

فشار خون بالا در واقع به بالا بودن میزان فشار خون طی چندین بار اندازه گیری است و اگر میزان فشار خون از ۱۳۰ بر روی ۹۰ بود می توانیم بگوییم که بیمار فشار خون بالا دارد.

برای بهبود فشار خون روش های دارویی و غیر دارویی است که روش دارویی توسط پزشک تعیین می شود و روش های غیردارویی به رعایت رژیم غذایی و میزان فعالیت روزانه بستگی دارد.

چطور ورزش فشار خون مان را پایین می آورد؟

ورزش منجر می شود عضله قلب شما قوی تر شود. قلب قوی تر مقدار بیشتری خون را با تلاش کمتری تلمبه می کند. اگر قلب شما با فشار کمتری بتواند خون را تلمبه کند، نیروی وارد بر شریان ها کاهش می یابد و فشار خون پایین می آید.



چقدر ورزش؟

ورزش های کششی و قدرتی بخش مهمی در یک برنامه کلی تناسب اندام هستند، اما با این حال ورزش های هوازی باعث کاهش فشار خون می شوند و برای این انجام این ورزش ها لازم نیست که حتما هر روز چند ساعت را در سالن ورزشی بگذرانید. افزودن فعالیت جسمی با شدت متوسط به برنامه روزانه زندگی هم می تواند تاثیر بخش باشد. در حقیقت هر فعالیتی که سرعت ضربان قلب و تنفس شما را افزایش دهد یک تمرین هوازی شمرده می شود: کارهای خانه مانند چمن زنی، ساییدن کف اتاق، جمع کردن زباله ها و... ورزش های فعال مانند بسکتبال و

تنیس، بالا رفتن از پله ها، پیاده روی، دویدن آرام، دوچرخه سواری، شنا.

انجام دست کم ۱۵۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط یا ۷۵ دقیقه ورزش با شدت بالا یا ترکیبی از این دو را در هر هفته ضروری است هدف این است که در اغلب روزهای هفته روزانه دست کم ۳۰ دقیقه فعالیت هوازی انجام دهید. اگر نمی توانید این مقدار زمان را در روز را به ورزش اختصاص دهید، می توانید آن را به دوره های کوتاه تر هم تقسیم کنید. برای مثال می توانید سه بار در روز هر بار ۱۰ دقیقه ورزش هوازی انجام دهید.

اگر مرد بالاتر از ۴۰ سال یا زن بالاتر از ۵۰ سال هستید، سیگار می کشید، اضافه وزن دارید یا چاق هستید، دچار بیماری مزمن قلبی یا بالا بودن کلسترول هستید، سابقه حمله قلبی دارید و یا هنگام ورزش دچار درد قفسه سینه یا احساس سرگیجه می شوید باید با پزشک خود درباره ورزش کردن، مشورت کنید.

رژیم غذایی مان چگونه باشد؟

رژیم غذایی افراد دچار فشار خون رژیم کم سدیم است و باید رژیم خاصی را پیروی کرد.



اما با این رژیم، چه چیزهایی بخوریم و چه چیزهایی نخوریم؟

در مصرف نمک محدودیت ایجاد کنید: از دفتر یادداشت غذایی استفاده کنید تا نمک موجود در غذاهایی که می خرید را کنترل کنید. هدف خود را بر مقدار هر روز کمتر از ۲۳۰۰ میلی گرم (حدود ۱ قاشق چای خوری نمک) بگذارید. اگر قرار است هدفتان را پایین تر از این مقدار مثلا ۱۵۰۰ میلی گرم در روز بگذارید از پزشک خود مشورت بگیرید. از غذاهای کنسروی، غذاهای فرآوری شده، گوشت های فرآوری شده و فست فودها خودداری کنید.



پتاسیم، منیزیم و فیبر می توانند به کنترل فشار خون کمک کنند. میوه ها و سبزیجات سرشار از پتاسیم، منیزیم و

فیبر هستند و سدیم کمی دارند. آب میوه فواید کمتری نسبت به خود میوه دارد، زیرا فیبر میوه در آن وجود ندارد. همچنین آجیل، دانه ها و مغزها، حبوبات، گوشت بدون چربی و مرغ منابع غنی از منیزیم هستند.

