

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی  
استان کرمان

مرکز آموزشی درمانی شهید بهشتی

مواظب باشید

فشارخون



کنترل فشار خون بالا با رژیم غذایی و بدون دارو

اگر مشکل فشار خون بالا دارید و دنبال راههایی برای کنترل فشارخونتان می گردید بعد از اجرای دستورات پزشکتان، انجام تغییراتی در سبک زندگی در درمان و کنترل فشار خون نقش مهمی ایفاء می کند. اگر پزشک شما تشخیص دهد شما نیاز به مصرف دارو دارید نباید از مصرف آن خودداری کنید یا در صورت استفاده از داروهای ضد فشار خون نباید خودسرانه آن را قطع کرد.



کاهش وزن و اندازه دور کمر:

فشار خون با افزایش وزن افزایش می یابد. کاهش ۵،۴ کیلوگرم منجر به کاهش فشار خون در شما می شود. در کنار کاهش وزن باید سایز دور کمر خود را نیز کاهش داد. حمل زیاد در اطراف کمر خطر افزایش فشار خون را در پی دارد. دور کمر بیشتر از ۱۰۲ سانتیمتر در مردان و ۸۹ سانتیمتر در زنان خطر افزایش فشار خون را به همراه دارد.

ورزش کردن:

فعالیت جسمانی منظم حداقل ۳۰-۶۰ دقیقه در بیشتر روزهای هفته می تواند به سرعت وزن را کاهش دهد.

کاهش استرس:

استرس و اضطراب باعث افزایش فشار خون میشود. اگر نمی توانید عوامل استرس زا را از بین ببرید پس از راههای کنار آمدن با استرس استفاده کنید مثل: عبادت، تنفس عمیق، ماساژ، یوگا، مدیتیشن  
اگر هیچکدام از این راهها کافی نبود باید به یک مشاور مراجعه کرد.

داشتن رژیم غذایی سالم:

یک رژیم غنی از غلات کامل، میوه، سبزیجات و لبنیات کم چربی و عدم استفاده از چربی های اشباع و کلسترول می تواند فشارخون را کاهش دهد. بعضی از اجزای این رژیم غذایی شامل:

- اضافه کردن یک بشقاب سبزیجات در وعده های ناهار و شام
- استفاده از میوه به عنوان میان وعده
- استفاده از چاشنی بدون چربی و یا کم چربی
- استفاده از لبنیات و گوشت کم چرب
- استفاده از میان وعده های سالم مثل آجیل، کشمش و مویز، پاپ کورن (ذرت بو داده)
- کاهش مصرف نمک
- استفاده از نان سبوس دار
- استفاده از منابع خوب پروتئین (ماهی - مرغ پوست کنده و سویا)

ترک الکل و سیگار:

- افراد الکلی در خطر بیشتری برای ابتلا به فشار خون بالا میباشند.
- سیگار کشیدن در طول روز باعث بالا ماندن فشارخون به طور مدام میشود. استنشاق دود سیگار هم می تواند باعث ابتلا به بیماریهای قلبی و افزایش فشارخون افراد گردد..

قطع کافئین:

نقش مصرف کافئین بر روی فشار خون کاملا معلوم نیست. نوشیدن نوشیدنی های کافئین دار می تواند بطور موقت و یا دائم فشار خون را افزایش دهد.