24 Φεβρουαρίου 2017

Πως θα ρίξετε την πίεση χωρίς φάρμακα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Φωτο:in2life

Η καθιστική δουλειά, η έλλειψη άσκησης και η κατανάλωση γρήγορου φαγητού με πολύ αλάτι είναι οι κύριοι παράγοντες που ανεβάζουν την αρτηριακή πίεση. Επτά στους δέκα ενηλίκους έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο εγκεφαλικού ή καρδιακής προσβολής εξαιτίας πολύ υψηλής πίεσης, ενώ το 50% των ανθρώπων κάτω των 35 ετών έχουν υψηλή πίεση και το ένα τρίτο των ανθρώπων αυτής της ηλικίας έχουν

υψηλή ή πολύ υψηλή πίεση, σύμφωνα με μια έρευνα της Lloyds Pharmacy. Προτού, ωστόσο, καταφύγετε στη λήψη φαρμάκων διαβάστε τις παρακάτω συμβουλές για να μάθετε πώς μπορείτε να ρίξετε την πίεση με φυσικό τρόπο.

Πίνετε καθημερινά ένα ποτήρι χυμό παντζαριού

Μια έρευνα που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό Hypertension («Υπέρταση») απέδειξε ότι η κατανάλωση ενός ποτηριού από χυμό παντζαριού μπορεί να μειώσει την υψηλή πίεση σε όσους πάσχουν από αυτήν κατά περίπου 7%. Οι ειδικοί θεωρούν ότι αυτό συμβαίνει λόγω της μεγάλης περιεκτικότητας νιτρικού άλατος που υπάρχει στο παντζάρι. Όπως λένε οι επιστήμονες, η κατανάλωση τροφίμων που είναι πλούσια σε νιτρικό άλας, όπως το σέλινο, το λάχανο και το σπανάκι είναι εξίσου ωφέλιμη.

Κάντε τζόκινγκ κάθε βδομάδα

Σύμφωνα με μια έρευνα του Copenhagen City Heart για το καρδιοαγγειακό σύστημα, στην οποία συμμετείχαν περίπου 20.000 άνδρες και γυναίκες ηλικίας 20 έως 93 ετών, το τζόκινγκ για μόλις μια ώρα την εβδομάδα μπορεί να αυξήσει το προσδόκιμο ζωής για περίπου έξι χρόνια. Οι ερευνητές πιστεύουν ότι το τζόκινγκ έχει πολλαπλά οφέλη στην υγεία, καθώς βελτιώνει την πρόσληψη οξυγόνου και μειώνει την πίεση του αίματος μεταξύ άλλων. Ωστόσο, οποιαδήποτε μορφή φυσικής άσκησης είναι ικανή να μειώσει την πίεση, ενδυναμώνοντας την καρδιά. Με αυτόν τον τρόπο η καρδιά τροφοδοτείται με περισσότερο αίμα, κάνοντας όμως μικρότερη προσπάθεια, μειώνοντας έτσι την ορμή του αίματος στις αρτηρίες. Το γρήγορο περπάτημα είναι εξίσου αποτελεσματικό με το τζόκινγκ.

Απολαύστε το γιαούρτι

Μόλις ένα κεσεδάκι γιαούρτι την ημέρα μειώνει τις πιθανότητες να αναπτύξει κανείς υψηλή πίεση κατά 33% περίπου, σύμφωνα με μια έρευνα που παρουσιάστηκε στο Πανεπιστήμιο της Μινεσότα στην Αμερική. Οι επιστήμονες πιστεύουν ότι το ασβέστιο που βρίσκεται στο γιαούρτι κάνει τα αιμοφόρα αγγεία πιο εύκαμπτα, επιτρέποντάς τους να τεντώσουν ελαφρώς κρατώντας την πίεση σε χαμηλά επίπεδα. Η έρευνα απέδειξε επίσης ότι όσοι καταναλώνουν ένα κεσεδάκι γιαούρτι των 120 γραμμαρίων είχαν 31% λιγότερες πιθανότητες να αναπτύξουν υψηλή αρτηριακή πίεση μέσα σε διάστημα 15 ετών από ό,τι είχαν όσοι δεν το έτρωγαν.

