

با اندازه گیری فشارخون و کنترل آن عمر طولانی تری داشته باشید



عوامل خطر

مصرف بیش از حد نمک	سن
پتاسیم اندک در رژیم غذایی	نژاد
ویتامین D اندک در رژیم	سابقه خانوادگی
مصرف زیاد الکل	افزایش وزن
استرس	عدم فعالیت فیزیکی
شرایط مزمن	استعمال تنباکو

دسته بندی

فشار خون عادی: ۱۲ روی ۸
پیش فشارخون: ۱۲ روی ۸ تا ۱۳/۹ روی ۹/۸
سطح ۱ فشارخون: ۱۴ روی ۹ تا ۱۵/۹ روی ۹/۹
سطح ۲ فشارخون: ۱۶ روی ۱۰ به بالا

بایدهای غذایی



منابع کلسیم: شیر کم و یا بدون چربی
گوشت مرغ و ماهیان بدون پوست
غلات و حبوبات آماده به مصرف بدون نمک
پنیرهای کم نمک و کم چرب
مصرف ۵ تا ۹ واحد میوه و سبزی در روز (میزان بالای پتاسیم؛ کاهش فشارخون)
مصرف برنج، پاستا و سیب زمینی ساده
دانه ها و مغز های بدون نمک (میزان بالای مواد معدنی؛ کاهش فشارخون)

عوارض



حمله قلبی یا سکته
آنوریسم (تضعیف و برآمدگی رگ ها)
نارسایی قلبی
تضعیف و باریکی رگ های خونی
ضخیمی، باریکی و پارگی رگ های خونی
سندرم متابولیک
مشکلات حافظه و ادراک

غذاهای ممنوع



کره و مارگارین
سس های سالاد
گوشت های پر چرب
فرآورده های شیر کامل
غذاهای سرخ شده
میان وعده هایی با نمک فراوان
سوپ های کنسرو شده
فست فودها
فرآورده های گوشتی آماده

شیوه زندگی سالم



مصرف غذای سالم
کاهش مصرف نمک
رسیدن به وزن ایده آل
افزایش فعالیت فیزیکی
محدود کردن الکل
عدم مصرف سیگار
کنترل استرس
کنترل فشارخون در خانه
تمرین آسودگی و تنفس عمیق
کنترل فشارخون در بارداری