5 Δεκεμβρίου 2014

Πέντε φυσικοί τρόποι για να ελέγξετε την πίεσή σας

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Η υπέρταση είναι ένα συχνό πρόβλημα υγείας που αποτελεί έναν από τους βασικότερους παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων, εμφράγματος, εγκεφαλικού επεισοδίου και άλλων χρόνιων παθήσεων.
Η χορήγηση κατάλληλης φαρμακευτικής αγωγής είναι συχνά η πρώτη επιλογή του θεράποντος ιατρού, ειδικότερα σε περιπτώσεις όπου το άτομο εμφανίζει υπέρταση για μεγάλο χρονικό διάστημα χωρίς να το γνωρίζει, αλλά και όταν υπάρχουν επιπρόσθετοι παράγοντες κινδύνου. Ωστόσο, ορισμένες αλλαγές στη διατροφή και τον τρόπο ζωής μπορούν να συμβάλλουν αποτελεσματικά στον έλεγχο της αρτηριακής πίεσης και μάλιστα τόσο ώστε να είναι δυνατή η αποφυγή, η καθυστέρηση της έναρξης ή η μείωση της χορηγούμενης δόσης αντιυπερτασικών φαρμάκων, ανάλογα με τη σοβαρότητα της νόσου και τη συνολική κατάσταση υγείας του ατόμου.

Παρακάτω θα βρείτε πέντε τρόπους που μπορούν να συμβάλλουν προς αυτή την κατεύθυνση:
– Εάν έχετε υπερβάλλον σωματικό βάρος επιδιώξτε σταδιακή απώλεια. Ακόμη και μικρή απώλεια βάρους, της τάξης των περίπου 5 κιλών, μπορεί να συμβάλλει σημαντικά στη βελτίωση της αρτηριακής πίεσης. Επιπλέον, στόχο θα πρέπει να αποτελεί και η μείωση της περιφέρειας μέσης, καθώς η κεντρικού τύπου

παχυσαρκία σχετίζεται με περαιτέρω αύξηση του κινδύνου εμφάνισης υπέρτασης.

– Υιοθετήστε ένα υγιεινό και ισορροπημένο διατροφικό πρότυπο. Η υψηλή κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, δημητριακών ολικής άλεσης και οσπρίων και η επιλογή γαλακτοκομικών προϊόντων χαμηλής περιεκτικότητας σε λίπος, σε συνδυασμό με τον περιορισμό της πρόσληψης κορεσμένων λιπαρών και νατρίου, μπορεί να συμβάλλει στη βελτίωση των επιπέδων αρτηριακής πίεσης.

– Βάλτε τη φυσική δραστηριότητα στην καθημερινότητά σας. Η συστηματική άσκηση, για περίπου 30-60 λεπτά τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας, μπορεί να οδηγήσει σε μείωση της αρτηριακής πίεσης, με το όφελος να είναι ακόμη μεγαλύτερο για άτομα που δεν είναι σωματικά δραστήρια. Επιλέξτε -σε συνεργασία με το θεράποντα ιατρό σας-, ένα είδος άσκησης που σας ευχαριστεί κι εντάξτε το στο καθημερινό σας πρόγραμμα.

– Διακόψτε το κάπνισμα. Η αποφυγή του καπνίσματος σχετίζεται με σημαντική μείωση του καρδιαγγειακού κινδύνου. Επιστημονικές μελέτες δείχνουν πως ο κίνδυνος εγκεφαλικού επεισοδίου κι εμφράγματος του μυοκαρδίου είναι κατά πολύ υψηλότερος στους καπνιστές, συγκριτικά με άτομα που δεν καπνίζουν.

– Περιορίστε την κατανάλωση αλκοόλ. Η αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση της αρτηριακής πίεσης, ενώ παράλληλα μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την αποτελεσματικότητα των αντιυπερτασικών φαρμάκων. Εάν λοιπόν καταναλώνετε αλκοόλ, περιορίστε το στη 1 μερίδα ανά ημέρα εάν είστε γυναίκα και στις 1-2 μερίδες ανά ημέρα εάν είστε άνδρας.

Πηγή:neadiatrofis.gr