برای افزایش مقادیر پتاسیم، منیزیم و فیبر طبیعی در رژیم غذایی خود، مواد غذایی زیر فراموش نکنید:

سیب، زرد آلو، موز، کلم بروکلی، کلم، لوبیا سبز، انبه، خربزه، خرما، انگور، پرتقال، هلو، آناناس، سیب زمینی، کشمش، نارنگی و گوجه فرنگی

۴ خوراکی برای افراد دچار فشار خون

۱. دانه کدو تنبل: تخمه های کدو تنبل ممکن است کوچک باشند، اما در مورد تغذیه بسیار خوب هستند.



محصولات لبنی کم چربی یا فاقد چربی: ۲-۳ وعده روزانه (۲۴۰ میلی لیتر شیر، ۱ فنجان ماست، ۴۵ گرم پنیر)

گوشت بدون چربی، مرغ و ماهی: ۲ وعده در روز یا کمتر (۳ گرم، مرغ یا ماهی پخته شده)

آجیل، دانه ها و حبوبات: ۴-۵ وعده در هفته (۱/۳ فنجان آجیل، ۲ قاشق غذاخوری دانه ها، ۰.۵ فنجان لوبیای خشک یا نخود پخته شده)

چربی و روغن: ۲-۳ وعده روزانه (۱ قاشق چایخوری روغن نباتی یا مارگارین نرم، ۱ قاشق غذاخوری سس مایونز کم چرب، ۲ قاشق غذاخوری سس سالاد سبک)

شیرینی: کمتر از ۵ وعده در هفته (۱ قاشق غذاخوری شکر، ژله، یا مربا)

از پزشک یا یک متخصص تغذیه بخواهید که به شما در شروع رژیم، کمک کند. آنها می توانند به شما بگویند که در هر روز برای حفظ یا رسیدن به وزن سالم به چه میزان کالری نیاز دارید و سپس در برنامه ریزی وعده های غذایی با غذاهایی که از دستورالعمل این رژیم پیروی می کند، به شما کمک می کند.

۲. لوبیا و عدس: لوبیا و عدس سرشار از مواد مغذی

هستند که به تنظیم فشار خون کمک می کنند، مانند فیبر، منیزیم و پتاسیم. مطالعات متعدد نشان داده است که خوردن لوبیا و عدس ممکن است به کاهش فشار خون بالا کمک کند.

۳. پسته: پسته بسیار مغذی است و مصرف آن با سطح فشار خون سالم مرتبط است. پسته سرشار از تعدادی مواد مغذی ضروری برای سلامت قلب و تنظیم فشار خون هستند، از جمله پتاسیم. در مطالعات نشان داده شده است که در بین همه آجیل ها پسته بهترین عملکرد را دارد.

۴. کرفس: کرفس یک سبزی محبوب است که ممکن است اثرات مثبتی بر فشار خون داشته باشد. حاوی ترکیباتی به نام فتالید است که ممکن است به شل شدن عروق خونی و کاهش سطح فشار خون کمک کند.

رژیم پیشنهادی جهت شروع درمان فشار خون بالا

برای شروع رژیم، الگوی زیر پیشنهاد می گردد. این الگو برمبنای مصرف ۲۰۰۰ کالری در روز نوشته شده است:

غلات: ۷-۸ وعده روزانه (اندازه وعده: ۱ برش نان، ۰.۵ فنجان برنج یا ماکارونی پخته شده، حدود ۳۰ گرم غلات خشک)

سبزیجات: ۴-۵ وعده روزانه (۱ فنجان سبزیجات برگ دار، ۰.۵ فنجان سبزیجات پخته شده)

میوه ها: ۴-۵ وعده روزانه (۱ میوه متوسط، ۰.۵ فنجان میوه تازه یا منجمد، ۰.۲۵ فنجان میوه خشک، ۱۸۰ میلی لیتر آب میوه)