

سبل الوقاية من ارتفاع ضغط الدم

□

ارتفاع ضغط الدم حالة مرضية شائعة جداً. إذ يصاب واحد من كل أربعة بالغين. □
يسمى فرط الضغط "المقاتل الصامت" لعدم وجود أي أعراض تدل على الإصابة به. كما أنه يؤدي إلى الإصابة بأمراض خطيرة إذا لم تتم معالجته باكراً واستمر لفترة طويلة. □

هناك □ عوامل عامة لها تأثير سلبي على مستويات ضغط الدم مثل السمنة والاضطراب في تناول الملح وكذلك قلة النشاط. والحركة، ورغم أن هناك علاجاً بالعقاقير الطبية يوصف من قبل الأطباء إلا أن الغذاء قد يكون أحد أسباب الوقاية وكذلك علاجه باذن الله وينصح للوقاية من ضغط الدم المقلد من تناول الدهون المشبعة (مثل السمن البلدي، الزبدة والقشطة) وكذلك الابتعاد عن الأغذية عالية الكوليسترول مثل المخ، والكبد واللحوم الحمراء. وهذا الاحتياط يؤدي إلى انقاص والحد من خطر حدوث أمراض القلب والأوعية،

كذلك لابد من زيادة تناول الخضار والفواكه والبقول "فول وعدس" وكذلك الحبوب الكاملة "البر" القمح وينصح باستهلاك منتجات الألبان قليلة الدسم أو بدون دسم.

من أهم الأغذية التي تعالج ضغط الدم المرتفع المتفاح والثوم والفراولة ومربي البقدونس والكمثرى والزعرور وشاي زهر اليزفون والسلطة الخضراء وعسل البردقوش ومنقوع الدوم والكردييه وأوراق الزيتون والبرتقال وفول الصويا والعنب وماء الشعير.

كما أن بعض العناصر المعدنية مثل الكالسيوم والمغنسيوم والسيلينيوم وفيتامين ج ومضادات الأكسدة لها دور مباشر ونافع في خفض ضغط الدم ولابد أن نضع في الحسبان أن عملية خفض الضغط عند المسنين من الأمور المهمة حيث أن ذلك له فوائد في الحد من مخاطر حدوث السكتة الدماغية "الجلطة" وكذلك أمراض القلب .

ومن أهم الأغذية التي ترفع الضغط، الملح ويوجد في شكل خفي وبكميات هائلة في الكثير من المأكولات السريعة والجاهزة والمعلبات والمحفوظات وخاصة البطاطا المقلية فنجد مثلاً أن رقائق البطاطا المحمرة "الشيبس" □ تحتوي على سعرات حرارية

مرتفعة تتراوح بين 500 إلى 1000 سعر ، وهذا أحد أهم أسباب ارتفاع ضغط دم ذاهيك بالأملح المضادة إليها

والمكسرات المملحة، والبسكويت المالح، والمجين الرومي، والأسماك المحفوظة، واللحوم المدخنة والمقددة، ومكعبات المرق كلها تعمل على ارتفاع ضغط الدم.

كما أن مشروب العرقسوس يلعب دوراً كبيراً في رفع الضغط، كما أن المشويات والسكريات الغنية بالشحوم الثلاثية والكوليسترول، تسبب تصلباً وتضيّقاً في الشرايين، ما يجعلها أقل مرونة، الأمر الذي يقود إلى الإصابة بارتفاع ضغط.

زيادة النشاط الجسماني

يؤدي ارتفاع الضغط الدموي إلى مشاكل صحية متعددة وتأثير الرياضة الايجابي على الضغط الدموي أمر مثبت فالقيام بالنشاط الجسماني يساعد على خفض الضغط الدموي وهذا يفيد خاصة في حالة وجود ارتفاع طفيف أو متوسط، ولكن عند ارتفاع الضغط بشكل ملحوظ لابد من استخدام العلاج واللجوء للرياضة في هذه الحالة يعتبر عاملاً مساعداً للعلاج، والحقيقة هي حدوث انخفاض ضغط الدم في حالة الاسترخاء والراحة بعد ممارسة النشاط الرياضي، ولكن هذا لا ينطبق على بعض الألعاب الرياضية التي تتطلب بذل جهد عضلي ثابت مثل المصارعة ورفع الأثقال بسبب الجهد والتقلص العضلي المترافق مع الشد النفسي لذلك لا يسمح لمرضى القلب من ممارسة هذه الألعاب حتى لا يحدث لديهم مشاكل للدورة الدموية والقلب، ولذلك فالتمارين الهوائية (المشي لمدة 20-30 دقيقة، الهرولة، السباحة، الدراجات)

تعتبر أمراً ضرورياً خاصة للأشخاص الذين لديهم أي عامل من عوامل الخطورة كارتفاع الضغط وارتفاع مستوى الدهون في الدم وسوف تساعد التمارين الهوائية على الابتعاد عن العادات غير الصحية والضارة كالتدخين.

الابتعاد عن التدخين يؤدي الى خفض ضغط الدم

ينتج عن التدخين تحالف كل من [أول أكسيد الكربون](#) و [والنيكوتين](#) على عضلة [القلب](#) فيزيد النيكوتين من نبض القلب وحاجته إلى الكربون على تقليل كمية الأكسجين التي تصل إلى القلب، كما يسببان ترسب المواد الدهنية والكوليستيرول في بطانة الأوعية الدموية مما يتسبب في تصلب الشرايين والذي يعد أحد الأسباب الرئيسية لارتفاع ضغط الدم

[و السكتات القلبية](#)

الذاتجة عن تجلط الدم في الشرايين المتاجية المغذية للقلب

خفض التوتر النفسي

بالإضافة الى انقاص الوزن والتخلص من السمنة وانقاص كمية الصوديوم "الملح" وزيادة المجهود البدني "التمارين خفض التوتر النفسي وتقليل المشاكل والعمل علي حلها وكذلك تخفيف ضغوط العمل وحسم المأمور واعطاء النفس وقت للتأمل والراحةلها جميعا الأثر الجيد لدى الأشخاص المصابين بضغط الدم .

حين لا ينفع تناول الأطعمة الصحية وممارسة التمارين الرياضية في الحد من ارتفاع ضغط الدم، عندها قد يصف الطبيب الأدوية للعلاج .

قد يكون لبعض الأدوية آثارا جانبية سلبية. وينبغي على المريض الذي يشكو من هذه الآثار الجانبية أن لا يتوقف عن تناول الدواء من تلقاء نفسه وأن يستشير طبيبه. ويستطيع الطبيب تغيير الدواء أو تعديل الجرعة للحد من الآثار الجانبية عادة .

يستغرق العلاج بالأدوية مدة طويلة، وعادة ما يضطر المرضى إلى تناول أدوية خافضة للضغط مدى الحياة. ومن الضروري أن يتابع الطبيب مريضه بانتظام لتحديد مدى فعالية الأدوية .

إن تعاون المصاب بارتفاع ضغط الدم والمتزامه بالعلاج ضروريان لضبط فرط الضغط .

وقد يزود الطبيب مريضه بالمزيد من النصائح حول الخطوات الضرورية لتفادي الإصابة بفرط الضغط والمتحكم به .

وبإمكان المصاب بارتفاع ضغط الدم أن يمنح نفسه فرصة عيش حياة صحية وعمر مديد بمساعدة الطبيب.



□

□

□

□

□

□

□

□