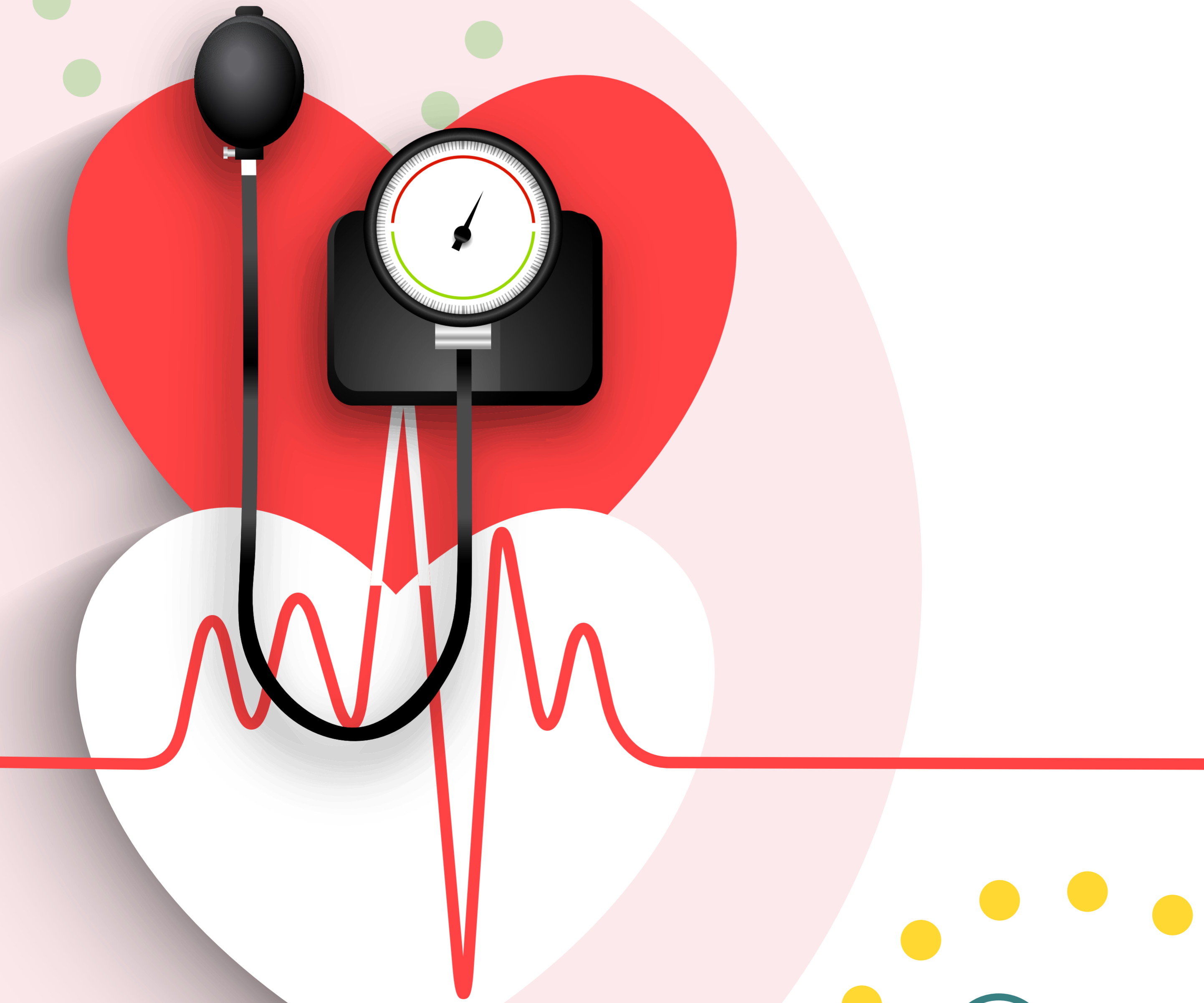


وصفة تبني نمط حياة صحي لمرضى ارتفاع ضغط الدم



نمط حياة صحي لمرضى ارتفاع ضغط الدم

قلل من استهلاكك ملح الطعام إلى الحد الأدنى (5) جرام في اليوم بما يعادل ملعقة شاي صغيرة.



استخدم أي من بدائل الملح التالية: الخل، الليمون، الثوم، البصل، البهارات (كالكمون والكمون والزعتر والريحان والفلفل الأسود والبقدونس).



تناول الحبوب الكاملة لاحتوائها على الألياف مثل الخبز البر والبرغل والأرز البني.



تناول (3) حصص يومياً من الخضروات (الحصّة الواحدة تعادل نصف كوب من الخضروات المطبوخة أو كوب واحد من السلطة).



تناول حصتين يومياً من الفاكهة (الحصّة الواحدة تعادل حبة واحدة متوسطة الحجم).



تناول حصتين من الحليب ومنتجاته يومياً ويفضل أن تكون خالية أو قليلة الدسم (الحصّة تعادل كوب حليب).



عند تناول اللحوم اختر قليلة الدهن مع إزالة الجلد والشحم وعند الطبخ تجنب القلي، واحرص على تناول السمك مرتين في الأسبوع على الأقل.



تناول كميات معتدلة من المكسرات النيئة (حجم قبضة اليد).



تجنب تناول الدهون المتحولة والدهون المشبعة حتى النباتية منها كزيت جوز الهند وزيت النخيل واستبدالها بدهون صحية كزيت الزيتون والكانولا.



إن كنت تعاني أي نوع من أنواع الحساسية المتعلقة بالطعام أخبر الممارس الصحي.



