

هل ضغط دمك سليم؟



الخميس 11 مايو 2017 03:05 م

يُعتقد أن نحو 30% من الناس لديهم ارتفاع في ضغط الدم، والكثير منهم لا يدركون ذلك حتى وإن كان أكثر من نصفهم ممن تجاوزوا الـ60، ولكن عدد كبير أصغر سناً هل يمكن أن تكون واحداً منهم؟

إن ارتفاع ضغط الدم شائع، وكثيراً ما لا تظهر له أعراض

افحص ضغط دمك

الطريقة الوحيدة لمعرفة ما إذا كان لديك ارتفاع في ضغط الدم هي أن تقوم بفحصه يمكن أن يفحص الخبراء الصحيين مثل الممرضات، الصيادلة و الأطباء ضغط الدم باختبار بسيط

يزيد ارتفاع ضغط الدم من خطر الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية، ولكن هناك أشياء يمكنك القيام بها لخفض ضغط دمك

الحفاظ على ضغط الدم صحياً

يقول الدكتور مايك ميد، طبيب في ليستر: "هناك الكثير من الطرق المختلفة التي يمكن أن يكون لها تأثير كبير على ضغط دمك". "قد يحدث تخفيض ضغط الدم فرقاً كبيراً لصحتك فيمكن أن يجتنب الإصابة بسكتة دماغية أو أزمة قلبية كما يوجد فوائد عديدة للحرص على إبقاء ضغط دمك عند مستوى معقول".

ستساعدك الخطوات التالية تجاه حياة صحية على خفض ضغط الدم والحفاظ عليه في مستوى صحي

التمرين

قم بما لا يقل عن 30 دقيقة من التمارين خمس مرات في الأسبوع مثل المشي، الرقص، ركوب الدراجات أو السباحة إذا لم تكن قد اعتدت على التمرين، لا تبدأ بسرعة كبيرة جداً تحدث مع طبيبك حول مقدار التدريب الذي يناسبك، و زده ببطء اكتشف المزيد حول كيفية البدء:

• المشي

• ركوب الدراجات

• السباحة

• الجري

يمكنك معرفة المزيد عن الصحة واللياقة البدنية، بما في ذلك تمارين الـ 10 دقائق من التدريبات المنزلية

الطعام الصحي

يساعد اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن على تخفيض ضغط الدم يشمل اتباع نظام غذائي صحي تناول:

• كميات أقل من الملح

• كميات أقل من الدهون المشبعة

• خمس حصص من الفاكهة والخضروات يومياً

حاول ألا تتناول ما يزيد عن 6 غ من الملح يومياً لا تضيف الملح إلى الطعام اقرأ العلامات الغذائية أثناء تسوقك لمساعدتك على شراء أغذية صحية تحتوي العديد من الأطعمة، بما في ذلك حبوب الإفطار، الخبز، الشورية على ملح مضاف

توجد الدهون المشبعة في الزبدة، السمن، شحم، فطائر اللحم، اللحوم الدهنية، النقانق، الكعك، البسكويت والأغذية التي تحتوي على زيت جوز الهند أو زيت النخيل

يقول الدكتور ميد، "يعني الكثير من الناس تجنّب الزبدة لاحتوائها نسبة عالية من الدهون المشبعة، ولكن إذا كنت تتناول ثلاثة قطع من البسكويت مع قهوتك الصباحية، فإنك لا تزال تحصل على الدهون المشبعة".

إن الفواكه والخضروات جيدة للصحة، سواء أكانت طازجة، معلبة، مجمدة، مجففة أو في العصائر

فقدان الوزن

سوف يساعدك التعرّن وتناول الطعام الصحي على فقدان الوزن تزيد البدانة من خطر ارتفاع ضغط الدم، لذلك من المهم أن تكون بوزن صحي .

لمعرفة ما إذا كنت بوزن صحي وللحصول على المشورة بشأن فقدان الوزن، استخدم حاسب الوزن الصحي (مؤشر كتلة الجسم).

اطلع على المزيد من النصائح حول فقدان الوزن، وألقي نظرة على دليل الـ 12 أسبوعاً لفقدان الوزن

التدخين

على الرغم من أن التدخين لا يسبب ارتفاع ضغط الدم، إلا أنه يزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب ويقلل التوقف عن التدخين من هذه المخاطر، وهذا أمر هام خاصة إذا كان لديك ضغط دم مرتفع

احصل على معلومات ونصائح لمساعدتك على التوقف عن التدخين

الدواء

يحتاج بعض الناس الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم إلى تناول الأدوية لخفضه، وكذلك لإجراء التغييرات الصحية لنمط الحياة المذكورة أعلاه اكتشف المزيد عن:

• معرفة ما إذا كان ضغط دمك عال

• علاج ارتفاع ضغط الدم

• مضاعفات ارتفاع ضغط الدم، بما في ذلك السكتة الدماغية، النوبات القلبية وأمراض الكلى