

۱۸ راهکار موثر برای کاهش فشارخون



فشارخون بالا قاتل خاموش بسیاری از افرادی است که یا غالبا از [فشار بالای خون خود اطلاعی ندارند](#) و آن را مرتبا اندازه گیری نمی کنند و پرهیز غذایی و کارهای مناسب را جهت کاهش فشارخون انجام نمی دهند. در این مقاله به بررسی راهکارهای مناسب خانگی جهت کاهش خانگی فشارخون صحبت خواهیم کرد.

آنچه خواهیم خواند:

[سطح نرمال فشارخون](#)

[راهکارهای توصیه شده جهت کاهش فشارخون](#)

[جمع بندی](#)

سطح نرمال فشارخون

فشارخون بر حسب میلی متر جیوه اندازه گیری می شود که به اختصار mm Hg می باشد. دو عدد در اندازه گیری دخیل هستند:

فشارخون سیستولیک؛ عدد بالایی نشان دهنده نیروی فشاری است که قلب شما خون را به داخل شریان ها در سراسر بدن شما فشار می دهد.

فشارخون دیاستولیک؛ عدد پایین نشان دهنده فشار موجود در رگ های خونی شما بین ضربان ها، زمانی که قلب شما در حال پر شدن و آرامش است.

فشارخون شما به میزان خونی که قلب شما پمپاژ می کند و میزان مقاومت در برابر جریان خون در شریان ها بستگی دارد. هرچه رگ های شما باریک تر باشد، فشارخون شما بالاتر می رود.

فشارخون کمتر از ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه طبیعی در نظر گرفته می شود. فشارخونی که ۱۳۰/۸۰ میلی متر جیوه یا بیشتر باشد، بالا در نظر گرفته می شود.

خبر خوب در مورد فشارخون بالا این است که می توانید بدون نیاز به دارو، فشارخون خود را کنترل کرده و کاهش دهید. در این مقاله ۱۸ روش موثر برای کاهش فشارخون آورده شده است.

قبل از هر راهکاری ذکر این نکته حائز اهمیت هست که انجام مکرر اندازه گیری فشارخون به شما اطلاعات جامع و کاملی می دهد تا بتوانید جهت پیشگیری یا کنترل فشارخون خود از آن استفاده کنید، بنابراین داشتن یک [دستگاه فشارخون دیجیتالی](#) و یا در صورت داشتن مهارت فشارسنج عقربه ای بسیار ضروری است.

راهکارهای توصیه شده جهت کاهش فشارخون

۱- افزایش فعالیت و ورزش مداوم برای کاهش فشارخون

ورزش های هوازی و مقاومتی می توانند فشارخون را به طور قابل توجهی به خصوص برای مردان کاهش دهند.

در یک مطالعه در سال ۲۰۱۳، افراد مسن کم تحرکی که در تمرینات هوازی شرکت کردند، فشارخون خود را به طور متوسط ۳.۹ درصد سیستولیک و ۴.۵ درصد دیاستولیک کاهش دادند. این نتایج به خوبی مصرف برخی از داروهای فشارخون است.



همانطور که به طور منظم ضربان قلب و تنفس خود را افزایش می دهید، با گذشت زمان قلب شما قوی تر می شود و با تلاش کمتری پمپاژ می کند. این کار فشار کمتری به شریان های شما وارد می کند و فشارخون شما را کاهش می دهد.

چه میزان فعالیت برای کاهش خون مورد نیاز هست؟

گزارش سال ۲۰۱۹ توسط کالج قلب و عروق آمریکا و انجمن قلب آمریکا، فعالیت بدنی با شدت متوسط تا شدید را در مدت زمان ۴۰ دقیقه، سه تا چهار بار در هفته توصیه می کند. یا در صورتی که به طور مداوم نتوان این اقدام را انجام داد میتوان ۴۰ دقیقه را به ۳-۴ بازه ۱۰ الی ۱۵ دقیقه در طول یک شبانه روز تقسیم کرد تا همان نتیجه برای کاهش فشارخون به دست آید.

افزایش فعالیت را می توان با فعالیت های ساده زیر نیز انجام داد:

- با استفاده از پله ها
- پیاده روی به جای رانندگی
- انجام کارهای خانه

- باغبانی
- دوچرخه سواری
- انجام یک ورزش تیمی

فعالیت ها را به طور منظم انجام دهید و حداقل نیم ساعت در روز فعالیت متوسط داشته باشید. بررسی در مورد ورزش و کاهش فشارخون نشان داد که ترکیبات زیادی از ورزش وجود دارد که می تواند فشارخون را کاهش دهد.

