

۱۰ راه برای درمان فشار خون

۱۰ راه برای درمان فشار خون : فشار خون یکی از علائم اصلی حیات آدمی به شمار می‌رود و صفر شدن آن به معنای از کار افتادن قلب و مرگ به شمار می‌رود. در حالت عمومی به بیماری‌های افزایش فشار جریان خون، به اصطلاح بیماری فشار خون گفته می‌شود. میزان جریان فشار خون انسان یک محدود مشخص دارد و اگر فشار از میزان تعیین شده بیشتر و یا کمتر شود، علائم ناخوشایندی در بدن انسان بروز کرده و اختلالات متعددی بروز می‌کند که در نوع حاد ممکن است مرگ را به همراه داشته باشد. به همین دلیل کنترل این بیماری اهمیت زیادی دارد. بدن انسان به طور طبیعی میزان فشار را در حالت نرمال نگه می‌دارد، اما برخی از بیماری‌های زمینه‌ای و شرایط محیطی می‌توانند این عامل را تشدید کنند و باعث اتفاقات ناگوار شوند. از مهم‌ترین عوامل تشدید کننده این بیماری می‌توان به این موارد اشاره کرد: • بیماری‌های زمینه‌ای مثل ناراحتی قلبی • استرس و تنش عصبی • سن بالا • اضافه وزن • مصرف دخانیات و الکل • رژیم غذایی نادرست • مصرف داروهای خاص مثل قرص‌های ضد حاملگی • شرایط خاص مثل بارداری • کم تحرکی • و غیره فشار خون بیماری است که در آن فشار جریان خون از حد معمول خود بالاتر می‌رود. به طور معمول فشار طبیعی انسان بین ۱۲۰ تا ۸۰ است و هر گونه فشار بالاتر از این حد، با عنوان فشار بالای خون شناخته می‌شود. همچنین فشار بالای خون بیماری مزمن و خطرناکی است که تا مدت‌ها خود را نشان نمی‌دهند. به همین دلیل توصیه می‌شود افراد به صورت دوره‌ای و مرتب فشار خود را چک کنند. فشار بالا بیماری است که برای درمان آن داروهای مختلفی از سوی جامعه پزشکی توصیه می‌شود، اما با روش‌های خانگی و ساده می‌توان این بیماری را مدیریت کرد. ما در ادامه این متن ۱۰ راه برای درمان این بیماری را به شما معرفی می‌کنیم.



درمان فشار خون

کاهش وزن اولین راه درمان فشار خون

فشار خون بیماری است که با اضافه وزن رابطه مستقیمی و واضحی دارد. بر طبق تحقیقات انجام شده بر روی بیماران فشار خون مشخص شده که حدود هفتاد و پنج درصد آن‌ها اضافه وزن داشته‌اند. در حالت کلی اضافه وزن بالا، خون‌رسانی به قسمت‌های مختلف بدن را سخت کرده و قلب را مجبور به افزایش فعالیت می‌کند. این کار به صورت مداوم باعث افزایش فشار می‌شود. همچنین اضافه وزن سیستم عصبی بدن را تحریک کرده و باعث افزایش گردش خون در بدن شده و این موضوع به دلیل نامتعارف بودن شرایط بدن، فشار بالای خون را در پی خواهد داشت. برای رفع این مشکل می‌توان وزن خود را تا حد معمول کاهش داد. در مرحله اول این کار باید با پزشکان متخصص در حوزه کاهش وزن و همچنین بیماری فشار بالا مشورت کرد و بر طبق نظر آن‌ها کاهش را انجام داد. برای کاهش وزن روش‌های مختلفی وجود دارد. در اولین روش شما باید تغذیه خود را تصحیح کنید. برای این کار توصیه می‌شود از حبوبات، گوشت سفید، غلات سبوس دار، میوه و سبزی به صورت منظم در سبد غذایی خود استفاده کنید. همچنین توصیه می‌شود تحرک خود را افزایش داده و روزانه ۴۵ دقیقه الی یک ساعت پیاده روی منظم داشته باشید.

