



American  
Heart  
Association.

# ماذا أفعل لأحسن ضغط دمي المرتفع

التعديلات	التوصيات	المعدل التقريبي لتقليل ضغط الدم الإنقباضي
إنقاص الوزن 	الحفاظ على وزن طبيعي مؤشر كتلة الجسم من 18.5 إلى 24.9 كغ/م <sup>2</sup>	5 مم زئبق
حمية داش 	حمية غنية بالفواكه والخضروات، مشتقات الحليب قليلة الدسم، وتقليل الدهون	11 مم زئبق
تقليل الصوديوم في النظام الغذائي 	1500 ملغم من الصوديوم يوميا	6-5 مم زئبق أقل من
النشاط البدني 	كن أكثر نشاطا. مارس التمارين الهوائية لمدة 90 إلى 150 دقيقة على الأقل في الأسبوع	8-5 مم زئبق
التقليل من استهلاك الكحول 	لا أكثر من شرابين باليوم للرجال و شراب واحد باليوم للنساء	4 مم زئبق

BP = Blood pressure, BMI = Body mass index, SBP = Systolic blood pressure, DASH = Dietary Approaches to Stop Hypertension

المعدل التقريبي لتقليل ضغط الدم تبعا لأنظمة الممارسة السريرية في ضغط الدم المرتفع 2017  
وصايا لعلاج و تحكم ضغط الدم المرتفع