



# تغذية مرضى الضغط



2011



3- الإكثار من تناول الأغذية الغنية بالألياف مثل الخضروات والفواكه الطازجة والحبوب الكاملة كالخبز الأسمر بالنخالة و البقوليات.  
4- استبدال الدهون الحيوانية بالزيوت النباتية مثل زيت الزيتون أو زيت الذرة أو زيت عباد الشمس.

5- تناول اللحوم غير الدسمة (مثل صدر الدجاج بعد إزالة الجلد أو اللحم الأحمر بدون شحم)

6- تناول السمك الدهني على الأقل مرتين اسبوعيا مثل الميڤ و الينم و الهامور و السالمون، لاحتوائها على زيوت الاوميغا3

7- الامتناع عن اللحوم الدسمة ولحوم الأعضاء مثل (الكبدة-المخ-الكلى...) لارتفاع محتواها من الكولسترول والدهون المشبعة.

8- تناول الحليب ومنتجاته قليلة أو خالية الدسم.

## الحفاظ على الوزن الطبيعي

فقد أثبتت الدراسات أن نقصان 10% من الوزن يقلل من أضرار صحية كثيرة مثل: ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب وارتفاع الدهون الثلاثية والكولسترول ويحسن مستوى السكر في الدم.

## زيادة النشاط الحركي

النشاط الحركي معتدل أو متوسط الجهد مثل المشي السريع لمدة 30 دقيقة خمس مرات أو أكثر في الأسبوع يساعد على تقليل ضغط الدم.

## هذا بالإضافة إلى النصائح الآتية:

- 1- تناول الأدوية الموصوفة من قبل الطبيب بانتظام والمتابعة الدورية.
- 2- الإقلاع عن التدخين.
- 3- التحكم في الانفعالات النفسية قدر الإمكان.
- 4- تنظيم الوقت وأخذ القسط الكافي من النوم.
- 5- الحد من تناول الكافيين.
- 6- الابتعاد عن تناول الكحوليات.



## إتباع نظام غذائي صحي

### 1-التقليل من تناول الملح في الطعام

الكمية الموصى بها من الصوديوم لمرضى الضغط في اليوم تعادل 2000 ملجم أي ما يعادل ملعقة شاي من ملح الطعام.

والذي يمكن تحقيقه عن طريق:

\* التقليل من إضافة الملح أثناء الطهي أو عند إعداد الخبز أو على المائدة، ويمكن استخدام عصير الليمون أو الخل أو التوابل والأعشاب مثل الكمون النعناع وغيرها بدلا من الملح .

\* تجنب المخللات والزيتون والأجبان عالية الملوحة والأسماك المحفوظة أو المجففة.

\* التقليل من إضافة الصلصات إلى الطعام لاحتوائها على نسبة عالية من أملاح الصوديوم مثل صلصة الصويا والكاتشب أو الأطعمة التي تحتوي عليها.

\* التقليل من تناول الأطعمة العالية المحتوى من الملح مثل الوجبات المقدمة في مطاعم الوجبات السريعة والوجبات الخفيفة مثل الشيبس والمكسرات المملحة والبسكويت المالح.

\* التوجه إلى الأطعمة الطازجة بدلا من الأطعمة المعلبة أو المثلجة وفي حال استخدامها ممكن غسل الأغذية المعلبة بالماء قبل الطبخ للتخلص من الأملاح الموجودة فيها، وينصح بالحد من تناول اللحوم المصنعة مثل البرجر والسجق والمرتدلا...

• قراءة الملصق الغذائي لأي منتج قبل الشراء لمعرفة كمية الصوديوم الموجودة فيه.

### 2- تناول الأغذية الغنية بالبوتاسيوم

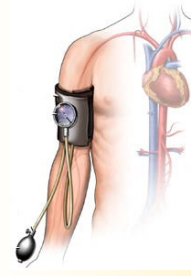
حيث أثبتت الدراسات أن هذه الأغذية تساعد على الحفاظ على ضغط الدم في المعدل الطبيعي.

#### من أهم مصادر البوتاسيوم:

- 1-الخضراوات كالبطاطس - البروكلي- السبانخ-الكوسا- الطماطم- الشمندر-اليقطين (البوير)-الفطر-الثوم-البصل.
- 2-الفواكه مثل الموز-البرتقال- الخوخ-الأفوكادو-المشمش - الدراق-البطيخ الأحمر (الجج) -الجريب فروت - الشمام-الكمثرى.
- 3-الفواكه المجففة مثل التمر- التين- الزبيب.



يعتبر ضغط الدم المرتفع من أكثر الأمراض انتشارا إذ تبلغ نسبة المصابين به من البحرينييين قرابة 42% حسب إحصائيات عام 2006



### ما هو ضغط الدم المرتفع؟

هو مرض مزمن يشخص عندما تكون قراءة الضغط 140/90 ملم زئبق أو أكثر في ثلاث قراءات منفصلة على الأقل.

### أسبابه:

غالبا ما يكون سبب ارتفاع ضغط الدم غير معلوم، إلا أن هناك عوامل تزيد من احتمال ارتفاع الضغط وهي:

- 1-تقدم العمر
- 2-التوتر الدائم
- 3-وجود تاريخ عائلي
- 4-التدخين
- 5-السمنة
- 6-وجود أمراض أخرى تسبب الإصابة بارتفاع ضغط الدم مثل أمراض الكلى والغدد الصماء

### أعراض المرض:

في معظم الحالات لا تظهر أية أعراض أو علامات تحذر من ارتفاع ضغط الدم إلا أن في بعض الحالات قد يشعر المريض بخفقان في القلب أو قد يشعر بالغثيان، ويمكن معرفة ما إذا كان الضغط مرتفعا بواسطة قياس ضغط الدم.

### أهم المضاعفات الناتجة عن ارتفاع ضغط الدم:

- 1- نزيف أو جلطة في الدماغ.
- 2- جلطة أو فشل في القلب.
- 3- ذبحة صدرية.
- 4-نزيف في شبكية العين أو انسداد في الوريد الشبكي ممكن أن يؤدي إلى فقدان البصر.
- 5-قصور في وظائف الكلى وتصلب في الشريان الكلوي ممكن أن يؤدي إلى فشل كلوي.

### كيفية الوقاية والتحكم في المرض:

يعتبر تغيير نمط الحياة اليومي أفضل طريقة للتحكم في ارتفاع ضغط الدم وذلك عن طريق:

- (1) إتباع نظام غذائي صحي.
- (2) الحفاظ على وزن صحي.
- (3) زيادة النشاط الحركي.