تغذیه مناسب یکی از مهم‌ترین روش‌های کنترل فشار

فشار خون بیماری است که تغذیه ناسالم در بروز و رشد آن تأثیر دارد. غذاهای پرچرب، شور و ته گرفته یا سوخته

می‌توانند فشار شما را افزایش دهند. اگر به فشار خود اهمیت می‌دهید و یا از بیماری فشار بالا رنج می‌برید، توصیه می‌شود در برنامه غذایی خود تجدید نظر داشته باشید. برای این کار می‌توانید دانه گیاهی کامل مثل غلات، میوه، سبزیجات و لبنیات کم چرب را به سبب غذایی خود اضافه کنید و به صورت منظم از آن‌ها در وعده‌های غذایی خود استفاده کنید. فشار خون مسئله‌ای است که بعضی از مواد غذایی آن را تشدید می‌کنند. برای مثال افراد مستعد فشار بالا با مصرف ناچیز نمک هم دچار افزایش فشار بالا می‌شوند. به همین دلیل توصیه می‌شود این افراد در کنار سبب غذایی خود از محصولاتی استفاده کنند که در آن‌ها پتاسیم فراوان وجود دارد. از جمله این محصولات می‌توان به میوه‌های مختلف از جمله موز و سبزی‌ها اشاره کرد.



کنترل فشار خون با برنج قهوه ای

برنج قهوه ای داروی طبیعی درمان فشار خون

فشار خون بیماری است که با تغذیه مناسب می‌توان تا حدود زیادی آن را درمان کرد. یکی از مواد غذایی که تأثیر فوق‌العاده‌ای بر این بیماری دارد، [برنج قهوه ای](#) است. برنج قهوه ای به برنجی گفته می‌شود که در طی یک عملیات تکمیلی خاص تولید می‌شود. سبوس برنج سرشار از مواد قوی متعدد است که این مواد با پوست گیری برنج از دست می‌روند و دلیل این موضوع وجود داشتن این مواد در پوسته برنج است؛ اما کشاورزان با ابداع روشی جالبی توانسته این مواد مقوی را به دانه برنج منتقل کنند که در طی این فرایند [برنج قهوه ای](#) تولید می‌شود. فشار خون بیماری است که می‌توان با داشتن قلبی سالم از بروز آن جلوگیری کرد. برنج قهوه ای محصولی است که تأثیر فوق‌العاده‌ای بر سلامت قلب دارد. پزشکان توصیه دارند برای سلامت قلب از غلات کامل در سبب غذایی استفاده شود. برنج قهوه ای به عنوان یکی از

بهترین غلات کامل شناخته می شود. این برنج همچنین تأثیر فراوانی بر سلامت رگ های عروقی و انسداد آن ها دارد. گرفتگی رگ ها نیز به عنوان یکی از علل بیماری فشار خون شناخته می شود، در نتیجه می توان با مصرف برنج قهوه ای از انسداد رگ ها و در نتیجه افزایش فشار جلوگیری کرد. فشار خون بیماری است که مشکلات عصبی در آن نقش پررنگی دارند. یکی از مزایای دیگر [برنج قهوه ای](#) تقویت اعصاب می باشد. در نتیجه می توان با مصرف این برنج تنش های عصبی را کاسته و بدنی سالم تر و بهتر داشت. برنج قهوه ای شیوه مصرفی مشابه با برنج سفید دارد و از این بابت تفاوتی با برنج سفید ندارد. توصیه می شود در کنار برنج سفید از این برنج به صورت منظم در سبد غذایی خود استفاده کنید. تا قلب، اعصاب و تنی سالم داشته باشید. [مطلب پیشنهادی: آیا برنج قهوه ای برای قلب مفید است](#)