این تمرینات عبارتند از:

- ورزش هوازی
- تمرین مقاومتی
- تمرینات تناوبی با شدت بالا
- تمرینات کوتاه مدت در طول روز
- پیاده روی ۱۰۰۰۰ قدم در روز

مطالعات در حال انجام همچنان نشان می دهد که حتی فعالیت بدنی سبک، به ویژه برای افراد مسن، فوایدی دارد که حتما توصیه می شود.

۲- کاهش وزن بدن در صورت داشتن اضافه وزن در جهت کاهش فشارخون

اگر اضافه وزن دارید، [کاهش ۵-۲ کیلوگرم](#) می تواند فشارخون شما را کاهش دهد. به علاوه ، خطر ابتلا به سایر مشکلات پزشکی بالقوه را کاهش خواهید داد.

مروری بر چندین مطالعه گزارش می دهد که رژیم های کاهش وزن، فشارخون را به طور متوسط ۳.۲ میلی متر جیوه دیاستولیک و ۴.۵ میلی متر جیوه سیستولیک کاهش می دهد.

۳- مصرف شکر و کربوهیدرات های تصفیه شده را کاهش دهید.



مصرف شکر را به
حداقل برسانید.

۲۸

بسیاری از مطالعات نشان می دهد که محدود کردن قند و کربوهیدرات های تصفیه شده می تواند به کاهش وزن و کاهش فشارخون کمک کند.

بر اساس یک بررسی در سال ۲۰۱۴، شکر، به ویژه فروکتوز، ممکن است فشارخون شما را بیش از نمک افزایش دهد. در کارآزمایی هایی که حداقل ۸ هفته به طول انجامید، قند فشارخون را به میزان ۵.۶ میلی متر جیوه دیاستولیک و ۶.۹ میلی متر جیوه سیستولیک افزایش داد.

یک مطالعه در سال ۲۰۲۰ که رژیم های مختلف محبوب را مقایسه کرد، نشان داد که برای افرادی که وزن یا چاقی بیشتری داشتند، رژیم های کم کربوهیدرات و کم چربی فشارخون دیاستولیک آنها را به طور متوسط حدود ۵ میلی متر جیوه و فشارخون سیستولیک آنها را ۳ میلی متر جیوه بعد از ۶ ماه کاهش داد. یکی دیگر از مزایای رژیم کم کربوهیدرات و کم قند این است که برای مدت طولانی تری احساس سیری می کنید، زیرا پروتئین و چربی بیشتری مصرف می کنید.

۴- بهترین رژیم غذایی برای کاهش فشارخون

- میوه های تازه
- سبزیجات
- غلات
- پسته بدون نمک
- ماهی تازه

۵- برای کاهش فشارخون پتاسیم بیشتر و سدیم کمتری مصرف کنید.



افزایش دریافت پتاسیم و کاهش نمک نیز می تواند فشارخون شما را کاهش دهد.

پتاسیم از دو طریق می تواند به کاهش فشارخون شما کمک کند: اثرات نمک را در سیستم شما کاهش می دهد و تنش را در رگ های خونی کاهش می دهد. با این حال، رژیم های غذایی غنی از

پتاسیم ممکن است برای افراد مبتلا به بیماری کلیوی مضر باشد، بنابراین قبل از افزایش مصرف پتاسیم با پزشک خود مشورت کنید.

بسیاری از غذاها به طور طبیعی سرشار از پتاسیم هستند. برخی از آن ها شامل موارد زیر است:

- غذاهای لبنی کم چرب مانند شیر و ماست
- ماهی
- میوه هایی مانند موز، زردآلو، آووکادو و پرتقال
- سبزیجات، مانند سیب زمینی، گوجه فرنگی، سبزی و اسفناج

واکنش بدن افراد به نمک متفاوت است. برخی از افراد به نمک حساس هستند، به این معنی که مصرف نمک بیشتر باعث افزایش فشارخون آنها می شود. برخی دیگر به نمک حساس نیستند و آنها می توانند نمک زیادی مصرف کنند و آن را بدون افزایش فشارخون از طریق ادرار دفع کنند. اما به طور کل مصرف زیاد نمک عواقب بسیار خطرناکی هم برای افزایش فشارخون و هم بیماری های کلیوی دارد.

