

كيف تغيّر نمط حياتك لتجنب أدوية ضغط الدم؟



الاثنين 10 سبتمبر 2018 03:09 م

أظهرت دراسة طبية أميركية حديثة أن مرضى ضغط الدم المرتفع يمكن أن يستغنوا عن الأدوية الخافضة للضغط في غضون 16 أسبوعًا، عبر إجراء تغييرات في نمط حياتهم

وأجرى الدراسة باحثون بجامعة نورث كارولينا، وعرضوا نتائجها الأحد أمام المؤتمر السنوي لجمعية القلب الأميركية

ولرصد فاعلية التغييرات في نمط الحياة التي تتضمن تناول الأكل الصحي والتمارين المنتظمة، ودورها في الحد من ضغط الدم المرتفع، راقب الفريق 129 من الرجال والنساء الذين يعانون من زيادة الوزن والسمنة وتتراوح أعمارهم بين 40 و80 عامًا ويعانون من ارتفاع ضغط الدم

وكانت معدلات ضغط الدم بين المشاركين تتراوح بين 130-160/80-99 ميلليمترا زئبقيا (وحدة قياس ضغط الدم)، في حين يبلغ معدل ضغط الدم الطبيعي 120-80 ميلليمترا زئبقيا

وأخضع الباحثون المشاركين إلى واحد من ثلاثة تدخلات لمدة 16 أسبوعًا، وغيّر المشاركون في المجموعة الأولى محتوى نظامهم الغذائي، واتبعوا حمية "داش" (Dash Diet)، بالإضافة إلى المشاركة في برنامج للتمارين الرياضية ثلاث مرات أسبوعيًا

وغيّر المشاركون في المجموعة الثانية نظامهم الغذائي فقط، مع التركيز على حمية "داش" دون اتباع برنامج رياضي، في حين لم يطرأ أي تغيير على المجموعة الثالثة في عادات الأكل، ولم يتناول المشاركون في المجموعات الثلاث أي أدوية لضغط الدم

وتركّز حمية "داش" على تناول الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبروتين القليل الدهون، والأطعمة المنخفضة الدسم، وتحت على تجنب الأطعمة العالية السعرات والغنية بالدهون والحلوى واللحوم الحمراء وخفض الملح في الطعام

حمية ورياضة

وعقب انتهاء مدة الدراسة، وجد الباحثون أن المجموعة التي اتبعت حمية "داش" بالإضافة إلى برنامج إدارة الوزن والرياضة، انخفض وزنها نحو 8.6 كيلوغرامات، كما انخفض لديها ضغط الدم بمقدار 16 ميلليمترا زئبقيا في الضغط الانقباضي و10 ميلليمترا زئبقية في ضغط الدم الانبساطي

ووجد الباحثون أن المجموعة الثانية التي اتبعت حمية "داش" فقط، انخفض لديها ضغط الدم بمعدل 11 ميلليمترا زئبقيا في الضغط الانقباضي و8 ميلليمترا زئبقية في ضغط الدم الانبساطي، مقارنة بالمجموعة الثالثة

وفي نهاية الدراسة، كان 15% فقط من أولئك الذين غيروا نظامهم الغذائي وعاداتهم في ممارسة التمارين الرياضية يحتاجون إلى أدوية خافضة للضغط، مقارنة بـ 23% في المجموعة التي غيرت نظامها الغذائي فقط

وقال الباحثون إن دراستهم أثبتت أن تعديلات نمط الحياة، بما في ذلك الأكل الصحي والتمارين المنتظمة، يمكن أن تقلل إلى حد كبير من عدد المرضى الذين يحتاجون إلى دواء يخفض ضغط الدم