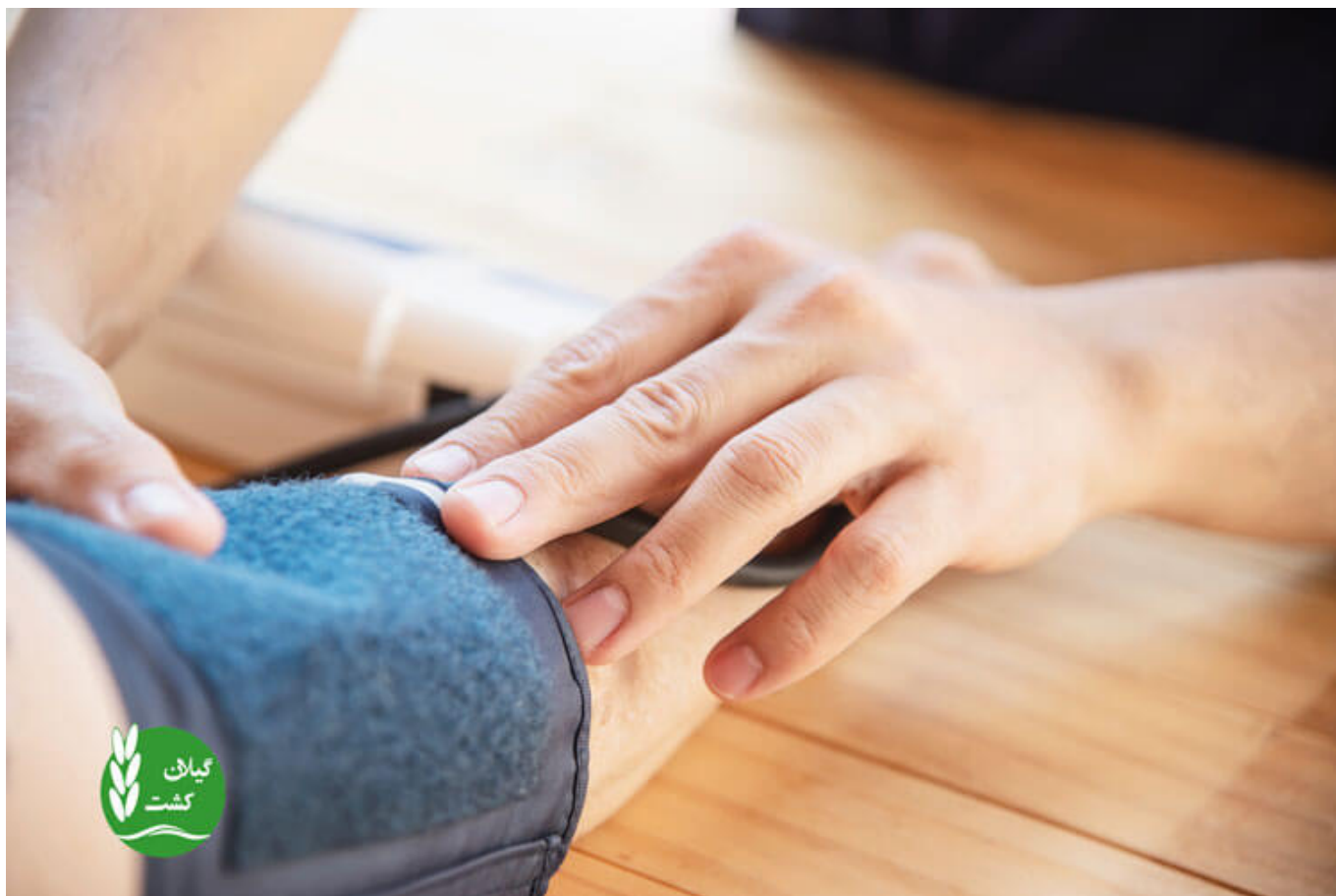


چک کردن فشار خون

برای درمان فشار خون، استرس خود را کم کنید

فشار خون بیماری است که با فعالیت های روزانه ما و همچنین تنش های عصبی ارتباط مستقیمی دارد. همان گونه که در ابتدای این مقاله عنوان شد یکی از دلایل اصلی بروز بیماری فشار بالا استرس زیاد است. استرس فرایند ناخوشایندی است که در سیستم عصبی بدن انسان رخ می دهد. زمانی که سیستم عصبی بدن انسان دچار خلل شود، مغز عملکرد مناسب خود را بر روی قسمت های مختلف بدن از دست می دهد و قلب با تپش بالاتری کار می کند. در نتیجه این فرایند رگ های خونی تنگ تر شده و فشار جریان خون افزایش پیدا می کند. این چند اتفاق ناخوشایند می توانند در موارد حاد باعث پارگی رگ های خونی و سکنه های قلبی و مغزی شود. به همین دلیل توصیه می شود با انجام تکنیک های خاص فشار

خود را کاهش دهید. از جمله این تکنیک‌ها می‌توان به این موارد اشاره کرد: • مدتی پیاده روی کنید • در محیط‌های باز
قرار بگیرید • نفس‌های عمیق بکشید • تا حد امکان فکر خود را آزاد و رها کنید • موسیقی‌های دلخواه گوش کنید •
سرخیز باشید • چای سبز را در سبد غذایی خود اضافه کنید



فشار خون و قلب سالم

دخانیات و مصرف الکل را قطع کنید تا فشار خون نداشته باشید

فشار خون بیماری است که مصرف مواد مختلف از جمله الکل و دخانیات بر روی آن تأثیرات مستقیمی دارد. به همین دلیل توصیه می شود در اولین فرصت و برای جلوگیری از اتفاقات ناخواسته مصرف این موارد را قطع کنید. الکل ماده ای است که با تحریک سیستم عصبی بدن انسان یک انرژی کاذب به افراد می دهد. در نتیجه با بروز این انرژی کاذب، سیستم عصبی بدن انسان با اختلال شدیدی مواجه می شود و یکی از این اختلالات افزایش فشار است. بر طبق تحقیقات انجام شده در اروپا