

إليك مستوى ضغط الدم للجسم الصحي المثالي



ويشير الخبير في حديث لصحيفة "روسييسكا يا غازيتا" إلى أن العيش دون الخوف من احتشاء عضلة القلب أو الجلطة الدموية يصبح ممكنا إذا كان مستوى ضغط الدم أقل من 90\140 .

ويقول، " من الأفضل السعي لأن يكون 80\130 وأقل".

ويؤكد الأخصائي، على أن مستوى ضغط الدم المرتفع، هو مرض مزمن، لا يمكن التخلص منه نهائيا.

ويقول، "ولكن يمكن تناول أدوية معينة، السيطرة عليه، والاحتفاظ بنوعية حياة عادية. وهذا ليس بنتيجة دورة واحدة أو دورتين من تناول الدواء، بل هذا ممكن بتناول الدواء مدى الحياة".

وينصح الدكتور بويتسوف، بالتخلص من الدهون المتراكمة في منطقة البطن، لأنها الأكثر خطورة على القلب والأوعية الدموية.

ويقول، "يعتبر محيط الخصر الخطر للرجال 102 سنتمترا وأكثر. وللنساء 88 سنتمترا وأكثر". لذلك يوصي بالاهتمام بالنشاط البدني وعدم الإفراط في استهلاك الملح، والإقلاع عن التدخين والتقليل من تناول الكحول.

المصدر: نوفوستي