تختلف كمية الطعام ونوعيته من شخص إلى آخر حسب الحالة الصحية والعمر والجنس.



اعرف احتياجك اليومي من السعرات الحرارية واحرص على قراءة البطاقة الغذائية خلف المنتجات الغذائية.



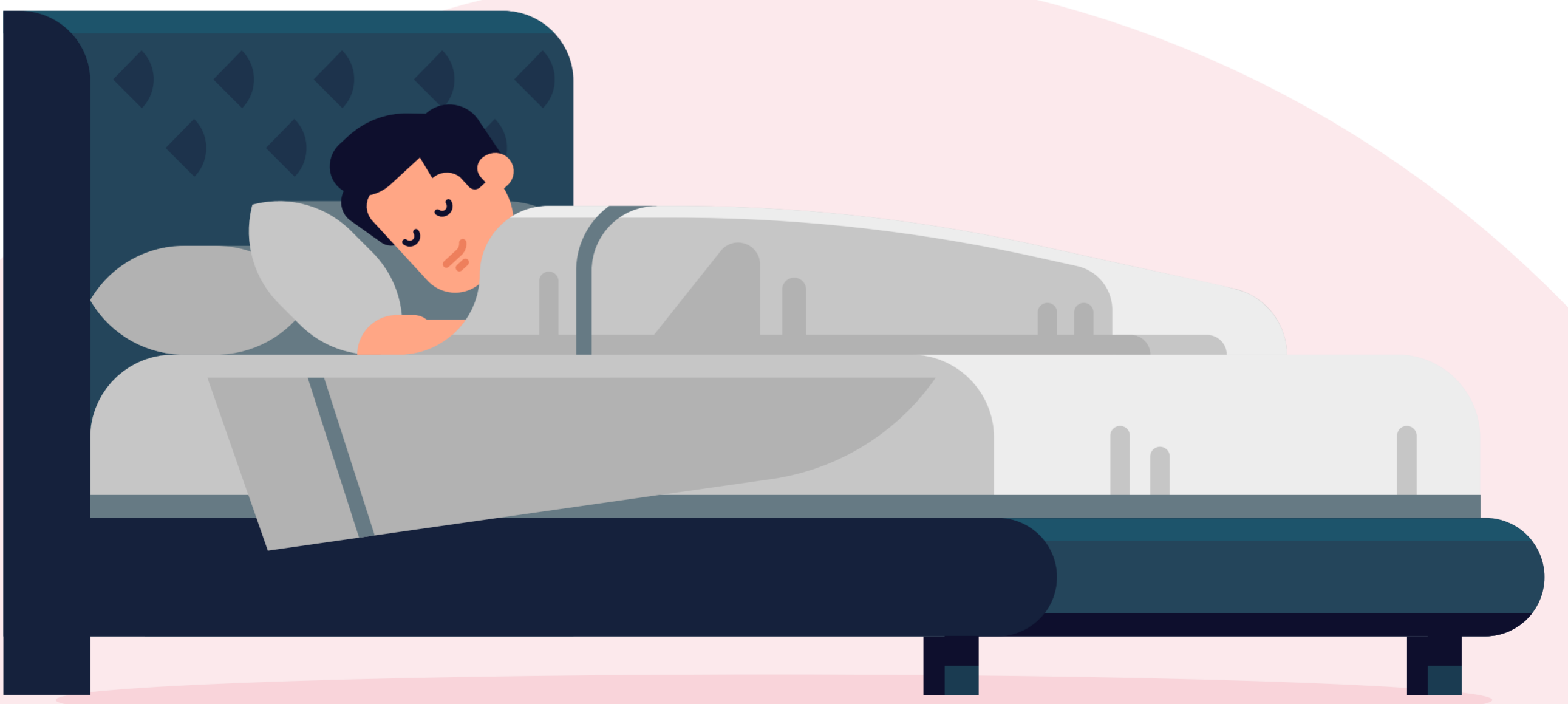
نمط حياة صحي لمرضى ارتفاع ضغط الدم

- استشر طبيبك قبل ممارسة النشاط البدني.
- مارس المشي لمدة (30) دقيقة لمدة (5) أيام على الأقل في الأسبوع.
- احرص على أن يبدأ نشاطك البدني بفترة إحماء والتي تتراوح (5-10) دقائق وكذلك فترة تهدئة (5-10) دقائق قبل الإنتهاء من النشاط.
- استخدم أحد تطبيقات المشي وحرص أن يكون عدد خطواتك (7500) خطوة في اليوم على الأقل.
- قلل من الوقت الذي تقضيه في الجلوس والعمل المكتبي ومشاهدة التلفاز والألعاب الإلكترونية بحيث لا يزيد عن ساعتين في اليوم.



نمط حياة صحي لمرضى ارتفاع ضغط الدم

- خذ قسطاً من النوم لمدة لا تقل عن (7-9) ساعات يومياً لتخللها قيلولة لمدة لا تزيد عن (30) دقيقة.
- تجنب ما يثير القلق والتوتر لديك وخصص وقتاً لممارسة ما يجلب لك السعادة والاسترخاء.
- تعتبر قراءة ضغط الدم مرتفعة (130-139) / (85-89) ملم زئبق مما يتطلب مراجعة الطبيب.
- الالتزام بتناول أدوية خفض ضغط الدم بانتظام حتى في حال كانت القراءات طبيعية.
- إذا كنت مدخن تواصل مع مركز التحكم (937) للإقلاع عن التدخين.



هل أعجبك هذا الملف؟

هنا تجد المزيد



LiveWellMOH



LiveWellMOH



@LiveWellMOH



@LiveWellMOH



@LiveWell



LiveWellMOH



LiveWellMOH