مؤسسه ملی بهداشت کاهش مصرف نمک را با استفاده از رژیم غذایی DASH (رویکردهای غذایی برای توقف فشارخون بالا) توصیه می کند. رژیم DASH توصیه می کند که مواد غذایی زیر حتما در منوی غذایی افراد مبتلا به فشارخون بالا قرار گیرد:

- غذاهای کم سدیم
- میوه ها و سبزیجات
- لبنیات کم چرب
- غلات کامل
- ماهی
- طیور
- لوبیا
- شیرینی و گوشت قرمز کمتر

۶- غذای فرآوری شده کمتری مصرف کنید.

بیشتر نمک اضافی در رژیم غذایی شما از غذاهای فرآوری شده و غذاهای رستوران ها می آید، نه نمکدان شما در خانه؛ ارقام پر نمک محبوب عبارتند از:



- گوشت های اغذیه فروشی
- سوپ کنسرو شده
- پیتزا
- چیپس
- سایر تنقلات فرآوری شده
- فست فود

غذاهایی که برچسب «کم چرب» دارند معمولاً حاوی نمک و شکر زیادی هستند تا از دست دادن چربی را جبران کنند. چربی چیزی است که به غذا طعم می دهد و به شما احساس سیری می دهد. کاهش مصرف - یا حتی بهتر از آن، حذف - غذاهای فرآوری شده به شما کمک می کند نمک کمتر، شکر کمتر و کربوهیدرات های تصفیه شده کمتری بخورید. همه اینها می تواند منجر به کاهش فشارخون شود.

طبق گزارش سازمان غذا و دارو (FDA)، فهرست سدیم ۵ درصد یا کمتر روی برچسب مواد غذایی کم در نظر گرفته می شود، در حالی که ۲۰ درصد یا بیشتر بالا در نظر گرفته می شود.

۷- سیگار کشیدن را ترک کنید.



انجام این کار ممکن است دشوار باشد، اما ارزشش را دارد: ترک سیگار برای سلامتی شما مفید است. سیگار کشیدن باعث افزایش فوری اما موقت فشارخون و افزایش ضربان قلب می شود.

در درازمدت، مواد شیمیایی موجود در تنباکو می توانند فشارخون شما را با آسیب رساندن به دیواره رگ های خونی، ایجاد التهاب و باریک کردن شریان ها افزایش دهند. شریان های سفت شده باعث افزایش فشارخون می شوند. مواد شیمیایی موجود در تنباکو می تواند بر رگ های خونی شما تأثیر بگذارد حتی اگر در اطراف دود سیگار هستید.

۸- استرس اضافی خودتان را کاهش دهید.



ما در زمان های پر استرس زندگی می کنیم. خواسته های محل کار و خانواده، سیاست ملی و بین المللی - همه آنها به استرس کمک می کنند. یافتن راه هایی برای کاهش استرس برای سلامتی و فشارخون شما مهم است.

راه های زیادی برای کاهش موفقیت آمیز استرس وجود دارد، بنابراین آنچه را که برای شما مفید است را پیدا کنید. تنفس عمیق را تمرین کنید، پیاده روی کنید، کتاب بخوانید یا کمدی تماشا کنید و از دنبال کردن اخبار دوری کنید.

همچنین نشان داده شده است که گوش دادن به موسیقی ملایم روزانه باعث کاهش فشارخون سیستولیک می شود.

یک مطالعه ۲۰ ساله نشان داد که استفاده منظم از سونا مرگ و میر ناشی از حوادث مربوط به قلب را کاهش می دهد.

و یک مطالعه کوچک در سال ۲۰۱۵ نشان داده است که طب سوزنی می تواند فشارخون سیستولیک و دیاستولیک را کاهش دهد.
۹- مدیتیشن یا یوگا را امتحان کنید.



مدیتیشن، از جمله مراقبه متعالی، مدتهاست که به عنوان روشهایی برای کاهش استرس مورد استفاده قرار گرفته و مورد مطالعه قرار گرفته است.