Πείτε “ναι” στην μπανάνα

Η κατανάλωση τροφίμων πλούσια σε κάλιο, όπως η μπανάνα και η παράλληλη μείωση της πρόσληψης αλατιού θα μπορούσαν να σώσουν χιλιάδες ζωές κάθε

χρόνο, σύμφωνα με μια νέα έρευνα που δημοσιεύτηκε στην ηλεκτρονική έκδοση του περιοδικού British Medical Journal. Το κάλιο είναι ένα πολύ σημαντικό μεταλλικό στοιχείο που ελέγχει την ισορροπία των υγρών στο σώμα και βοηθάει στη μείωση της πίεσης του αίματος. Η VictoriaTaylor, υπεύθυνη διατροφολογίας για την υγεία της καρδιάς στο BritishHeartFoundation είπε: “Βεβαιωθείτε ότι καταναλώνετε πέντε μερίδες φρούτων και λαχανικών την ημέρα, προκειμένου να λαμβάνετε όσο κάλιο χρειάζεστε. Άλλα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε κάλιο είναι τα όσπρια, τα ψάρια, τα οστρακοειδή, οι ξηροί καρποί, ο λιναρόσπορος και το γάλα”.

Πείτε “όχι” στο αλάτι

Το αλάτι “τραβάει” νερό, ανεβάζοντας τον όγκο και την πίεση του αίματος στις αρτηρίες. Ωστόσο, δεν είναι μόνο το αλάτι αυτούσιο που πρέπει να μας ανησυχεί. Τα επεξεργασμένα φαγητά που καταναλώνουμε, όπως τα μπισκότα, τα δημητριακά, τα φαγητά που παραγγέλνουμε και τα έτοιμα γεύματα περιέχουν κατά 80% αλάτι, αναφέρει ο σύλλογος για την αρτηριακή πίεση, Blood Pressure -Association. Γι’ αυτό, κοιτάξτε τις ετικέτες των προϊόντων, καθώς 1,5 gr. αλατιού ανά 100 gr. προϊόντος είναι πολύ, αλλά λιγότερο από 0,3 mg ανά 100gr. είναι λίγο.

Σταματήστε το κάπνισμα

Η AmyThompson, προϊσταμένη νοσοκόμα του BritishHeartFoundation λέει: “Η νικοτίνη στα τσιγάρα κινητοποιεί το σώμα να παράγει αδρεναλίνη, κάνοντας την καρδιά να χτυπάει πιο γρήγορα, αυξάνοντας την πίεση του αίματος, αναγκάζοντας έτσι την καρδιά να δουλεύει πιο έντονα”. Προσπαθήστε με κάθε δυνατό τρόπο να διακόψετε το κάπνισμα και θα έχετε πολλά οφέλη συνολικά στην υγεία σας κι όχι μόνο στην πίεση του αίματος.

Χάστε βάρος

Η Amy Thompson αναφέρει ότι οι έρευνες συνεχώς δείχνουν ότι η απώλεια, έστω και λίγων, κιλών έχει σημαντική επιρροή στην πίεση του αίματος. Το υπερβολικό βάρος κάνει την καρδιά να λειτουργεί πιο έντονα και αυτό μπορεί να οδηγήσει σε υψηλή πίεση. Αν κάποιος είναι υπέρβαρος ή παχύσαρκος, χάνοντας βάρος θα βοηθήσει ώστε η πίεση του να επανέλθει σε κανονικά επίπεδα και να ελεγχθεί.

