

## ۱۰ راهکار برای کنترل فشارخون بالا بدون درمان دارویی

اگر شما مبتلا به فشار خون بالا هستید ممکن است از این که برای کاهش فشارخون خود نیاز به درمان دارویی باشد، نگران شوید. اما سبک زندگی یک نقش حیاتی در درمان فشارخون بالا دارد. کنترل فشار خون با یک سبک زندگی سالم می تواند از نیاز به درمان دارویی پیشگیری کند یا آن را به تاخیر انداخته و میزان آن را کاهش دهد. در این متن ۱۰ تغییر در سبک زندگی که می تواند فشار خون را کاهش دهد و آن را در حد پایین نگه دارد، بیان می کنیم:

### ۱) وزن اضافه خود را کم کنید و مراقب اندازه دور کمر خود باشید

فشارخون اغلب با افزایش وزن بالا می رود و اضافه وزن همچنین می تواند باعث اختلال در تنفس در هنگام خواب شود. (آپنه خواب) که به نوبه خود میتواند باعث افزایش بیشتر فشارخون شود. کاهش وزن یکی از موثرترین تغییرات سبک زندگی برای کنترل فشارخون می باشد. اگر شما اضافه وزن دارید یا چاق هستید، از دست دادن حتی مقادیر اندک از وزن می تواند در کاهش فشار خون کمک کند. در کل فشارخون به ازای هر کیلوگرم کاهش وزن می تواند حدود ۱ mmHg کاهش یابد. همچنین اندازه دور کمر مهم است. تحمل سهم زیادی از وزن بدن در دور کمر می تواند ریسک فشارخون بالا را افزایش دهد. خانم ها و آقایان ایرانی با دور کمر بیش از ۹۰ cm در معرض خطر افزایش فشارخون هستند.

### ۲) به طور منظم ورزش کنید

فعالیت بدنی منظم می تواند فشار خون را حدود ۵-۸ mmHg کاهش دهد و ادامه فعالیت بدنی برای جلوگیری از افزایش مجدد فشار خون اهمیت دارد. به عنوان یک هدف کلی حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط هر روز داشته باشید. فعالیت بدنی همچنین می تواند به حد سالم تری پایین بیاورد. مثال هایی از ورزش آئروبی که می تواند در کاهش فشارخون کمک کننده باشند عبارتند از: پیاده روی - دویدن آهسته - دوچرخه سواری - شنا. تمرینات قدرتی هم اگر حد اقل دو روز در هفته انجام شود، می تواند در کاهش فشارخون کمک کند. با مراقب سلامت / بهورز خود در خصوص تنظیم یک برنامه ورزشی صحبت کنید.

### ۳) رژیم غذایی سالم داشته باشید

خوردن غذای غنی از حبوبات کامل - میوه ها - سبزیجات و لبنیات کم چرب و حاوی کلسترول و چربی اشباع شده پایین می تواند فشارخون بالا را تا ۱۱ mmHg کاهش دهد. مثال برای برنامه غذایی که می تواند به کنترل فشار خون کمک کند رژیم غذایی DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) و مدیترانه ای می باشد. پتاسیم در رژیم غذایی می تواند اثرات نمک (سدیم) را روی فشارخون کاهش دهد. بهترین منبع پتاسیم غذاهایی مانند میوه ها و سبزیجات هستند تا مکمل ها که بهتر است ۵ mg - ۳/۵ در روز مصرف شود تا فشارخون را ۴-۵ mmHg کاهش دهد. از مراقب سلامت / بهورز خود در مورد میزان پتاسیم دریافتی سوال کنید.

#### **۴) نمک (سدیم) را در رژیم غذایی خود کاهش دهید**

حتی یک کاهش اندک در سدیم رژیم غذایی می تواند سلامت قلب را بهبود بخشد و فشار خون بالا را حدود ۵-۶ mmHg کاهش دهد. اثر سدیم دریافتی در فشارخون در افراد مختلف متفاوت است. در کل سدیم را به ۲/۳ mg در روز یا کمتر محدود کنید اگرچه دریافت کمتر سدیم (۱/۵ mg یا کمتر) برای بیشتر بزرگسالان ایده آل است. برای کاهش سدیم در رژیم غذایی:

الف) به نشانگر مواد غذایی توجه کنید و به دنبال انواع غذاها و نوشیدنی ها با سدیم پایین باشید.

ب) غذاهای فرآوری شده کمتری بخورید. تنها مقدار کمی سدیم به صورت طبیعی در مواد غذایی موجود است و بیشتر سدیم در هنگام فرآوری غذاها افزوده می شود.

ج) از نمک سفره استفاده نکنید. از سبزیجات و ادویه جات برای طعم دادن به غذا استفاده کنید.

د) آشپزی کنید. آشپزی کردن به شما این امکان را می دهد که میزان سدیم غذا را کنترل کنید (کمتر از غذاهای حاضری استفاده کنید)

#### **۵) الکل مصرف نکنید.**

نوشیدن الکل علاوه بر اینکه باعث افزایش فشار خون می شود، می تواند اثربخشی داروهای ضد فشارخون بالا را کاهش دهد.

#### **۶) سیگار را ترک کنید.**

سیگار کشیدن فشارخون را افزایش می دهد. ترک سیگار به کاهش فشار خون کمک می کند. همچنین می تواند خطر بیماریهای قلبی را کاهش دهد و در کل باعث بهبود سلامت شده و منجر به افزایش طول عمر می گردد.

