

كيفية تجنب ارتفاع ضغط الدم أو السيطرة عليه

يمكنك خفض ضغط دمك وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والفشل الكلوي والسكتة الدماغية عن طريق إجراء هذه التغييرات في نمط الحياة.

تناول نظام غذائي صحي

احتفظ بمذكرات طعام. تتبع ما تتناوله. اكتب مقدار الطعام الذي تناولته وفي أي وقت أكلت.

عزز مستوى البوتاسيوم. يمكن أن يقلل البوتاسيوم من آثار الصوديوم على ضغط الدم. تناول المزيد من الفواكه والخضروات وتحدث مع طبيبك حول أفضل مستوى للبوتاسيوم بالنسبة لك.

كن متسوقاً ذكياً. اقرأ الملصقات الغذائية عند التسوق والتزم بخطتك لتناول الأكل الصحي!

قلل من التوتر

خصص 15-20 دقيقة يومياً للجلوس بهدوء أو التنفس بعمق أو ممارسة نشاط تحبه.

تعاون مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك

زُر مقدم الرعاية الخاص بك بانتظام، فقد يعطونك الأدوية ويقترحون تغييرات في نمط الحياة. اتبع تعليمات مقدم الرعاية الخاص بك واستمر في تناول أدويةك. لا تتوقف عن تناول أدويةك قبل التحدث إلى مقدم الرعاية أو الصيدلي.

قلل من وزنك الزائد

غالبًا ما يرتفع ضغط الدم بسبب زيادة وزنك.

كن نشيطاً

مارس المشي السريع لمدة 10 دقائق، لمدة ثلاث مرات في اليوم وخمسة أيام في الأسبوع.

قلل من الصوديوم في نظامك الغذائي

تناول كميات أقل من الوجبات السريعة والأطعمة المصنعة. تحتوي الأطعمة على كمية صغيرة فقط من الصوديوم بشكل طبيعي. تتم إضافة معظم الصوديوم أثناء المعالجة.

لا تضيف الملح. تحتوي ملعقة صغيرة من الملح على 2300 ملليجرام من الصوديوم. استخدم الأعشاب والتوابل!

قلل من تناول الكحول

لا ينبغي للنساء أن يتناولن أكثر من مشروب واحد في اليوم، ولا ينبغي للرجال أن يتناولوا أكثر من مشروبين في اليوم.

أقلع عن التدخين

انضم إلى مجموعة دعم أو برنامج.

مستويات ضغط الدم

| | |
|---|-----------------------------|
| انقباضي: أقل من 120 ملم زئبق انبساطي: أقل من 80 ملم زئبق | طبيعي |
| انقباضي: 120-139 ملم زئبق انبساطي: 80-89 ملم زئبق | في خطر (ارتفاع ضغط الدم) |
| انقباضي: 140 ملم زئبق أو أعلى انبساطي: 90 ملم زئبق أو أعلى | مرتفع (ارتفاع ضغط الدم) |



راقب صحتك! اتصل بخدمات أعضاء ميريديان على الرقم **866-606-3700** (أو من خلال المبرقة الكاتبة على الرقم: **711**)، من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة الثامنة صباحاً إلى الساعة الخامسة مساءً. يمكننا أيضاً توصيلك بخط استشارات التمريض للإجابة على الاستفسارات الطبية غير الطارئة.

Meridian complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

Español (Spanish): ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **3700-606-866** (TTY: **711**).

Polski (Polish): UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer **866-606-3700** (TTY: **711**).