

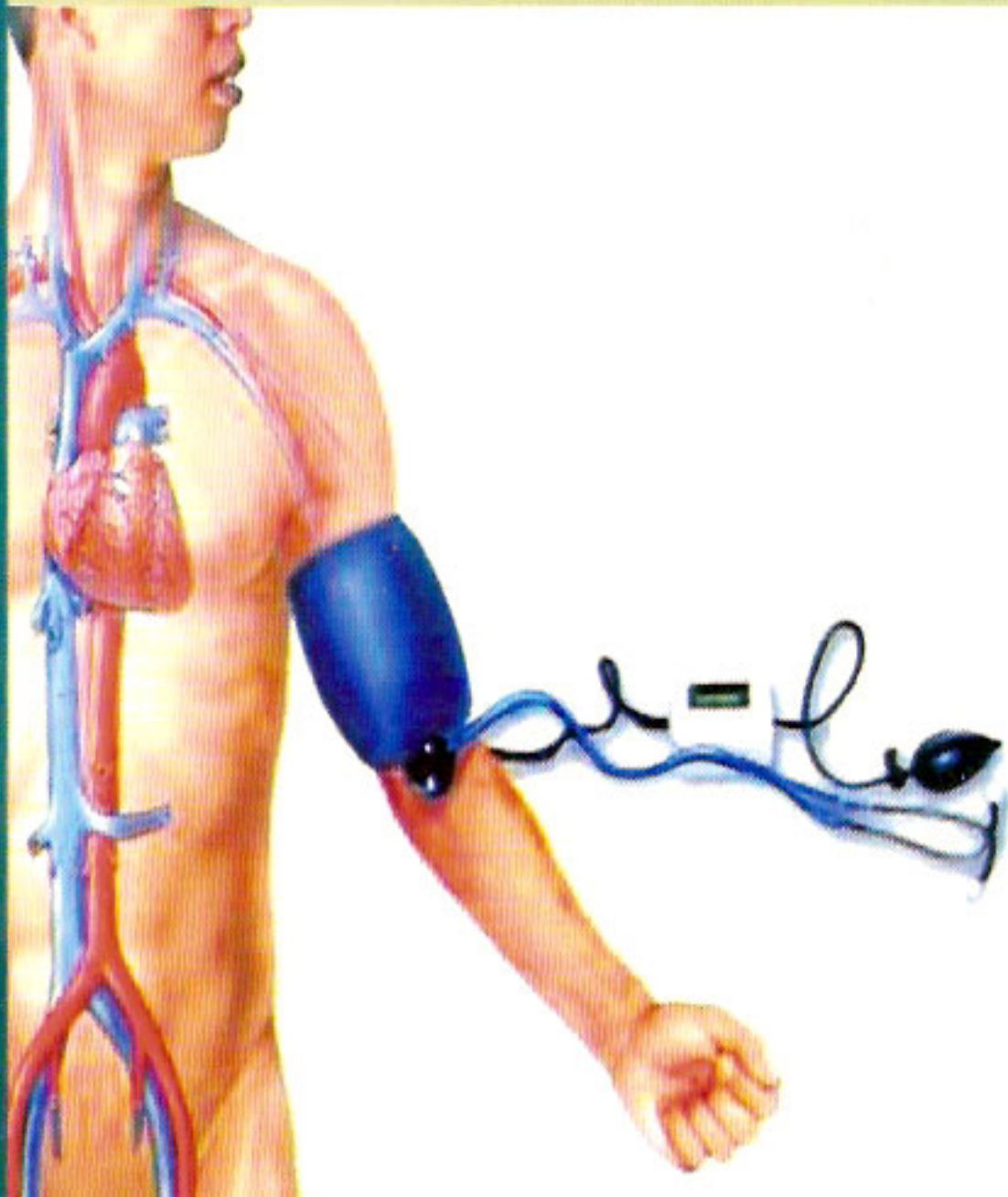


إدارة التغذية والإطعام
قسم التوعية التغذوية للمجتمع



وزارة الصحة

المحافظة على ضغط الدم في مستوى صحي



كيف يمكن تجنب ارتفاع ضغط الدم؟

يتم ذلك أيضاً بتغيير العادات وأسلوب المعيشة ، إذا كنت تعاني من زيادة الوزن إبدأ بتقليل وزنك وتذكر أن الطعام قليل الدهن والغني بالخضروات والفواكه والخبز والبقول والحبوب وكميات معتدلة من السمك والدواجن واللحم الأحمر ومنتجات الألبان قليلة الدسم ، كل ذلك يساعد على تخفيف الوزن والمحافظة على الوزن الطبيعي .

من المهم ممارسة التمارين بانتظام لتقليل الوزن ولتجنب ارتفاع ضغط الدم عموماً ، قد اعتدنا على استعمال السيارات لكل صغيرة وكبيرة إلا أنه من المهم أن نغتنم أي فرصة لنزيد من حركتنا مثل المشي أو العمل في المنزل أو صعود الدرج .

كيف تقلل من كمية الملح؟

إن زيادة الملح في الطعام قد تساهم في ارتفاع ضغط الدم وكثير من الناس يأكلون من الملح أكثر من اللازم ، نظراً لكون كثير من المأكولات خاصة السريعة والجاهزة والمعلبة تحتوي على الكثير من الملح . يمكن التخفيف من الملح إذا أكثر من تناول الأطعمة الطازجة وإذا اخترت منتجات كتب عليها (قليل الملح) أو (بدون ملح مضاف) . لا تضع الملح على مائدة الطعام وخفف تدريجياً ما تستعمل منه في الطبخ . أضف منكهات أخرى مثل التوابل والأعشاب وعصير الليمون والثوم والزنجبيل الطازج .