#### **۷) خواب شبانه خوبی داشته باشید.**

کیفیت پایین خواب شبانه ( کمتر از ۶ ساعت برای چند هفته) می تواند منجر به افزایش فشارخون شود. تعدادی از عوامل که باعث اختلال در خواب شبانه می شوند عبارتند از: آپنه خواب- سندروم پای بیقرار و بیخوابی عمومی (Insomnia)

مراقب سلامت/بهورز خود را در جریان مشکلات خواب خود بگذارید. پیدا کردن علت و درمان آن می تواند کیفیت خواب شما را بهبود بخشد. اگر شما آپنه خواب یا سندروم پای بیقرار ندارید، دنبال کردن توصیه های ساده زیر می تواند خواب آسوده تری برای شما به دنبال داشته باشد.

الف) یک جدول زمانی ثابت برای خواب داشته باشید. هر روز زمان ثابتی به تختخواب بروید و بیدار شوید و سعی کنید این زمان بندی را در روزهای عادی و آخر هفته مراعات کنید.

ب) یک فضای آرامش بخش برای خواب ایجاد کنید . بدین معنی که اتاق خواب را خنک، آرام و تاریک نگه دارید.

ج) چند ساعت قبل از خواب کارهای آرامش بخش انجام دهید که می تواند شامل دوش آب گرم یا حرکات تمرینی آرامش بخش باشد.

د) از نور صفحه تلویزیون و کامپیوتر پرهیز کنید.

س) مراقب آنچه می خورید و می پوشید، باشید. گرسنه یا با شکم پر به تخت خواب نروید. از خوردن غذای زیاد در نزدیکی ساعت خواب پرهیز کنید. از مصرف نیکوتین- کافئین و الکل پرهیز یا آن را محدود کنید.

ه) خواب میان روز را محدود کنید. برای آنهایی که در طی روز می خوابند، محدود کردن آن به ۳۰ دقیقه با فاصله مناسب از خواب شب، می تواند کمک کننده باشد.

### **۸) استرس را کاهش دهید.**

استرس روحی مزمن می تواند باعث فشار خون بالا شود. تحقیقات بیشتری لازم است تا اثر تکنیک های کاهش استرس را در کاهش فشارخون نشان دهد. اگرچه تشخیص دلیل استرس مانند کار- خانواده- مسائل اقتصادی یا بیماری و یافتن راه کنترل آن دشوار است ولی موارد زیر را امتحان کنید:

الف) از انجام کارهای زیاد خودداری کنید. برای روز خود برنامه ریزی کنید و بر اولویت های خود تمرکز کنید. نه گفتن را یاد بگیرید و زمان کافی برای انجام کارها در نظر بگیرید.

ب) بر مواردی تمرکز کنید که می توانید آن را کنترل کنید و برای حل آن برنامه ریزی کنید. در خصوص مشکلات کاری با مقام بالاتر خود صحبت کنید و در خصوص مشکلات همسر و فرزندان دنبال راه حل مناسب بگردید.

ج) از موارد و افراد استرس زا پرهیز کنید. برای مثال ساعت اوج ترافیک خیابان ها باعث استرس می شود. در صورت امکان زمان سفر شهری خود را تغییر دهید یا از حمل و نقل عمومی استفاده کنید.

د) زمانی برای استراحت فراهم کنید. هر روز زمانی برای آرام نشستن و تنفس عمیق اختصاص دهید.

ه) برای فعالیت های لذت بخش و تفریحی مانند پیاده روی- آشپزی و فعالیت های داوطلبانه وقت بگذارید.

و) شکر گزاری را تمرین کنید. نشان دادن امتنان به دیگران می تواند باعث کاهش استرس شود.

## ۹) فشار خون خود را در منزل اندازه گیری کنید و به صورت منظم معاینه عمومی شوید

اندازه گیری در منزل می تواند به تحت نظر گرفتن فشار خونتان کمک کند و مطمئن شوید که درمان دارویی و تغییرات سبک زندگی خوب عمل می کند. دستگاههای اندازه گیری فشار خون خانگی به صورت وسیع و بدون نیاز به نسخه پزشک در دسترس هستند. قبل از شروع اندازه گیری فشار خون در منزل با مراقب سلامت / بهورز خود صحبت کنید. همچنین ملاقات منظم با مراقب سلامت / بهورز کلید کنترل فشار خون است. اگر فشار خون شما خوب کنترل شده است، از مراقب سلامت / بهورز خود بپرسید در چه فواصلی باید فشار خونتان را کنترل کنید. شما باید بتوانید روزانه یک بار یا کمتر فشار خون خود را چک کنید.

### ۱۰) طلب حمایت کنید

خانواده و دوستان حمایت کننده برای سلامتی هم هستند. آنها می توانند شما را به مراقبت از خودتان تشویق کنند- شما را به مراکز بهداشتی درمانی برسانند یا یک برنامه ورزشی با شما آغاز کنند تا شما بتوانید فشار خونتان را پایین نگه دارید. اگر شما به این نتیجه رسیدید که علاوه بر دوستان، نیاز به حمایت دارید، به گروههای حمایتی بپیوندید. این کار می تواند باعث شود شما با افرادی تماس داشته باشید که باعث تقویت روحیه و دلگرمی شما شده و با توجه به شرایط، راهکارهای عملی به شما توصیه کنند.