



از تغذیه سالم تا دارو و درمان

فشار خون و پنج گنج



۱ **تغذیه سالم:** میوه، سبزی، حبوبات و مواد غذایی سیبوس دار و لبنیات کم چرب را بیشتر مصرف کنید و در مقابل، مصرف نمک و چربی، مخصوصا چربی‌های اشباع شده را کاهش دهید.

۲ **کاهش وزن:** اگر اضافه وزن دارید، رژیم بگیرید و وزن کم کنید. حتی ۲ کیلوگرم کاهش وزن می‌تواند اثر فوق‌العاده‌ای بر فشارخون شما بگذارد. برای کاهش وزن، علاوه بر رژیم غذایی، ورزش را هم جدی بگیرید.

۳ **مدیریت استرس:** فکرهاى منفى و مزاحم را دور بریزید. روابط دوستانه‌تان را گسترش دهید و صبور و خوش‌بین باشید. خواب کافی را فراموش نکنید و تا آنجا که می‌توانید، اضطراب را از خود دور کنید. برای این منظور، علاوه بر توصیه‌های رایج مانند تمرین تنفس عمیق و مدیتیشن، می‌توانید از مشورت یک روان‌پزشک یا روان‌شناس هم کمک بگیرید.

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

۵ **دارو درمان:** درمان بیماری فشارخون، کار یک تیم دونه‌فره است: شما و پزشک معالج. پس داروهایتان را دقیقاً طبق دستور پزشک و در ساعت مقرر مصرف کنید و از قطع خودسرانه یا تغییر دارو، جز با نظر مستقیم پزشک معالج خود، پرهیز کنید.

۴ **اندازه‌گیری فشارخون:** این کار باید