**اقدامات زير براي برای کنترل فشار خون بالا ضروري است:**

* مراجعه منظم به پزشک
* مصرف دارو به‌طور منظم
* رعايت رژيم غذايي مناسب (كم نمك و كم چرب و افزايش مصرف حبوبات، ميوه و سبزي)
* داشتن فعاليت بدني منظم
* عدم مصرف سيگار و الكل
* كنترل وزن
* مصرف ميوه و سبزيجات: در میوه‌ها و سبزیجات وجود ماده اي به‌نام پتاسيم موجب كاهش فشار خون مي شود .

**فعالیت بدنی می‌تواند فشارخون را کاهش دهد**

* انجام فعاليت بدني علاوه بر كاهش فشار خون باعث تقويت ماهيچه ها، بهبود سوخت و ساز، كنترل وزن و كاهش بيماري‌هاي مزمن مي‌شود.
* اگر قبلا" فعاليت بدني نداشته‌ايد، یک‌باره شروع به انجام فعاليت بدني نكنيد. بلكه به آرامي شروع و بتدريج مدت و شدت آن را افزايش دهيد. افراد بالاي 40 سال قبل از شروع فعاليت بدني و ورزش بايد با پزشك مشورت كنند.
* براي كودكان 2 تا 18 سال داشتن حداقل روزانه 60 دقيقه، فعاليت بدني ضروري است.
* براي افراد 18سال به بالا، داشتن حداقل فعالیت بدني با شدت متوسط به‌مدت 30 دقیقه، 5 روز در هفته و یا 150 دقیقه در یک هفته توصيه مي‌شود.
* فعالیت بدنی داشتن به معنای انجام تمرینات سخت ورزشی نیست، بلكه فعاليت‌هايي نظير انجام كارهاي منزل، پياده روي و يا نرمش جزء فعاليت بدني محسوب مي‌شوند و اگر با شدت متوسط انجام شوند اثرات مطلوبی بجا می گذارند.
* براي بيماران مبتلا به فشار خون انجام فعاليت‌هايي مانند وزنه برداری که به تلاش بیش از حد نیاز دارند توصيه نمي‌شود.
* بهترین نوع فعاليت بدني برای افراد مبتلا به فشارخون بالا، فعاليت‌هايي مانند پیاده روی، دویدن، قایق سواری، طناب زدن ، شنا، اسکی، دوچرخه سواری و استفاده از دوچرخه ثابت است.
* پیاده روی؛ ارزان‌ترین، مؤثرترین و آسان‌ترين نوع فعاليت بدني است.
* افراد مبتلا به فشارخون بالا قبل از شروع پیاده روی، بهتر است حركات كششي انجام دهند.