

# لصيام بدون متاعب ☐☐ نصائح طبية لمريض ضغط الدم



الثلاثاء 16 أغسطس 2011 12:08 م

من المؤكد أن إهمال ضغط الدم المرتفع دون علاج له عواقب وخيمة قد تؤدي إلى الإعاقة في سن مبكر، كما أن المحافظة على العلاج والاستمرار فيه يؤدي إلى الحيلولة دون ظهور هذه المضاعفات أو على الأقل تأجيلها لسنوات عديدة، ويخفف من حدتها في نفس الوقت، كما أن وجود مشاكل صحية أخرى، مثل مرض السكري وارتفاع الكوليسترول في الدم، والسمنة، والتدخين... الخ؛ تؤدي إلى تفاقم الوضع الصحي للمصابين وتجعلهم معرضين أكثر لحدوث مضاعفات ☐  
لذا يجب المحافظة على أخذ العلاج في الوقت المناسب مع مراعاة التغييرات التي تطرأ في بعض فصول السنة، مثل وقت صيام شهر رمضان، وعلى كل مريض أن يراعي أفضل أوقات أخذ الأدوية في شهر رمضان ومن المستحب استشارة الطبيب المعالج أو الصيدلي ☐

وفي هذا الصدد، أكدت زينب حسن دشتي اختصاصية التغذية العلاجية، إلى أن رمضان بصيامه، وبأكله الصحي المعتدل، وبتغييراته الفسيولوجية، يعد مفيداً جداً لمن يعاني من الارتفاع في ضغط الدم، وذلك من خلال عدة عوامل:  
- إمكانية فقدان الوزن الزائد وتخليص البدن من السموم والكوليسترول الضار يخفضان ضغط الدم بصورة ملحوظة ☐ ويعرف بأن تخفيض 5 كيلوجرامات من الوزن الزائد يرافقه انخفاض بمقدار وحدة من ضغط الدم ☐  
- يساهم أداء صلاة التراويح والنوافل كنشاط بدني في تحريك الدورة الدموية، وبالتالي تخفيض ضغط الدم، وقد وجدت الدراسات أن حركات الصلاة البدنية قد تحرق سعرات تصل إلى 200 سعرة حرارية للصلاة ☐

- لاحظت الدراسات أن جدران الشرايين والعضلات تفقد كثيراً من الصوديوم أثناء الصيام، مما يسبب الاعتدال في ضغط الدم ☐  
- يكمن الخطر الأساسي من ارتفاع ضغط الدم المزمن في مضاعفاته المرضية على القلب والشرايين، لذا يجب على الشخص المصاب بارتفاع ضغط الدم أن لا يهمل الدواء، والتقيد بالاستراتيجيات الغذائية التي أثبتت فائدتها ☐  
وفي هذا الصدد، ينصح الدكتور محمد الحوفى أستاذ علوم الأغذية بجامعة عين شمس بتناول عصير الفاكهة بدلاً من المياه الغازية التي تحتوي نسبة عالية من الفوسفور الذي يزيد من فقد الجسم للماء والكالسيوم مما يسبب ضرراً خصوصاً للمصاب بارتفاع ضغط الدم ☐  
وأشار الحوفى إلى أنه من الضروري لمريض ارتفاع ضغط الدم الصائم أن يتعرف على محتوى الطعام من الملح والصوديوم وأن يتجنب إضافة الملح إلى الطعام أو تناول المخللات أو اللحوم أو الأسماك المصنعة أو المدخنة أو المعلبة سواء في الإفطار أو السحور ☐  
كما يجب تجنب استخدام صلصات السلطة الجاهزة واستخدام خليط من الخل وعصير الليمون بدلاً منها حتى يقلل ما يتناوله من ملح الطعام وتجنب الإفراط في تناول الأصناف الرمضانية المقلبة والعالية في الدهون والاعتماد على الأغذية المسلوقة والإكثار من الخضراوات والفاكهة، حيث أن الدهون الصلبة تمثل خطراً كبيراً على صحة القلب وتساهم في زيادة الوزن الذي يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم ☐

