

التحكم في ضغط دمك

يعد ارتفاع ضغط الدم مرضًا خطيرًا ويمكنه أن يعرضك لخطر أكبر للإصابة بنوبة قلبية وسكتة دماغية.

افحص ضغط دمك بانتظام. عادة لا يوجد لارتفاع ضغط الدم أي أعراض، وغالبًا ما يتم اكتشافه فقط من خلال الفحوصات الدورية.

يبلغ مستوى ضغط الدم الطبيعي 120/80 أو أقل



إذا كان ضغط دمك مرتفعًا، فتحدث مع طبيبك في مستشفى Mount Sinai حول كيفية العمل معًا لخفضه. وقد يتضمن هذا الأدوية أو التغييرات في نمط الحياة.

يمكن أن يساعد اتخاذ خيارات صحية في الحفاظ على معدل طبيعي لضغط الدم. ويمكن أن يساعد أيضًا في خفض ضغط الدم المرتفع جدًا.

تناول أطعمة صحية

تناول الخضراوات والفاكهة والحبوب الكاملة. قلل استهلاكك من اللحوم الدهنية ومنتجات الألبان كاملة الدسم.



قلل استهلاكك من الكحوليات

لا تتناول أكثر من مشروب واحد إلى مشروبين في اليوم الواحد.



مارس الرياضة كل يوم

ابحث عن طرق لممارسة رياضة تستمتع بها، مثل المشي مع صديق.



تجنب الأطعمة المالحة

هذا يشمل الأطعمة المعبأة مسبقًا والمعالجة والجاهزة. اخبز بالمنزل بدلًا من تناول الطعام خارجًا.



لا تدخن

هذا يشمل أقلام سجائر البخار والسجائر الإلكترونية.



قلل شعورك بالتوتر

تأكد من حصولك على مقدار كافٍ من النوم، وخصص وقتًا للاسترخاء وفعل الأشياء التي تستمتع بها.