مشخص شده که ۱۶ درصد مبتلایان به فشار بالا عادت به مصرف الکل دارند. در نتیجه برای داشتن بدنی سالم و کنترل فشار بالا توصیه می شود، مصرف الکل را ترک کنید. فشار خون بالا با مصرف دخانیات نیز ارتباط دارد. در صدر مصرف دخانیات سیگار و قلیان قرار دارند. سیگار و قلیان می توانند به صورت چند دقیقه ای به انسان آرامش دهند. این آرامش کاذب بوده و در نهان باعث ایجاد اختلال در سیستم عصبی بدن انسان می شود. در نتیجه توصیه فراوان می شود که برای کنترل فشار مصرف سیگار و قلیان نداشته باشید و اگر به مصرف این مواد عادت دارید، برای حفظ سلامتی خود آن ها را قطع کنید.



فشار خون و استرس

برای درمان فشار خون مصرف کافئین را کم و یا قطع کنید

فشار خون بیماری است که با مصرف کافئین تشدید می شود. کافئین ماده ای شیمیایی است که انسان به صورت ذاتی از خوردن آن لذت می برد. این ماده در خوراکی ها و نوشیدنی های مختلفی وجود دارد قهوه، چای، کاکائو، نوشابه، نوشیدنی های انرژی زا از آن جمله می باشند. به طور طبیعی کافئین با کم کردن استرس در بدن به افراد آرامش می دهد اما از آنجایی که میزان مصرف بیش از اندازه این ماده می تواند تأثیرات منفی مانند سیگار در پی داشته باشد، به همین دلیل پزشکان توصیه دارند افراد مبتلا و مستعد به فشار بالا، از خوردن این ماده غذایی خودداری کنند. البته بسیاری از پزشکان معتقد هستند که مصرف دوره ای این ماده شیمیایی ضرری به همراه ندارد، اما مصرف دراز مدت و دائم آن می تواند زمینه ساز بیماری فشار بالا باشد. به همین دلیل توصیه می شود افرادی که از بیماری فشار خود رنج می برند، در مصرف موادی مثل قهوه، چای، نوشابه ها، کاکائو و همچنین نوشیدنی های انرژی زا نهایت دقت را داشته باشند و از مصرف زیاد و ادامه دار آن ها خودداری کنند.