یوگا که معمولا شامل کنترل تنفس، وضعیت بدنی و تکنیک های مدیتیشن می شود نیز می تواند در کاهش استرس و فشارخون موثر باشد. یک بررسی در سال ۲۰۱۳ در مورد یوگا و فشارخون نشان داد که در مقایسه با افرادی که ورزش نمی کردند، میانگین فشارخون ۳.۶۲ میلی متر جیوه دیاستولیک و ۴.۱۷ میلی متر جیوه سیستولیک کاهش یافت.

مطالعات انجام شده در مورد تمرینات یوگا که شامل کنترل تنفس، وضعیت بدنی و مدیتیشن می شد، تقریباً دو برابر تمرین های یوگا که شامل هر سه این عناصر نمی شد، مؤثر بود.

۱۰- مقداری شکلات تلخ بخورید.

بله، دوستداران شکلات: نشان داده شده است که شکلات تلخ فشارخون را کاهش می دهد. اما شکلات تلخ باید ۶۰ تا ۷۰ درصد کاکائو باشد. بررسی مطالعات روی شکلات تلخ نشان داده است که خوردن یک تا دو مربع شکلات تلخ در روز ممکن است با کاهش فشارخون و التهاب به کاهش خطر بیماری قلبی کمک کند. گمان می رود که این فواید از فلاونوئیدهای موجود در شکلات با مواد جامد کاکائو بیشتر ناشی می شود. فلاونوئیدها به گشاد یا گشاد شدن عروق خونی شما کمک می کنند.

۱۱- این گیاهان دارویی را امتحان کنید.

داروهای گیاهی از دیرباز در بسیاری از فرهنگ ها برای درمان انواع بیماری ها مورد استفاده قرار می گرفته است. حتی نشان داده شده است که برخی از گیاهان فشارخون را کاهش می دهند. با این حال، تحقیقات بیشتری برای شناسایی دوزها و اجزای موجود در گیاهان مفید مورد نیاز است. همیشه قبل از مصرف مکمل های گیاهی با پزشک یا داروساز خود مشورت کنید. آنها ممکن است با داروهای تجویزی شما تداخل داشته باشند. در اینجا فهرستی جزئی از گیاهان و گیاهانی که توسط فرهنگ های سراسر جهان برای کاهش فشارخون استفاده می شود آورده شده است:

- دارچین
- زیرفون
- آب کرفس
- زالزالک
- ریشه زنجبیل
- بو مادران
- سیر
- هل
- ریحان
- گیاه پنجه گربه ای (اونکاریا)
- روغن کنجد
- عصاره گوجه فرنگی
- زیره سیاه

- جوی دو سر
- چای، به ویژه چای سبز و چای قرمز
- اسطوخودوس

۱۲- مطمئن شوید که خواب خوب و آرامی داشته باشید.



خواب کافی به کاهش فشارخون شما کمک می کند

فشارخون شما معمولاً هنگام خواب پایین می آید. اگر خوب نخوابید، می تواند بر فشارخون شما تأثیر بگذارد. افرادی که کمبود خواب را تجربه می کنند، به ویژه آنهایی که میانسال هستند، در معرض خطر افزایش فشارخون هستند.

برای برخی افراد، خواب راحت شبانه آسان نیست. اینها برخی از راههایی است که به شما کمک می کند خوابی آرام داشته باشید:

- یک برنامه خواب منظم تنظیم کنید.
- قبل از خواب زمانی را به استراحت اختصاص دهید.
- در طول روز ورزش کنید.
- از چرت زدن در روز خودداری کنید.
- اتاق خواب خود را راحت کنید.

مطالعه ملی سلامت قلب خواب در سال ۲۰۱۰ نشان داد که خواب منظم کمتر از ۷ ساعت در شب و بیش از ۹ ساعت در شب با افزایش نرخ فشارخون بالا مرتبط است. خواب منظم کمتر از ۵ ساعت در شب با خطر قابل توجه فشارخون بالا در طولانی مدت مرتبط بود.

۱۳- غذاهای سالم با پروتئین بالا بخورید.



یک مطالعه طولانی مدت در سال ۲۰۱۴ به این نتیجه رسید که افرادی که پروتئین بیشتری مصرف می‌کنند کمتر در معرض خطر ابتلا به فشارخون بالا هستند. برای کسانی که به طور متوسط ۱۰۰ گرم

پروتئین در روز مصرف می کردند، ۴۰ درصد کمتر از افرادی که رژیم غذایی کم پروتئین داشتند، خطر ابتلا به فشارخون بالا داشتند.

