از دست خودمان چه کمکی برمی آید ؟

مصرف دارو تنها بخشی از درمان بیماری فشارخون است. اگر به این بیماری دچار هستند، باید سبک و سیاق زندگی تان را هم تغییر بدهید. متاسفانه فشارخون از آن بیماری هایی نیست که بتوانید یک بار آن را درمان کنید و بعد با خیال آسوده پی کار و زندگی تان بروید. این بیماری تا آخر عمر نیاز به مراقبت و توجه شما دارد. برای این که فشارخونتان را برای همیشه تحت کنترل داشته باشید، به این توصیه ها عمل کنید

تغذیه تان را اصلاح کنید:

باید به یک برنامه غذایی هدفدار و مخصوص بیماران فشارخونی رو بیاورید. بهترین رویکرد غذایی برای شما مصرف میوه ، سبزی، حبوبات و موادغذایی سبوس دار و لبنیات کم چرب است. مصرف پتاسیم را هم باید بیشتر کنید. در مقابل، مصرف نمک (همان سدیم) را باید به حداقل برسانید؛ و همین طور مصرف چربی،

مخصوصا چربی اشباع شده را . اگرچه درحال حاضر، میزان مجاز دریافت سدیم به طور روزانه ۲۴۰۰ میلی گرم عنوان می شود، تحقیقات نشان داده که کم کردن این میزان تا حد ۱۵۰۰ میلی گرم تاثیر مثبتی بر کنترل فشارخون دارد.

وزن کم کنید: اگر اضافه وزن داشته باشید، حتما باید وزن کم کنید. حتی کاهش وزن به اندازه ۲کیلوگرم هم اثر فوق العاده ای بر فشارخون تان خواهد داشت.

ورزش هم یادتان نر ود.

تنش زدایی کنید: بیش از اندازه کار نکنید. فکرهای منفی و مزاحم را دور بریزید. سعی کنید روابط دوستانه خود را با دیگران گسترش بدهید و صبور و خوش بین باشید. خواب کافی را هم فراموش نکنید و تا آنجا که می توانید، استرس و اضطراب را از خود

دورکنید و تمرین کنید که همیشه آرام و عمیق نفس بکشید.

فشارخون خود را در خانه اندازه بگیرید: این کار باید طبق یک روال ثابت انجام بگیرد. اندازه‌گیری فشارخون در خانه، این فایده را دارد که فشار اندازه‌گیری شده به اندازه واقعی بسیار نزدیک است و تحت استرس و خستگی افزایش نیافته است. این کار به شما و پزشک کمک می‌کند تا به میزان اثربخشی دارو و عوارض احتمالی بیماری آگاهی پیدا کنید.

دور الکل و سیگار خط بکشید: مصرف الکل بر قلب اثر می گذارد و باعث افزایش فشارخون می شود. سیگار نیز با صدمه شدیدی که به دیواره شریان ها می زند، روند سفت شدن)تصلب(آنها را تسریع می کند. قطع مصرف این دو، برای کنترل بهتر فشارخون، ضروری است

. به طور مرتب نزد پزشک بروید: در درمان بیماری فشارخون، یک تیم درمانی دونفره وجود دارد که اعضای آن را شما و پزشک معالج تان تشکیل می دهید. پس تک روی

نکنید و هرگز خودسرانه دارو نخورید.

داروهایتان را درست مصرف کنید: دارو را طبق دستور و راس ساعت مقرر مصرف کنید. اگر عوارض دارو یا هزینه های تامین آن آزاردهنده است، اقدام به قطع خودسرانه یا تغییر دارو نکنید. این کار باید با نظر پزشک انجام بگیرد.