29 Οκτωβρίου 2014

Ρίξτε την υψηλή πίεση χωρίς φαρμακευτική αγωγή

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Φυσικοί Τρόποι

Η υψηλή αρτηριακή πίεση, ή υπέρταση, αποτελεί ένα πολύ συχνό πρόβλημα υγείας που επηρεάζει καθοριστικά την υγεία της καρδιάς αλλά και γενικότερα του οργανισμού μας. Αν παρουσιάζεις κι εσύ το αντίστοιχο πρόβλημα, η λήψη φαρμακευτικής αγωγής δεν είναι η μοναδική λύση, καθώς θα πρέπει να συνδυαστεί με έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Αν καταφέρεις να ακολουθήσεις τα παρακάτω 8 βήματα για έναν σωστότερο τρόπο ζωής, ίσως να μην χρειαστεί να ακολουθήσεις φαρμακευτική αγωγή ή σίγουρα θα καταφέρεις να την κάνεις αποτελεσματικότερη.

Χάσε τα περιττά κιλά. Μαζί με το σωματικό βάρος αυξάνεται, παράλληλα, και η αρτηριακή πίεση οπότε, φροντίζοντας να χάσεις κάποια κιλά σίγουρα θα βελτιώσεις το πρόβλημα. Ακόμα και λίγα κιλά μπορούν να κάνουν μεγάλη διαφορά στο αποτέλεσμα. Επιπλέον, σε περίπτωση που ακολουθείς κάποια φαρμακευτικά αγωγή, η απώλεια των περιττών κιλών θα την κάνει να δράσει αποτελεσματικότερα.

Ασκήσου πιο τακτικά. Γενικά, η τακτική σωματική δραστηριότητα μπορεί να μειώσει την αρτηριακή πίεση και μάλιστα η διαφορά φαίνεται με γοργούς ρυθμούς. Αν ξεκινήσεις να γυμνάζεσαι πιο εντατικά, θα καταφέρεις να δεις τα πρώτα αποτελέσματα μόλις μέσα σε λίγες εβδομάδες. Προσπάθησε να γυμνάζεσαι λιγότερη ώρα και περισσότερες φορές μέσα στη βδομάδα, αφού η αντίθετη από αυτή τακτική μπορεί να μην έχει τα αναμενόμενα αποτελέσματα.

Ακολούθησε μια υγιεινή διατροφή. Ακολουθώντας ένα υγιεινό πρόγραμμα διατροφής που θα περιέχει κυρίως φρούτα, λαχανικά, δημητριακά ολικής αλέσεως και γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλά σε λιπαρά, θα καταφέρεις να μειώσεις τα επίπεδα της πίεσής σου σε αισθητό βαθμό. Το ξέρουμε πως δεν είναι εύκολο να αλλάξεις από τη μια στιγμή στην άλλη τις διατροφικές σου συνήθειες, όμως σταδιακά μπορείς να προσθέτεις όλο και περισσότερα από αυτά τα τρόφιμα στην καθημερινότητά σου.

Περιόρισε τις τροφές που περιέχουν νάτριο. Ακόμα και η μικρή μείωση της ποσότητας του νατρίου θα επιφέρει εμφανή αποτελέσματα στα επίπεδα της πίεσής σου. Για να το καταφέρεις, μείωσε την ποσότητα του αλατιού στα τρόφιμα αλλά και την κατανάλωση επεξεργασμένων τροφών, ενώ παράλληλα, έλεγξε τις ετικέτες των τροφίμων για να δεις τα επίπεδα νατρίου που περιέχουν.

Μείωσε την ποσότητα αλκοόλ. Το αλκοόλ μπορεί να έχει θετικές αλλά και αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία σου. Σε μικρές ποσότητες, όπως αν πίνεις ένα ποτήρι κρασί ημερησίως, μπορεί να φανεί ευεργετικό και να ρίξει τα επίπεδα της αρτηριακής πίεσης. Όταν όμως συνηθίζεις να το υπερκαταναλώνεις έχεις τα αντίθετα αποτελέσματα, αφού μπορεί να δημιουργήσει επιπλοκές στην πίεσή σου.

Απόφυγε τα προϊόντα καπνού και το παθητικό κάπνισμα. Η νικοτίνη που περιέχει ο καπνός των τσιγάρων μπορεί να αυξήσει την αρτηριακή πίεση από τη στιγμή που θα καπνίσεις έως και μια ώρα μετά το τέλος του τσιγάρου σου. Αυτό σημαίνει πως αν καπνίζεις συχνά μέσα στη μέρα, τα επίπεδα πίεσης θα παραμένουν σταθερά υψηλά. Το παθητικό κάπνισμα είναι εξίσου επιβλαβές, αφού η εισπνοή καπνού βάζει σε κίνδυνο την υγεία σου.

Κόψε την καφεΐνη. Ο ρόλος της καφεΐνης στο πρόβλημα της αρτηριακής πίεσης δεν έχει ακόμα διευκρινιστεί με σαφήνεια. Η κατανάλωση καφεΐνης μπορεί να προκαλέσει αύξηση της πίεσης, όμως παραμένει ασαφές αν το αποτέλεσμα αυτό είναι στιγμιαίο ή μακράς διάρκειας. Για να ελέγξεις αν η κατανάλωση καφεΐνης σε επηρεάζει, μέτρησε την πίεση σου μισή ώρα αφού πιεις τον καφέ σου.

Μείωσε το άγχος. Το στρες μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στην πίεσή σου. Αυτό που πρέπει να κάνεις είναι να βρεις από πού πηγάζει όλο αυτό το άγχος και να προσπαθήσεις να το καταπολεμήσεις. Αν δεν μπορείς, ακολούθησε εναλλακτικές μεθόδους όπως να κάνεις διαλλείματα παίρνοντας βαθιές αναπνοές, κάνοντας γιόγκα, μασάζ ή διαλογισμό.

Πηγές: queen.gr- offsite.com.cy