افرادی که فیبر معمولی را نیز به رژیم غذایی خود اضافه کردند تا ۶۰ درصد کاهش خطر را مشاهده کردند. با این حال، رژیم غذایی با پروتئین بالا ممکن است برای همه مناسب نباشد. کسانی که بیماری کلیوی دارند ممکن است نیاز به احتیاط داشته باشند. بهتر است با پزشک خود صحبت کنید. مصرف روزانه ۱۰۰ گرم پروتئین در اکثر انواع رژیم ها نسبتاً آسان است.

غذاهای با پروتئین بالا عبارتند از:

- ماهی، مانند ماهی آزاد یا کنسرو ماهی تن در آب
- تخم مرغ
- مرغ، مانند سینه مرغ
- گوشت گاو
- لوبیا و حبوبات، مانند لوبیا چشم بلبلی و عدس
- آجیل یا کره آجیل، مانند کره بادام زمینی
- نخود
- پنیر، مانند چدار

یک وعده ۱۰۰ گرم ماهی سالمون می تواند ۲۲ گرم پروتئین داشته باشد، در حالی که یک وعده ۱۰۰ گرم سینه مرغ ممکن است حاوی ۳۰ گرم پروتئین باشد. با توجه به گزینه های گیاهخواری، یک وعده نصف فنجان از اکثر انواع لوبیا حاوی ۷ تا ۱۰ گرم پروتئین است. دو قاشق غذاخوری کره بادام زمینی ۸ گرم پروتئین را فراهم می کند.

۱۴- سیر بخورید یا مکمل های عصاره سیر مصرف کنید.

سیر تازه یا عصاره سیر هر دو به طور گسترده برای کاهش فشارخون استفاده می شوند.

یک متآنالیز نشان داد که برای افراد مبتلا به فشارخون بالا، مکمل های سیر فشارخون سیستولیک آنها را تا حدود ۵ میلی متر جیوه کاهش می دهد و فشارخون دیاستولیک آنها را تا ۲.۵ میلی متر جیوه کاهش می دهد.

۱۵- این مکمل های کاهش دهنده فشارخون را مصرف کنید.

این مکمل ها به راحتی در دسترس هستند و نویدبخش کاهش فشارخون هستند:

- اسید چرب اشباع نشده امگا ۳
- افزودن اسیدهای چرب غیراشباع امگا ۳ یا روغن ماهی به رژیم غذایی می تواند فواید زیادی داشته باشد.

یک متآنالیز روغن ماهی و فشارخون نشان داد که فشارخون بالا در افرادی که فشارخون سیستولیک ۴.۵ میلی‌متر جیوه و دیاستولیک ۳.۰ میلی‌متر جیوه داشتند، کاهش می‌یابد.

- پروتئین آب پنیر

این مجموعه پروتئینی مشتق شده از شیر ممکن است علاوه بر کاهش فشارخون، چندین فواید سلامتی نیز داشته باشد.

- منیزیم

کمبود منیزیم با افزایش فشارخون مرتبط است. یک متآنالیز کاهش اندکی در فشارخون با مکمل منیزیم را نشان داد.

- سیترولین

ال سیترولین خوراکی پیش ساز ال-آرژنین در بدن است، بلوک ساختمانی پروتئین، که ممکن است فشارخون را کاهش دهد.

۱۶- الکل ننوشید.



مصرف الکل، باعث افزایش فشارخون می شود.



الکل می تواند فشارخون شما را افزایش دهد، حتی اگر سالم باشید.

