

أهم نصائحنا لضغط دم صحي

للمزيد من المعلومات زُر الرابط التالي
www.maymeasure.org

إذا كانت لديك استفسار عن ما سبق،
الرجاء أخذ النصيحة والمشورة من
مختص طبي



الحفاظ على الوزن الصحي: القيام
بهذه الخطوة يساعد على خفض
ضغط الدم المرتفع.



ممارسة الرياضة بانتظام: ضع
هدفاً للتمرين بمعدل ٣٠ دقيقة
يوميًا. لتؤتي التمارين ثمارها، تحتاج
لأن تشعر بالدفء، تتنفس بقوة، وأن تكون
ضربات قلبك أسرع من الوضع الطبيعي



**تناول كمية كافية من الفواكه و/
أو الخضروات كل يوم:** تناول
الخضروات النيئة أو المطهية على
البخار قليلًا، أفضل من المغلية، للحصول على
التغذية القصوى. تجنب قلي الخضروات قدر
المستطاع



**أضف جذور الشمندر لحميتك
الغذائية:** إن الاستهلاك المنتظم
لعصير جذور الشمندر يساعد في
الحفاظ على ضغط الدم الصحي.



قلل من الملح: قلل من استهلاكك
من ملح الطعام. لا تنسى بأن الكثير
من ملح الطعام مخفي في
الأطعمة المصنعة، ويتواجد بنسب عالية في
الخبز، الحبوب، الشوربات والصلصات. اقرأ دائماً
ملصقات الأطعمة قدر الإمكان. تناول
الأطعمة التي تحتوي على قدر قليل من
الدهون والكثير من الألياف، كالخبز، الباستا، الأرز
والحبوب الكاملة يساعد في انخفاض ضغط
الدم



قلل من الدهون والسكريات: تأكد
دائماً من ملصقات الأطعمة قدر
المستطاع، وكُن حذراً على وجه
الخصوص من الدهون المهدرجة أو المتحولة،
بالإضافة للسكريات "المخفية" تحت أسماء
أخرى كالسكرور، ديكستروز، فركتوز، وجلوكوز.
والتي توجد غالباً في بعض الأصناف كعصائر
الفاكهة والمشروبات الغازية



توقف عن تدخين التبغ: شرايينك
تُغلق بشكل أسرع عندما تدخن،
وهو ما يؤدي إلى الكثير من
المشاكل الصحية الأخرى. ضغط الدم يرتفع
بالفعل عندما تدخن



قلل من تناول الكافيين: تذكر أن
الكافيين موجود في بعض
المشروبات الغازية بالإضافة إلى
القهوة والشاي



الفحص المنتظم: قم بفحص ضغط
الدم بشكل منتظم بواسطة
مختص طبي مُدرب



استرخ: الضغوطات تساعد في رفع
ضغط الدم. لذلك، تجنب الضغط قدر
الإمكان، واسمح لنفسك بوقت
للراحة والاسترخاء