

كيف تواجه ارتفاع ضغط الدم في رمضان؟



الثلاثاء 13 يونيو 2017 04:06 م

يعاني بعض الصائمين من مشكلة ارتفاع ضغط الدم خلال شهر رمضان، خصوصاً الأشخاص الذين لديهم تجارب سابقة مع المرض.

وفي هذا السياق، قالت أخصائية طب الأسرة الطيبية نشوى عصام دياب بحسب موقع aharamedias إنه يمكن مواجهة ارتفاع ضغط الدم في رمضان بمجموعة من النصائح منها:

— إدخال منتجات الحليب قليلة الدسم في الوجبات الرمضانية، لأنّ الكالسيوم عامل مهم في تنظيم ضغط الدم، بالإضافة إلى الخضروات والفواكه، فهي مصادر أساسية لعنصر البوتاسيوم الذي يساهم في إعادة ضبط ضغط الدم في حال الارتفاع.

— استبدال النشويات بالحبوب الكاملة عند إعداد وجبات الإفطار في رمضان، لأنها غنية بالألياف والعديد من المعادن كالسيوم والمغنيسيوم.

— التقليل من تناول اللحوم الحمراء واستبدالها بالسّمك المشوي مرتين أسبوعياً على الأقل.

— إضافة الثوم إلى الأطباق الرمضانية.

— تناول المكسرات غير المملحة دون الإكثار منها.

— الإقلاع عن التدخين لأنّ كثرتّه تساهم في ارتفاع ضغط الدم واحتمال حدوث جلطات قلبية مصاحبة.

— ممارسة الرياضة بطريقة منتظمة خاصة قبل الإفطار.