

### افزایش فعالیت بدنی

احتمال پرفشاری خون در افراد با فعالیت کم ۵۰-۳۰٪ بیشتر از افراد فعال است. فعالیت ورزشی حتی اگر تغییری در وزن ایجاد نشود، در کاهش فشارخون موثر است. انجام ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی هوازی مثل پیاده روی به طور روزانه یا حداقل ۳ بار در هفته، فشارخون را به مقدار قابل توجهی کاهش می‌دهد.



به نظر میرسد مصرف لبنیات کم چرب با کاهش فشار خون مرتبط باشد



میوه‌ها و سبزیجات منابع خوب ویتامین C، منیزیم و پتاسیم هستند که فرضیه نقش آنان در کنترل فشار

مهمی در کاهش فشارخون دارد. در مقابل، افزایش وزن به میزان ۱۰٪ سبب افزایش ۷ میلی‌متر جیوه در فشارخون می‌شود. محدود کردن انرژی دریافتی و افزایش فعالیت بدنی کمک شایانی به کاهش وزن خواهد کرد. کاهش وزن باید به صورت تدریجی و ۱-۰.۵ کیلوگرم در هفته باشد.

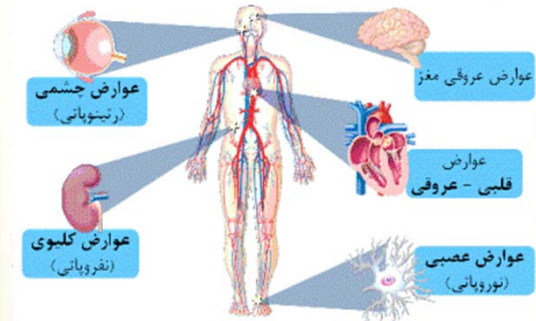
### مصرف مناسب نمک

گفته می‌شود که یکی از دلایل افزایش فشارخون در جوامع پیشرفته، افزایش مصرف کلرید سدیم (نمک طعام) است که به غذاها اضافه می‌شود. بویژه که مصرف غذاهای فرآوری شده همراه با کاهش مصرف پتاسیم موجب بهم خوردن نسبت سدیم به پتاسیم است. کاهش مصرف نمک در ۵۰-۲۰٪ افراد مبتلا به پرفشاری موجب کاهش فشارخون می‌شود. از آنجایی که کاهش مصرف سدیم به ۲۴۰۰ میلی‌گرم (یا ۵گرم نمک که معادل اقاشق مربا خوری سر صاف است) در روز اثر سویی نداشته و کنترل فشارخون در بسیاری افراد می‌کند، توصیه می‌شود مصرف سدیم به این میزان محدود شود.

باید توجه داشت که غذاهای فرآوری شده مثل کنسروها و سوسیس و کالباس همچنین غذاهای آماده مثل پیتزا حاوی مقدار زیادی نمک می‌باشند.



فشار خون بالا یا پرفشاری خون که گاهی به آن پرفشاری شریانی گفته می‌شود، یک بیماری مزمن است که در آن فشار خون در شریان‌ها بالا می‌رود. به دنبال این افزایش فشار، قلب باید برای حفظ گردش خون در رگ‌های خونی شدیدتر از حالت طبیعی فعالیت کند.



عوامل خطر بروز پرفشاری خون شامل نژاد آمریکایی-آفریقایی، سابقه فامیلی پرفشاری خون، اضافه وزن، مصرف زیاد نمک، فعالیت بدنی ناکافی و مصرف الکل‌اند. بجز دو مورد اول سایر عوامل با تغییر شیوه زندگی و تغذیه صحیح قابل کنترل‌اند. در ادامه راهکارهای عملی کنترل فشار خون توضیح داده می‌شود:

### کاهش وزن:

کاهش ۵٪ وزن بدن (حداقل ۴.۵ کیلوگرم)، نقش

