

ماذا يمكنني أن أفعل لخفض ضغط الدم المرتفع لدي؟

من خلال تحقيق الهدف، يمكنك خفض رقم ضغط الدم العلوي لديك:

الهدف	التعديل
الحفاظ على وزن الجسم الطبيعي (مؤشر كتلة الجسم = 18.5-24.9 كجم / م ²)	إنقاص الوزن
نظام غذائي غني بالفواكه والخضروات ومنتجات الألبان قليلة الدسم ومنخفض الدهون	خطة النظام الغذائي DASH
كن أكثر نشاطًا من الناحية البدنية. استهدف ممارسة نشاط متوسط الشدة لمدة 90 إلى 150 دقيقة على الأقل أسبوعيًا*	النشاط البدني
أقل من 2000 مجم من الصوديوم يوميًا**	تقييد تناول الصوديوم
عدم تناول أكثر من مشروبين اثنيين في اليوم للرجال ومشروب واحد في اليوم للنساء	الاعتدال في استهلاك الكحول

* يجب على البالغين أيضًا ممارسة أنشطة تقوية العضلات يومين أو أكثر في الأسبوع
BP = ضغط الدم، BMI = مؤشر كتلة الجسم، SBP = ضغط الدم الانقباضي، DASH = الأساليب الغذائية لوقف ارتفاع ضغط الدم

** المرجع: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7318881/>

أفضل تدخلات غير دوائية مثبتة للوقاية من ارتفاع ضغط الدم وعلاجه وفقًا لتوجيهات الممارسة السريرية لارتفاع ضغط الدم لعام 2017