Αναζητήστε βοήθεια αν ροχαλίζετε

Το δυνατό και συνεχές ροχαλητό είναι σύμπτωμα αποφρακτικής υπνικής άπνοιας και πάνω από τους μισούς ανθρώπους που υποφέρουν από αυτό έχουν πίεση αισθητά υψηλότερη από ό,τι είναι αναμενόμενο για την ηλικία και τη συνολική

τους υγεία, λέει ο γιατρός Αντώνης Πανταζής, σύμβουλος καρδιολογίας στο νοσοκομείο Heart του Λονδίνου και στο σύλλογο Cardiomyopathy Association. Φυσικά, η διακοπή του καπνίσματος και του αλκοόλ, καθώς και η απώλεια βάρους θα βοηθήσει στην καταπολέμηση του ροχαλητού.

Εργαστείτε λίγο λιγότερο

Δουλεύοντας για περίπου 40 ώρες την εβδομάδα σε ένα γραφείο αυξάνετε τις πιθανότητες για υπέρταση κατά 14%, υποστηρίζουν οι ειδικοί στο πανεπιστήμιο της Καλιφόρνιας στην Αμερική. Ο κίνδυνος αυξάνεται όσο αυξάνονται και οι ώρες εργασίας, ενώ εργαζόμενοι που δουλεύουν περισσότερες από 51 ώρες την εβδομάδα έχουν 29% μεγαλύτερη πιθανότητα να ανεβάσουν υψηλή πίεση συγκριτικά με όσους δουλεύουν λιγότερες από 40 ώρες εβδομαδιαίως. Οι υπερωρίες κάνουν πιο δύσκολη την άσκηση και την υγιεινή διατροφή, λένε οι ερευνητές, επομένως προσπαθήστε να μετριάσετε την κατάσταση με αρκετή ξεκούραση το απόγευμα ή το βράδυ. Παράλληλα, μην ξεχνάτε να τρώτε σωστά και να αθλείστε όσο περισσότερο γίνεται κι όσο σας επιτρέπουν οι συνθήκες της ζωής σας.

Αρχίστε τον καφέ χωρίς καφεΐνη

Στο ιατρικό κέντρο του πανεπιστήμιου Duke στη Βόρεια Καρολίνα της Αμερικής αποδείχθηκε ότι η κατανάλωση καφέ ποσότητας 500 mg, περίπου δηλαδή τρία φλιτζάνια, αυξάνει την αρτηριακή πίεση κατά τις τρεις μονάδες ενώ η επίδραση του καφέ διαρκεί μέχρι το βράδυ. Οι επιστήμονες αναφέρουν ότι η καφεΐνη ανεβάζει την πίεση του αίματος συσφίγγοντας τα αιμοφόρα αγγεία και μεγεθύνοντας τις συνέπειες του άγχους.

Τι είναι όμως η αρτηριακή πίεση;

Αν η πίεση σας είναι σταθερά ή πάνω από 140/90 αντίστοιχα, εμφανίζετε πρόβλημα υψηλής πίεσης. Η μεγάλη πίεση (14 παραδείγματος χάρη) είναι η συστολική πίεση, δηλαδή η πίεση που φτάνει να έχει το αίμα όταν η καρδιά πιέζει το αίμα γύρω στο σώμα και η μικρή πίεση είναι η διαστολική πίεση, η χαμηλότερη πίεση που υπάρχει στους παλμούς της καρδιάς όταν η καρδιά είναι σε χαλαρό ρυθμό. Η Amy Thompson ισχυρίζεται ότι: “Περίπου πέντε εκατομμύρια άνθρωποι κυκλοφορούν γύρω μας και δεν γνωρίζουν ότι έχουν υψηλή πίεση. Ο μόνος τρόπος να το μάθει κανείς είναι να μετρηθεί. Προτείνουμε σε όλους όσους είναι πάνω από 40 ετών να απευθυνθούν σε μια νοσοκόμα ή ένα γιατρό για να τους μετρήσουν την πίεση, κάτι που αποτελεί κομμάτι του γενικότερου ιατρικού ελέγχου που θα πρέπει να κάνουν για να προλάβουν καρδιακά και κυκλοφορικά προβλήματα”.

Πηγή: news.gr