهش دهد.» سایر عناصر غذایی تحت کنترل، چربی و کلسترول هستند و در مجموع کارشناسان سلامت، مصرف میوه و سبزیجات و عدم مصرف الکل را توصیه می کنند. خبر خوب این است که شکلات تلخ می تواند برای سلامت خوب باشد و به کاهش فشار خون کمک کند.

کاهش مصرف کافئین

نوشیدن کمتر قهوه به کاهش فشار خون کمک خواهد کرد چراکه این نوشیدنی دلیلی موجب افزایش تاثیر استرس بر بدن می شود.

عدم استرس

استرس نداشته باشید چراکه استرس فرد را به سوی کشیدن سیگار، نوشیدن الکل یا حضور در سایر فعالیت های ناسالم سوق می دهد. استرس شغلی موجب تنگ شدن عروق خونی و افزایش فشار خون می شود. اما راهکارهای برای کاهش استرس وجود دارد نظیر نوشیدن چای گیاهی، ورزش کردن، گوش دادن به موسیقی، و ترک کردن محل کار.

مدیتیشن

مدیتیشن راهکار دیگری برای استرس است که ریسک بیماری قلبی-عروقی را کاهش می دهد. مطالعات نشان داده اند مدیتیشن ریسک حمله قلبی یا سکته را تا ۵۰ درصد در افراد مبتلا به بیماری قلبی کاهش می دهد. همچنین می تواند به خواب بهتر کمک کند.

خواب خوب و کافی

این مورد بسیار مهم است چراکه خواب بسیار برای بهبود و احیای نیرو ضروری است. افرادی که ۵ ساعت یا کمتر در طول شب می خوابند مستعد ابتلا به فشار خون هستند یا فشار خون شان تشدید می شود. به گفته محققان، به مرور زمان کمبود

خواب می تواند به توانایی بدن در تنظیم هورمون های استرس کمک کرده و منجر به فشارخون بالا شود. رابطه بین کم خوابی و فشارخون بالا اثبات شده است.

گردآوری: زیور طاهری کارشناس بیماریهای غیرواگیر