

عشرة أمور تجعل ضغط دمك منخفض يرتفع ضغط الدم في الغالب كلما زاد الوزن. مما يعمل أيضاً على ارتفاع ضغط الدم. يمكن لضغط دمك معاودة الارتفاع. يمكن للتمرين مساعدتك على تجنب تطور ارتفاع ضغط الدم. إذا كنت مصابا بالفعل بارتفاع ضغط الدم، يمكن للتمرين التقوية أيضاً تخفيض ضغط الدم. أستههدف تضمين تمارين تدريبات التقوية على الأقل مرتين أسبوعياً. يمكنك خفض ضغط الدم إلى مستوى يصل إلى 11 ملم زئبق، إذا كنت تعاني من ضغط دم مرتفع. وتُعرف هذه الخطة الغذائية بحمية الطرق الغذائية لإيقاف ارتفاع ضغط الدم (DASH). عندما تكتبُ ما تأكله ولو لمدة أسبوع فقط، فبإمكان البوتاسيوم تقليل آثار الصوديوم على ضغط الدم. تحدث مع طبيبك عن مستوى البوتاسيوم الأنسب لك. اقرأ الملصقات الموجودة على المواد الغذائية عندما تتسوق، كما قد يُقلل ضغط الدم بحوالي من 5 إلى 6 مليمترات زئبقية إذا كان الشخص يُعاني من ضغط دم مرتفع. إذا كان من الصعب تقليل الصوديوم في النظام الغذائي فجأةً يمكن تقليله تدريجياً. 5. قلل كمية الكحول التي تتناولها يمكن بالفعل أن يرفع شرب أكثر من الكميات المعتدلة من الكحول ضغط الدم بدرجات عديدة. ترفع كل سيجارة تقوم بتدخينها ضغط دمك لعدة دقائق بعد انتهائها. على الرغم من عدم تحديد الآثار طويلة المدى للكافيين على ضغط الدم، لمعرفة إذا كانت مادة الكافيين تتسبب لك في ارتفاع ضغط الدم، تحقق من ضغطك بعد 30 دقيقة من تناولك مشروب يحتوي على الكافيين. قد تكون سريع التأثير بآثار ارتفاع ضغط الدم بسبب تناول الكافيين. 8. تقلل من الضغوط النفسية وقد تساهم أيضاً الضغوط النفسية العارضة في ضغط الدم المرتفع إذا تفاعلت مع الضغوط عن طريق تناول أطعمة غير مفيدة للصحة أو شرب الكحوليات أو التدخين. خصص بعض الوقت للتفكير في معرفة الأسباب التي تشعر معها بالضغط النفسي، وإذا لم تستطع إبعاد كل الضغوط النفسية، حاول أن: إذا كنت لديك مشكلة في العمل، تجنب الأشخاص الذين يسببون لك ضغطاً نفسياً إن أمكن ذلك. وخصص وقتاً يومياً للجلوس بهدوء والتنفس بعمق. 9. قومي بمتابعة ضغط الدم في المنزل والذهاب لطبيبك بانتظام قد تساعد المتابعة المنزلية في ملاحظتك لضغط الدم الخاص بك، فقد يقترح طبيبك قيامك بفحص ضغط الدم بدءاً من أسبوعين بعد التغييرات العلاجية وقبل موعدك التالي بأسبوع. أو يوصلونك بالسيارة إلى عيادة الطبيب،