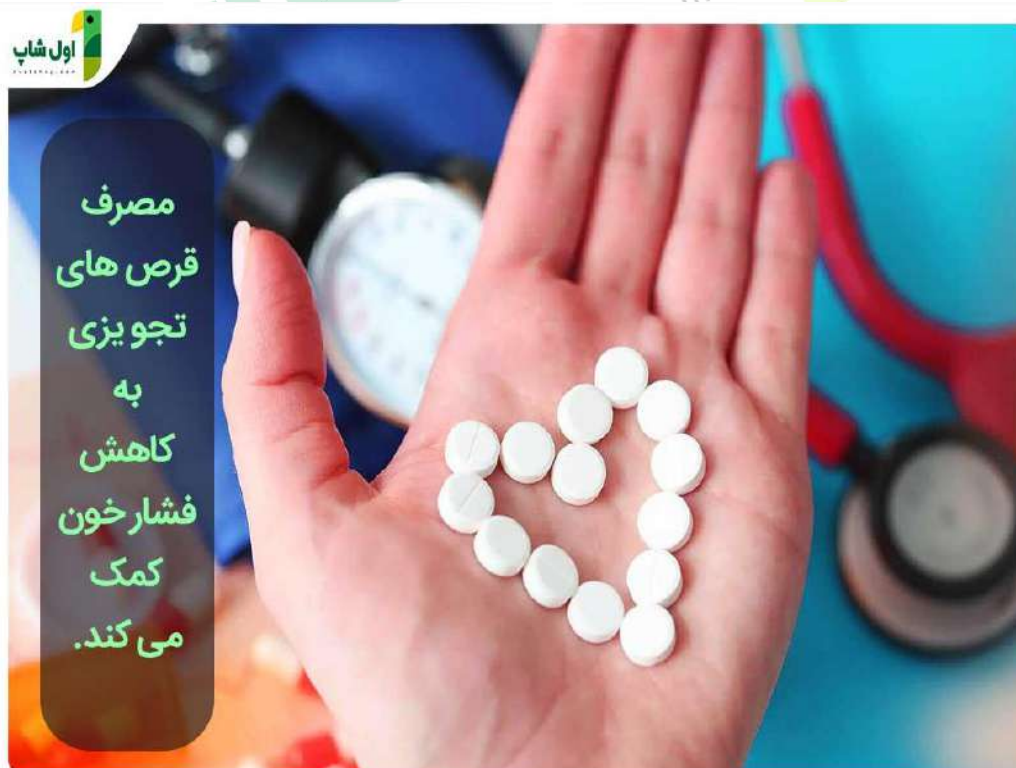
طبق یک مطالعه در سال ۲۰۰۶، الکل می تواند فشارخون شما را به ازای هر ۱۰ گرم الکل مصرفی ۱ میلی متر جیوه افزایش دهد. یک بررسی نشان داد که اگرچه نوشیدن بیش از ۳۰ گرم الکل ممکن است در ابتدا فشارخون را کاهش دهد، اما پس از ۱۳ ساعت یا بیشتر، فشارخون سیستولیک ۳.۷ میلی متر جیوه و فشارخون دیاستولیک ۲.۴ میلی متر جیوه افزایش یافت.

۱۷- مصرف کافئین را کاهش دهید.

کافئین **فشارخون** شما را بالا می برد، اما اثر آن موقتی است.

در یک مطالعه در سال ۲۰۱۷، فشارخون سیستولیک ۱۸ شرکت کننده به مدت ۲ ساعت پس از نوشیدن ۹۰۰ گرم از یک نوشیدنی کافئین دار یا یک نوشیدنی انرژیزا افزایش یافت. برخی از افراد ممکن است نسبت به سایرین نسبت به کافئین حساس تر باشند. اگر به کافئین حساس هستید، ممکن است بخواهید مصرف قهوه خود را کاهش دهید یا قهوه بدون کافئین را امتحان کنید.

۱۸- در نهایت داروهای تجویزی مصرف کنید.



اگر فشارخون شما پس از ایجاد این تغییرات در سبک زندگی بسیار بالا باشد یا کاهش نیابد، پزشک ممکن است داروهای تجویزی را توصیه کند.

داروها نتیجه بخشند و نتیجه بلندمدت شما را بهبود می بخشند، به خصوص اگر عوامل خطر دیگری داشته باشید با این حال، یافتن ترکیب مناسب داروها ممکن است کمی طول بکشد. با پزشک خود در مورد داروهای احتمالی و آنچه ممکن است برای شما بهترین کار را انجام دهد صحبت کنید.

جمع بندی

در این مقاله به بررسی روند کاهش فشارخون پرداختیم. قبل از هر موضوعی باید از [وضعیت فشارخون خود آگاهی](#) داشته باشیم چرا که ندانستن این موضوع باعث ایجاد خطرات برای سلامتی ما می شود بنابراین داشتن یک [فشارسنج دیجیتالی](#) و یا عقربه ای در هر منزلی ضروری است. سپس اقدام به نکات گفته شده جهت کاهش فشارخون خود کنیم.

اول شاپ
A v a l s h o p . c o m