

# لمرضى ارتفاع ضغط الدم نصائح مهمة لصيام آمن



الثلاثاء 28 مارس 2023 10:31 م

يتعرض جسم الصائم خلال شهر رمضان إلى تغيّرات غذائية وسلوكية قد تؤدي إلى عدة تغيرات فيزيولوجية مثل التغيرات في ضغط الدم، وهو ما يجعل الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم يطرحون العديد من الأسئلة المهمة منها: هل الصيام يرفع الضغط؟ وهل يجوز لمرضى الضغط الإفطار في رمضان؟ بالإضافة إلى طلب معرفة النصائح الغذائية التي يجب اتباعها، لضمان صيام شهر رمضان في أفضل الظروف

## هل يصوم مريض ارتفاع ضغط الدم؟

يوضح الأطباء، أن مريض ارتفاع ضغط الدم مطالب باستشارة الطبيب المعالج لتحديد حالته، ومعرفة مدى قدرته على صيام شهر رمضان، مضيفاً بأن الصيام يكون آمناً للأشخاص الذين يتناولون أدويتهم بانتظام، والذين لا يعانون من اضطرابات في قراءات ضغط الدم، أي الذين تعد قراءات ضغط الدم لديهم تحت السيطرة، سواء عبر اتباع حمية غذائية أو عبر تناول الأدوية

## مواعيد أخذ جرعات الدواء

وأكد الأطباء أن السماح بصيام شهر رمضان لمرضى ارتفاع ضغط الدم، يتطلب بالضرورة تعديل جدول العلاج حتى يتناسب مع توقيت الصيام

وأضافوا بأن الطبيب يحدد تعديلات في جرعات ومواعيد الدواء لتلائم السحور والإفطار

بعض المرضى يعتمدون على أدوية الضغط ذات المفعول طويل المدى، حيث تستخدم مرة واحدة أو مرتين كحد أقصى خلال اليوم، وبالتالي يمكن تناولها مساءً ولا تتعارض مع الصيام

وأكدوا أيضاً على أن المريض الذي يتناول عدة أدوية خلال أوقات متفرقة من اليوم لا يسمح له الطبيب بالصيام

## نصائح مهمة لصيام آمن

شدد الأطباء على ضرورة اتباع مريض ارتفاع الضغط نصائح دقيقة خلال صيام شهر رمضان، حتى يتفادى أية مخاطر صحية، ومن أبرز هذه النصائح:

الإكثار من تناول السوائل والعصائر الطبيعية في فترة الإفطار لتجنب الشعور بالعطش والجفاف وما قد ينجر عنه من مضاعفات

جعل الخضروات والفواكه عنصراً أساسياً من المائدة الرمضانية لأنها مصدراً مهماً للبوتاسيوم الذي يساهم في التحكم بضغط الدم المرتفع

تجنب الأطعمة والسوائل التي تحوي على نسبة عالية من الدسم

الابتعاد عن المشروبات التي تحتوي على مادة الكافيين مثل القهوة والمشروبات الغازية

تجنب الأطعمة الغنية بالصوديوم مثل المكسرات المملحة والمخللات، لأنها تتسبب في ارتفاع الضغط

تناول السمك المشوي مرتين في الأسبوع على الأقل، حيث تحتوي دهون الأسماك على الأحماض الدهنية الخاصة "أوميغا 3"، والتي تساعد على تنظيم ضغط الدم، بالإضافة إلى تأثيرها الوقائي من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية ومن أبرز الأسماك الغنية بالأحماض الدهنية نجد السلمون والسردين .

تناول منتجات الحليب قليلة الدسم لأن الكالسيوم يلعب دوراً هاماً في تنظيم ضغط الدم

تجنب الأجبان واللحوم المعالجة كالنقانق والمرديلا، لاحتوائها على تركيز عالي للصوديوم