

ارتفاع ضغط الدم

متى تقول إنك مريض بارتفاع ضغط الدم؟

هناك نوعان من مرض ارتفاع ضغط الدم.. نوع يرتفع فيه الضغط لسبب محدد (مثل موجود مشكلة بالكلية) ونوع يرتفع فيه الضغط لسبب غير محدد أو غير معروف . وهذا النوع الثاني هو الذي يصيب غالبية الناس ويظهر عادة بعد سن الأربعين.. وهو النوع المقصود بالحديث في هذا الموضوع.

نقول: إن هناك ارتفاع بضغط الدم عندما تزيد القيمة السفلى عن 90 مم زئبق .. ووجود قيمة تتراوح ما بين 90 - 105 تعنى وجود درجة خفيفة من ارتفاع ضغط الدم. وفي هذه الحالة يمكن اتخاذ عدة احتياجات واجراءات قد تكون كفيلة بالسيطرة على ضغط الدم بدون دواء.. فجرب وراقب النتيجة.

قلل وزنك يقل ضغطك!

وجود السمنة في حد ذاتها يعد عاملا مهما للإصابة بارتفاع ضغط الدم حيث تزيد فرصة الشخص البدين للإصابة بارتفاع ضغط الدم بمعدل ثلاث مرات عن الشخص معتدل الوزن . كما أن التخلص من الوزن الزائد يساعد في كثير من الأحيان على إعادة ضغط الدم لمتسواه الطبيعي.

عود نفسك على تذوق الطعام بملح أقل!

العلاقة بين الصوديوم كالموجود في ملح الطعام (كلوريد الصوديوم) وضغط الدم علاقة وثيقة.. فكلما زاد الصوديوم بالجسم أدى لاحتجاز كمية من السوائل وأدى ذلك لزيادة ضغط الدم. كما أن بعض الناس لديهم حساسية زائدة للصوديوم تجعل تناوله بوفرة يؤدي لارتفاع ملحوظ عندهم لضغط الدم في حين لا يحدث ذلك بشكل ملحوظ عند غيرهم.. فقلل من تناول ملح الطعام والمأكولات المملحة والأغذية الجاهزة المحتوية على نسبة عالية من الصوديوم وراقب نتيجة ذلك على مقدار ضغط الدم.

اجعل غذائك غنيا بالبوتاسيوم

إذا كان الصوديوم معدنا غير مفضل لمريض الضغط المرتفع فالبوتاسيوم عكس ذلك فتوفير البوتاسيوم في الغذاء يعمل على السيطرة على ضغط الدم.. أو بمعنى أدق يمكن أن نقول إن تحقيق علاقة بين الصوديوم والبوتاسيوم في الجسم تتميز بارتفاع نسبة البوتاسيوم عن الصوديوم بحوالي ثلاث مرات تؤدي للسيطرة على كمية السوائل بشكل يساعد على خفض ضغط الدم.. ومعنى ذلك أنك إذا كنت تتناول مقدار جرامين من الصوديوم (حوالي 5 جرامات من ملح الطعام .. حوالي ملء ملعقة صغيرة) فإنه يجب أن تتناول حوالي 6 جرامات من البوتاسيوم لتحقيق التوازن المطلوب بين الصوديوم والبوتاسيوم للسيطرة على ضغط الدم.

ولكي تحصل على كمية كافية من البوتاسيوم يجب أن تهتم بتناول كميات وفيرة من الخضراوات والفواكه يوميا ويتوافر البوتاسيوم في النواع التالي من الخضراوات والفواكه والحبوب:

التفاح - المشمش- الموز- البنجر - البروكولي - القنبيط - الطماطم - الكنتالوب- البطاطس- الحبوب (مثل اللوبيا والفاصوليا الناشفة)

لاتنس الكالسيوم على مائدة غذائك

توافر الكالسيوم بالجسم له أثر طيب على ضغط الدم المرتفع.. ويذكر دكتور (لورانس رزنيك) بجامعة كورنيل الأمريكية أنه فميا يبدو أن الأشخاص الذين لديهم حساسية زائدة لملح الطعام ينتفعون بدرجة أكبر من الكالسيوم في السيطرة على ضغط الدم. والكالسيوم كما هو معروف يتوافر في اللبن ومنتجاته كما يوجد بنسب مرتفعة في البروكولي وكرنب السلطة وأوراق اللفت والبنجر.

اخرج للترييض ثلاث مرات اسبوعيا على الاقل

هل ممارسة الرياضة تفيد مريض الضغط أم تضره؟؟

إن الرياضات العنيفة مثل رفع الأثقال يمكن أن تؤدي لارتفاع حاد بضغط الدم ولذا يجب تجنبها . أما الرياضات الهوائية فإنها تعمل على دفع الدم بقوة خلال الشرايين مما يساعد على إزالة توتر الشرايين وتوسيعها ولذا فإنها تساعد على خفض ضغط الدم المرتفع وهذا الانخفاض يحدث بانتهاء التمرين ثم يعود الضغط ليرتفع مرة أخرى لكنه لا يرتفع لنفس المستوى الذي كان عليه قبل الانتظام على ممارسة الرياضة، وتعتبر رياضات السباحة والجري والمشي والدراجة الثابتة من الرياضات المثالية لمريض الضغط.. وفي جميع الأحوال يجب مراعاة التدرج في اداء التمرين الرياضي وعدم تجاوز حد الاحتمال.

تحول إلى الأغذية النباتية

لوحظ أن مقدار ضغط الدم يكون أقل عند النباتيين بمقدار 10- 20 % بالنسبة لغير النباتيين ويرجع أن السبب ذلك يرجع إلى خلو الغذاء النباتي من الدهون المشبعة، بالإضافة إلى أن الغذاء النباتي يقلل من ميل الفرد للتدخين والإفراط في الطعام.

المتوترون اكثر عرضة لارتفاع ضغط الدم

اجريت دراسة في جامعة (كورنيل) التابعة لمستشفى نيويورك عن تأثير الانفعالات المختلفة على مقدار ضغط الدم .. وجاءت النتائج تؤكد أن التوتر أو القلق أو الضغط النفسي يتسبب في ارتفاع مقدرا الضغط الانبساطي (القيمة السفلى) بينما يؤدي الاحساس بالسعادة أو الطمأنينة لانخفاض قيمة الضغط الانقباضي (القيمة العليا)

بناء على ذلك . إذا أردت أن تساعد نفسك في السيطرة على ضغط الدم فلا تنفعل ولا تتوتر على قدر المستطاع **وابتسم للحياة.**

خذ فصيَّ ثوم يوميا

لايزال أفضل دواء طبيعي لضغط الدم المرتفع هو الثوم.. فخذ يوميا مقدار 2-3 فصوص من الثوم النيئ وراقب النتيجة.. ولكن لاحظ أن الارتفاع الشديد بضغط لادم لا يكفي في علاجه الاعتماد على تناول الثوم إذ يجب أن يعالج بالعقاقير المخفضة لضغط الدم بناء على استشارة الطبيب.