

راهکارهای بهبود افت فشارخون



🚫 پایین بودن فشار خون اگر خیلی شدید نباشد معمولاً مشکل نگران کننده ای محسوب نمی‌شود ولی اگر مزمن باشد خون کافی به مغز نمی‌رسد در نتیجه بیمار احساس سرگیجه پیدا می‌کند یا حتی در موارد شدید ممکن است از هوش برود.

🚫 بارداری، بیماری‌های قلبی، عدم تعادل هورمونی مثلاً کم کاری تیروئید، بیماری کلیوی، عفونت خون، کم خونی و مصرف برخی از داروها می‌توانند از دلایل فشار خون پایین باشند.

🚫 اگر بررسی‌های لازم را تحت نظر پزشک انجام داده اید حتماً توصیه‌های درمانی لازم را دریافت کرده اید.

💠 در کنار توصیه‌های درمانی که پزشکتان برای شما داشته و یا در مواردی که هیچ علت خاصی برای فشارخون پایین شما وجود ندارد با تغییر سبک زندگی می‌توانید فشار خون پایین را مدیریت کنید.

💠 استفاده بیشتر از غذاهای سالم که خون خوب و سالمی در بدن تولید می‌کنند در رژیم غذایی مانند گوشت گوسفند کم چرب که اگر تازه باشد بهتر است، انگور، شیره انگور، نان گندم که از گندم خوب تهیه شده باشد و به خوبی تخمیر شده و خوب پخته شده باشد و حالت خمیری و فطیر نداشته باشد.

💠 ورزش منظم روزانه: ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پیاده روی و دوی آرام گردش خون را افزایش می‌دهد و باعث افزایش حرارت غریزی بدن می‌شود. بهتر است از ورزش‌های سنگین پرهیز شود.

اگر فشار خون خیلی پایین است اوایل با یکی از نزدیکان و یا دوستان خود ورزش کنید چون ممکن است دچار تاری دید و سرگیجه شوید.

💠 دوری از استرس و فشارهای عصبی غیرضروری تا بدن در یک حالت تعادل روانی قرار داشته باشد. چون بین جسم و روان ارتباط بسیار نزدیکی وجود دارد و به شدت تاثیر یکدیگر می‌باشند.

💠 غذاهای دیگری که خون خوب و سالمی در بدن می‌سازند عبارتند از انجیر خشک، آلو بخارا که در آفتاب یا سایه بدون استفاده از مواد شیمیایی خشک شده باشد، مویز، سوپ بلدرچین، کنجد و عسل، انار میخوش، آلبالو، کوکو یا سالاد یونجه و یا شبدر یا جوانه آن‌ها و یا جوانه سایر غلات و حبوبات، سیب به شکل فالوده سیب یا کمپوت سیب یا حتی سیب به تنهایی، عناب، دمنوش گل بابونه و آویشن

دکتر محدثه کمالی متخصص طب ایرانی ۱۴۰۱