ضغط الدم هو القوة التي تدفع الدم عبر الأوردة والشرايين ، إذا ارتفعت هذه القوة سببت تلفاً خطيراً للقلب والدماغ والكليتين والعينين ، لذلك من المهم أن تحافظ على ضغط دمك في مستوى صحي لأنه إذا ارتفع كثيراً يمكن أن يلحق الضرر بالشرايين مما يسهل انسدادها . وإذا انسد شريان ناقل الدم إلى القلب مثلاً يمكن حدوث نوبة قلبية ، أما إذا انسد شريان يوصل الدم إلى الدماغ فإن النتيجة هي سكتة دماغية ، فأى إصابة مفاجئة للدماغ قد تؤثر على الحركة والنطق بصورة دائمة أو مؤقتة .

كيف تعرف إذا ارتفع ضغط دمك؟

عن طريق فحص ضغط الدم بصورة منتظمة ، فالنتائج السلبية لارتفاع ضغط الدم لا تظهر إلا بعد الإصابة بعدة سنوات ولا تكن هناك أية أعراض في المرحلة الفاصلة لذلك فإن الفحوص المنتظمة تعني إمكانية الكشف عن ارتفاع ضغط الدم قبل أن يسبب أي تلف ، والفحوص المنتظمة مهمة على وجه الخصوص لمن كان في عائلته أفراد أصيبوا بارتفاع ضغط الدم .

من المعني للانتباه لموضوع ارتفاع ضغط الدم؟

جميع الفئات العمرية ، إذا عرفنا كيفية تجنب ارتفاع ضغط الدم يستطيع البالغون في كل مراحل العمر تلافي إمكانية الإصابة بالنوبة القلبية والسكتة الدماغية .

كيف تتم معالجة ارتفاع ضغط الدم؟

يحتاج البعض إلى أدوية لمعالجة ارتفاع ضغط الدم إلا أنه في بعض الحالات يمكن معالجته بمجرد تغيير عاداتنا ، مثل تقليل الوزن الزائد وتناول الأغذية الصحية وزيادة نشاطنا البدني .





إدارة التغذية والادعام
قسم التوعية التغذوية للمجتمع



وزارة الصحة

المحافظة على ضغط الدم في مستوى صحي

