

8 نصائح طبية للتعامل مع ارتفاع ضغط الدم (تقرير)



الجمعة 11 نوفمبر 2022 02:49 م

ارتفاع ضغط الدم من الأمراض الشائعة عالمياً وهو مرتبط بعدة عوامل ويتطلب المراقبة بشكل دائم، وتناول الأدوية اللازمة ومعرفة كيفية التعامل مع حالات ارتفاع الضغط المفاجئ

الطبيب مختار فاتح بي ديلي، مدير قسم المرضى الدوليين والمختص بأمراض الأطفال في مستشفى "ميديكال بوينت" بولاية إزمير التركية، قدم عبر الأناضول نصائح تتعلق بمرض ارتفاع ضغط الدم

وقال بي ديلي: "قد يصاب بعض الأشخاص بارتفاع أو هبوط في ضغط الدم بشكل مفاجئ، ويكون الانخفاض في الغالب نتيجة الإجهاد أو قلة النوم والتوتر أو الإصابة بالأمراض أو مشاكل صحية في القلب أو أثناء الحمل للسيدات أو بسبب حدوث جفاف أو تعرض الشخص للنزيف إضافة إلى سوء التغذية".

وأضاف: "عندها يجب الحصول على العناية الطبية الفورية، لأنه قد يؤدي التأخر في تلقي العلاج إلى حدوث بعض المضاعفات الخطيرة لدى المريض، مثل الجلطات أو النوبات القلبية".

وتابع: "أما ارتفاع ضغط الدم المفاجئ فإن التأخر في السيطرة عليه يؤدي إلى مضاعفات خطيرة تهدد الحياة لذلك ينصح بمراقبة الضغط في المنزل باستمرار".

وفيما يلي نصائح قدمها الطبيب بي ديلي للتعامل مع ارتفاع ضغط الدم:
1- اتباع نظام غذائي صحي:

يجب اتباع نظام غذائي صحي مفيد للوقاية من ارتفاع ضغط الدم من مثل حمية البحر الأبيض المتوسط، وذلك بإضافة زيت الزيتون وبذور الكتان والمنتجات البحرية، والمعجنات الغنية بالحبوب الكاملة والفواكه والخضراوات ومشتقات الحليب قليلة الدسم والتقليل من الدهون المشبعة والكوليسترول

ويعد البوتاسيوم من المعادن المهمة المساعدة في خفض ضغط الدم، ومن أبرز الأطعمة التي تحتوي على البوتاسيوم البطاطا الحلوة، والبرتقال، والأفوكادو، والبذور

2- ممارسة أنشطة رياضية يومية:

ممارسة الرياضة اليومية بتمارين معينة وضمن حدود معقولة تعتمد على العمر، تساعد في انخفاض ضغط الدم لدى الانسان بشكل آلي، وينبغي أن لا تؤدي ممارسة التمارين إلى تجاوز معدل ضربات القلب، الحد الأقصى الذي يحدده الطبيب

3- الإقلاع عن التدخين:

يسبب التدخين لدى البعض ارتفاعاً في ضغط الدم بسبب النيكوتين والمواد الكيميائية الموجودة والتي تلحق الضرر بالأوعية الدموية، لذلك ينصح بالإقلاع عن التدخين

4- تقليل الملح بالنظام الغذائي:

يؤدي استهلاك الملح في النظام الغذائي اليومي إلى ارتفاع ضغط الدم وتقليل الملح يُقلل ضغط الدم من 5 إلى 6 ملم زئبقي تقريباً

5- الاسترخاء والنوم جيداً ليلاً:

ينصح بالحصول على قسط كافٍ من النوم للحفاظ على صحة القلب والأوعية الدموية فانخفاض جودة النوم وتقليص مدته عن 6 ساعات كل ليلة يمكن أن يسهم في الإصابة بفرط ضغط الدم
6- الابتعاد عن التوتر والقلق:

ينصح بالابتعاد عن العوامل التي تسبب التوتر والقلق النفسي حيث تسهم على المدى الطويل في ارتفاع ضغط الدم
7- تجنب تناول الكافيين و الكحوليات:

يؤدي الكافيين إلى ارتفاع ضغط الدم المفاجئ، لذلك من الأفضل الحد من كمية الكافيين التي يتم تناولها لتجنب حدوث أي ارتفاع مفاجئ للضغط
8- مشروبات تساعد بعلاج ارتفاع ضغط الدم:

تساعد بعض المشروبات على تقليل ارتفاع ضغط الدم، ولكنها لا تساعد لوحدها على علاج المرض، لذا يجب الاعتماد على الأدوية بشكل أساسي وتناول هذه المشروبات كعامل مساعد في العلاج

ومن أهم المشروبات التي تعزز صحة الإنسان بشكل عام والقلب خصوصاً:

الطماطم: شرب كوب واحد يوميًا قد يعزز صحة القلب ويحسن ضغط الدم، ويساعد على التحكم في مستوى الكوليسترول الضار

التوت: معروف بخصائصه المضادة للأكسدة التي تساعد على خفض الإصابة بالأمراض الالتهابية، وله عدة فوائد للقلب والأوعية الدموية

البرقوق: من المعروف أن عصير البرقوق مشهور كملين طبيعي، ولكنه يساعد أيضًا على خفض ضغط الدم

الرمان: يحتوي على المواد المغذية مثل حمض الفوليك وفيتامين ج، ويتميز بتأثيره القوي في مكافحة الالتهابات، وتعزيز صحة القلب

البنجر: يعمل على خفض ضغط الدم، بفضل محتواه من النترات الغذائية