

تقدم الليئة الهيبيدلة و
التصنيع الدمواني خدمة
قياس و متابعة ضغط الدم
لعملائها الكرام ، متمنين
لهم دوام الصحة و أمانه .



القاتل الصامت Silent Killer

ارتفاع ضغط الدم الشرياني هو واحد من
أكثر الأمراض القلبية شيوعاً و خطورة على
أعضاء الجسم . ارتفاع ضغط الدم يدعى
بـ "القاتل الصامت" ، وذلك لأنه لا يوحى بأية
عوارض مميزة، ويمكن أن تصاب به لسنوات
دون أن يعلم المريض ذلك .

اتباع الانظمة الغذائية السليمة ومن افضلها نظام الدايت [DASH].

- هذه الوجبة تتميز بانها غنية بالفواكه والخضار الغني بالموثاسيوم (البطاطا،
المشمش، الموز، الباذنجان، الورااق الخضراء، البازلاء، الفلفل، الكمثرى،
الطماطم، البطيخ) والمغيزيوم (الورااق الخضراء مثل الفاصوليا الخضراء) .
والكالمسيوم (الحليب، اللبن الربادي والجبان، والسبانخ) لأنها تساعد على منع
ارتفاع ضغط الدم
- التركيز على الأغذية الغنية بالألياف من حبوب كاملة وخبز اسمر وشوفان
و كريبو هيسرات معقدة بالإضافة للخضار والفواكه .
- التركيز على مصادر البروتاسيوم (الموز والمشمش والتسمر وغيرها) لها من
دور كبير في تنظيم ضغط الدم .
- تجنب الأغذية العالية بالدهون المشبعة مثل اللحوم الحمراء والبقالي والجبنة
الصغيرة وغيرها .
- شرب الكمية سواء البارد او الساخن له دور في خفض ضغط الدم .
- التركيز على تناول الثوم فهو معروف بقرته على تنظيف الشرايين وخفض ضغط
الدم والكوليسترول وبالتالي الوقاية من الأزمات القلبية والسكتات الدماغية .
للجسم .

- تجنب المشروبات الغازية والسكريات البسيطة .
- التقليل من تناول الملح في الطعام وعليك أن لا
تستهلك أكثر من 2.4 جم من أملاح الصوديوم
يو ميا أقل من ملعقة صغيرة .
- تناول الأغذية الغنية بالأوميجا 3 مثل الاسماك
وزيتونها وزيت الزيتون والمكسرات غير
المملحة .
- الدهون: ينصح بتقليل الدهون ويستطيع
المريض تناول كميات قليلة جداً من الزيوت
النباتية مثل زيت الذرة وزيت الزيتون وزيت
دوار الشمس .
- الحبوب الكاملة من الخبز والبيستا (المكرونة):
هذه الأطعمة تزيد من كمية الألياف المطلوبة



عدم علاج ضغط الدم المرتفع قد يؤدي الى :

- الاضرار بالالرعية الدموية وحصوت تصلب وانسداد الشرايين .
- حصوت النوبات القلبية .
- عدم قدرة القلب على ضخ الدم في الرعية الدموية لتصل الى اعضاء الجسم .
- انسداد او تضيق او عيبة دموية في الدماغ (والتالي حصوت السكتة الدماغية او اليريق) .
- ظلل في وظائف الكليتين وحصوت فشل كلوي ينتهي بهزيمه من زيادة ضغط الدم .
- تضيق او تهابت الاوعية الدموية في العينين مما ينعكس على شبكية العين بالظفر .
- مشاكل في السكارة او في الفهم .
- حصوت صماع .

نصائح وارشادات



- تشخيصه و متابعة قياس الضغط بانتظام .
- يجب اخفاض الوزن للحصول على الوزن المثالي .
- تجنب الضغط النفسي والتوتر العصبي .
- اخذ قسط لاني من الراحة والنوم .
- البعد عن العادات السيئة كالتمخين واستخدام المنبهات بكثرة .
- ممارسة الرياضة بانتظام لمدة 30-20 دقيقة ثلاث مرات في الاسبوع وتجنبى ممارسة الرياضة الشاقة كرفع الأثقال .
- الالتزام بالادوية الخاصة بعلاج ضغط الدم فى مواعيدها المحددة .
- اجراء الفحوصات اللازمة بانتظام .
- تجنب التعرض للحرارة الزائدة مثل الساونا ، وكذلك تجنب الارتفاع بانواعه .
- التبغية والتي تعتمد على نظام الماشى DASH (كما ستذكر لها) .
- التخفيف من ملح الطعام 3-2 جرامات يوميا اى ما يعادل ملعقة صغيرة من الملح ، وتجنبى مأكولات الوجبات السريعة و المحفوظة التي تحتوي على كميات عالية من الملح .
- الاقلال من استخدام الأفضية المحفوظة (لاحتوائها على نسبة عالية من الصوديوم كعادة حافظة) .
- قراءة الورقة الملصقة بالأطعمة المختلفة الموجودة بالسوق للتأكد من نسبة الصوديوم فيها .



إذا كان الوراثة مصحبان بأمراض القلب فيمكن الشخص حماية نفسه من خطر الإصابة بأمراض القلب من خلال الارشادات التي سبق مناقشتها .

عوامل تساعد على زيادة ضغط الدم



❖ السمنة والوزن الزائد احد الأسباب الرئيسية في زيادة معدل الإصابة بارتفاع ضغط الدم ، ولذلك فان الحصول على وزن مثالي يقلل خطر الإصابة بمعدل 15 - 20% ، وبسماهم في خفض ضغط الدم بنسبة 5 - 25 لكل كجم فقد بالنسبة للعمر .



❖ التغذية غير السليمة والافراط في تناول الدهون تساهم بشكل كبير في تغير طبيعة الارتفاع الدموية وبالتالي ارتفاع الضغط بها ، ولذلك اذا تم اتباع الحميات والانتظمة السليمة والمتوازنة (كما في نظام المشى DASH) فان ذلك يساعد على خفض ضغط الدم بنسبة تصل الى 12 - 15% .

❖ تناول الاطعمة الغنية بملح الطعام برفع ضغط الدم بمعدل كبير ، وبالتالي اذا تم تقليل ملح الطعام في العمو والمسموع بها يمكنه تقليل ضغط الدم بنسبة 10% .



❖ 35% من الناس غير نشطين بدنيا اكثر عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم ولذلك فان ممارسة الرياضة بانتظام لمدة 30-20 دقيقة ثلاث مرات في الاسبوع يساعد على خفض الرقم العلووى 5 درجات ، والرقم السفلى 4 درجات .



❖ تناول الالكولييات والكافيين يمكن أن يرفع معدل ضغط الدم . لذلك فان تقليل تناول الكولييات والكافيين يساعد على خفض معدل ضغط الدم ويمكن خفض الرقم العلووى 5 درجات على الأقل ، والرقم السفلى 3 درجات .



❖ التدخين حيث إن التدخين له دور في ارتفاع ضغط الدم ، وعليه فان الابتعاد عن التدخين والمسخنين يسهم بشكل ملحوظ في خفض ضغط الدم .

مخاطر ومضاعفات ارتفاع ضغط الدم

- ضغط الدم الزائد على جدران الشرايين ، قد يسببها ضررا للالرعية الدموية والأعضاء اخرى في الجسم . .