فشار خون خود را به صورت مرتب چک کنید

فشار خون بیماری است که گاهی بر اثر غفلت و بی توجهی افراد در بدن بروز کرده و رشد می کند. به همین دلیل پزشکان توصیه دارند افراد سالم و همچنین افراد مستعد به این بیماری، به صورت منظم فشار خود را چک کرده و هر گونه تغییرات

غیر متعارف را با پزشک خود در میان بگذارند. برای چک کردن مناسب این بیماری می‌توان یک دستگاه فشار کوچک و دیجیتالی خریداری کرده و در منزل به صورت منظم فشار خود را کنترل کرد. همچنین افراد مستعد به فشار بالا می‌توانند با چک کردن مرتب فشار خود تنش‌های عصبی و استرس‌های را کم کرده؛ و از بروز و همچنین افزایش فشار بالای جریان خون جلوگیری کنند. فشار خون بیماری است که بخشی از آن مربوط به بیماری‌های عصبی است و افرادی که نسبت به فشار خود حساس هستند می‌توانند با چک کردن مرتب و دائم فشار خود، از مشکلات بعدی استرس که بر روی فشار تأثیرگذار است جلوگیری کنند. برای مثال اگر فشار آن‌ها بالا باشد، با مصرف دارو می‌توانند آن را تنظیم کنند و اگر مناسب باشد، استرس بیماری از آن‌ها دور می‌شود.



فشار خون متعادل

به صورت مرتب ورزش کنید تا فشار خون مناسبی داشته باشید

فشار خون بیماری است که با ورزش کردن می‌توان تا حدود زیادی از بروز آن جلوگیری کرد و در صورت وجود بیماری آن را مدیریت کرد. در حالت کلی ریشه بیماری فشار بالا در عوامل مختلفی است که با ورزش کردن می‌توان این عوامل را از بین برد و از بروز این بیماری در بدن جلوگیری کرد. فشار خون بیماری است که استرس، کم تحرکی، تغذیه نادرست و بیماری‌های زمینه‌ای در بروز آن نقش ویژه‌ای داشتند. در واقع با ورزش کردن می‌توان این حالات نامناسب را از خود دور کرد و بدنی سالم داشت. برای مثال ورزش مرتب می‌تواند از بروز اضافه وزن جلوگیری کرده و تغذیه‌های نادرست و موادی مضر بدن را با عرق کردن دفع کند. همچنین تحقیقات نشان داده که با ورزش کردن می‌توان بیماری‌های زمینه‌ای را کنترل کرد و اگر این بیماری‌ها عامل افزایش فشار باشند، توان با ورزش کردن ضمن مدیریت فشار بالا، این بیماری‌ها را

نیز مدیریت کرد. همواره زیر نظر پزشک باشید تا فشار خون متعادلی داشته باشید. فشار خون بیماری است که افراد مبتلا به آن باید همواره زیر نظر پزشک متخصص باشند. برای مثال افرادی که این بیماری در آن‌ها شدید است ممکن است مجبور به مصرف داروهای خاصی باشند که این داروها می‌توانند دارای عوارض بوده و مشکلاتی را در بدن افراد ایجاد کنند و از طرفی قطع آن‌ها می‌تواند بیماری فشار را تشدید کند. به همین دلیل می‌توان گفت که با رعایت مطالب ذکر شده این مقاله همچنان تحت نظر پزشک بودن مفیدترین کاری است که می‌توان انجام داد و از بیماری ناخوشایند فشار بالا و آثار خطرناک آن در امان بود.

برای دریافت مشاوره رایگان در مورد برنج قهوه ای با شماره زیر تماس بگیرید

[gilankesht-phone-number num=۰۹۹۰۶۶۴۴۵۰۰]