ويعتبر اللبن ومنتجاته المصدر الرئيسي لعنصر الكالسيوم الهام لصحة العظام والذي يدخل في وظائف الجهاز العصبي واللازم لانقباض العضلات والضروري لتنظيم ضغط الدم ولعمل جهاز المناعة، كما تحتوي المكسرات على زيوت مفيدة لصحة القلب وغنية بالبوتاسيوم والألياف والمغنيسيوم وهي عناصر مفيدة للتحكم في الضغط ☐  
أيضاً العوز غني بالبوتاسيوم وعصير كل من الدوم والكرنديه يخفض من ضغط الدم ويراعي الإقلال من السكر لتجنب السمنة مع الإقلال من شرب الشاي والقهوة هذه المشروبات عالية بالكافيين الذي يؤدي إلى إدرار البول وفقد كميات كبيرة من الكالسيوم الضروري لصحة العظام وتنظيم ضغط الدم، ويجب الإقلال من عدد ساعات الجلوس أمام التليفزيون أو الكمبيوتر حيث أن ممارسة أى نشاط بدني تزيد من جريان الدم ويساعد على التخلص من الوزن الزائد ☐ نصف ساعة على الأقل أمر ضروري يومياً ☐

## أعراض الإصابة بارتفاع ضغط الدم

لا يشعر أغلب مرضى ارتفاع ضغط الدم بأية أعراض، ولكن من الممكن ظهور أعراض ناتجة عن مضاعفات ارتفاع ضغط الدم، ومن هذه الأعراض:

- عدم اتزان وصداع ☐

- نزيف أنفي ☐

- ألم في مؤخرة الرأس عند الاستيقاظ في الصباح
  - ألم في الصدر
  - ضيق في التنفس
  - اختلال في الوعي والتركيز
  - ضعف في الأطراف
  - تشنجات
  - زغلة وضعف في البصر
- أما الأعراض والعلامات الأخرى، تكون ناتجة عموماً عن مضاعفات أو حالات أخرى تؤدي إلى الإصابة بارتفاع ضغط الدم وتتضمن:

- تعرق زائد
  - تشنج العضلات
  - ضعف عام
  - تبول بشكل متكرر
  - خفقان القلب بسرعة
- وبشكل عام فإن لارتفاع ضغط الدم مضاعفات سلبية كبيرة على جميع أعضاء الجسم، إلا أن أكثر الأعضاء تأثراً هي القلب والكلى والدماغ على التفصيل التالي:

القلب: نتيجة للإصابة بارتفاع ضغط الدم لا يحصل القلب على الكمية اللازمة من الدم والأكسجين مما قد يؤدي إلى انسداد الشريان التاجي والإصابة بنوبة قلبية، كما أن هذا النقص المزمن في تروية القلب قد يؤدي إلى موت جزء من عضلة القلب وتوقف القلب عن النبض مما يتسبب في أغلب الأحيان بالوفاة

الدماغ: نتيجة لضيق الشرايين تقل تروية الدماغ بالدم مما يؤدي إلى نوبة تأتي على صورة فقدان مفاجئ للقوة والإحساس بالشلل، وقد تحدث النوبة (السكتة الدماغية) نتيجة تمزق أحد الشرايين في الدماغ مؤثرة على وظائف الدماغ، ودخول المريض في غيبوبة الكلى: كما عرفنا، فإن ارتفاع ضغط الدم يؤدي إلى نقص تروية الأعضاء بالدم، فنتيجة لنقص تروية الكلى تقل قابليتها للتخلص من الفضلات والسموم، وهذا ما يسمى بالقصور الكلوي الذي يترتب عليه تراكم المواد السامة في الدم

**خطوات بسيطة لخفض الضغط**  
وعن هذا المرض، تنصح الدكتورة إيناس شلتوت أستاذ الأمراض الباطنة العامة والسكر، كلية طب القصر العيني، مرضى ارتفاع ضغط الدم محدد طرق العلاج في سبع نقاط:

- تقليل وزن المريض المصاب بالسمنة، حيث إن نقص الوزن يؤدي إلى نقص ضغط الدم
- ممارسة الرياضة مثل ركوب الدراجة والجرى والسباحة والأيروبك، مما يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم
- الإقلاص من تناول ملح الطعام والمخللات وعدم الإفراط في الطعام والإكثار من الفواكه، مثل التفاح الذي ينشط عمل القلب ويخفض نسبة الكوليسترول في الدم، وكذلك العنب سواء كان مجففاً أو طازجاً والخضراوات المطهية على البخار أو المسلوقة
- الامتناع عن التدخين، فالمعروف أن النيكوتين يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم
- الامتناع عن تناول القهوة، حيث تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم

- البعد عن التوتر والانفعالات النفسية كلما أمكن
- استخدام العقاقير التي تعالج ارتفاع ضغط الدم وهي على شكل موسعات للأوعية الدموية أو مدرات للبول، ويوجد الآن أدوية حديثة تستخدم بنجاح وأمان تام
- الاعتدال في أكل اللحوم وعدم تناول العرقسوس لأنه يحتوي على مواد تزيد من الضغط الدموي
- الإكثار من تناول السوائل في فترة الإفطار وحتى الإمساك لتجنب جفاف الجسم

**محيط**