

แพทย์แนะนำ 4 วิธีลดความดันโดยไม่ใช้ยา



ความดัน จัดเป็นโรคภัยอันดับต้นๆ โดยเฉพาะผู้สูงอายุและผู้มีน้ำหนักเกิน โรคความดันมักพ่วงมาพร้อมกับโรคภัยอื่นๆ ทั้งโรคเบาหวาน และไขมัน ทั้งคนไทยและคนทั่วโลกเป็นโรคเหล่านี้จำนวนมาก และเมื่อเป็นแล้วต้องกินยาคุมความดันตลอดเวลา ด้วยเหตุนี้ สว.นพ. วีรพันธ์ สุวรรณนามัย หรือ หมอวี แพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคสมองและระบบประสาท จึงโพลเคลิบเป็นสาธารณะผ่านเฟซบุ๊ค Veerapun Suvannamai แนะนำ 4 วิธี วิธีลดความดันโดยไม่ใช้ยา โดยอธิบายในคลิปสรุปได้ ดังนี้

4 วิธีลดความดันโดยไม่ใช้ยา

1. คุมน้ำหนัก

“หนึ่งคือ คุมน้ำหนัก ยิ่งถ้าน้ำหนักตัวเยอะความดันจะไม่ลง เพราะฉะนั้นก็ต้องทำน้ำหนักตัวให้ลงมาให้ได้ ไม่ต่ำกว่า 10%”

2. ออกกำลังกาย

“สองออกกำลังกายครับ การออกกำลังกายช่วยให้น้ำหนักตัวลดลงด้วย ความดันก็ลดลงด้วย การออกกำลังกาย เขาทั้งแอโรบิกและแอนแอโรบิก แอโรบิกก็คือ ออกกำลังกายเดิน วิ่งจ็อกกิ้ง แอนแอโรบิก คือ วิดพื้น แพลงกิ้ง ซิตอัพ เป็นต้น”

–ออกกำลังกายแบบ “แอนแอโรบิก” คืออะไร? แตกต่างจาก “แอโรบิก” อย่างไร?

3. ลดอาหาร

“สาม ลดอาหารเค็ม อาหารทอด อาหารมันลง พวกนี้ จะทำให้ความดันคุมได้ดีขึ้น”

4. นอนให้พอ

“สี่ นอนให้พอ ถ้าเรานอนพักผ่อนให้เพียงพอ มันก็จะคุมได้”

–นอนไม่หลับมาตรงนี้! นี่คือ 17 วิธีที่อาจช่วยให้คุณนอนหลับได้ดีขึ้น

คุณหมอลงท้ายด้วยว่า ทั้ง 4 วิธีนี้ช่วยคุมความดันได้ดี เห็นผลจริง แต่หากทำไม่ไหวจริงๆ ก็ต้องปรับยาความดันโดยแพทย์ต่อไป

คนมีปัญหา
ถึงเผชิญอยู่กับความทุกข์
ก็ไม่ยอมสิ้นหวัง
ที่จะได้ประสบความสำเร็จ
พุทธพจน์



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์
สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา
สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ
สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

