

# نصائح هامة للتحكم في ضغط الدم المرتفع أثناء الصيام

<?xml encoding="UTF-8?">



على عكس ما يظن الكثيرون فإن صيام شهر رمضان يمكن أن يصبح وسيلة صحية للتحكم في ضغط الدم المرتفع بإتباع بعض النصائح الغذائية والصحية التي يمكن ممارستها يومياً. وإليك مجموعة من النصائح الهامة للتحكم في ضغط الدم أثناء الصيام.

## الانتظام على تناول أدوية الضغط:

يعد الانتظام على تناول الأدوية الموصوفة لعلاج الضغط المرتفع هي الخطوة الأولى للتحكم في ضغط الدم أثناء الصيام، وقبل اتخاذ قرار الصيام يجب على المريض استشارة الطبيب المعالج لمعرفة إذا كان هناك أي تغيير في العلاج نتيجة لتغيير النظام الغذائي، كما يجب سؤال الطبيب عن ما إذا كان الصيام يمثل أي مخاطر على الحالة الصحية للمريض.

## التحكم في الوزن الزائد:

عادةً ما يعاني مرضى الضغط المرتفع من زيادة الوزن أو السمنة لذا فإن صيام شهر رمضان الكريم يعد فرصة جيدة لفقدان بعض الكيلو جرامات والتي يتبعها تحسن ملحوظ في صحة القلب والأوعية الدموية. وتشير كثير من الدراسات أن تخفيض الوزن ولو بنسبة بسيطة تساعد على اتزان ضغط الدم بصورة طبيعية على أن يكون انخفاض الوزن تدريجي.

## الابتعاد عن الأطعمة المملحة تماماً:

الملح هو العدو الأول لمرضى الضغط المرتفع حيث يحتوي الملح على عنصر الصوديوم والذي يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم بصورة سريعة لذا يجب على مريض الضغط المرتفع تجنب تناول المخللات، المكسرات المملحة وغيرها من الأطعمة المرتبطة بالشهر الكريم.

## تجنب تناول المشروبات الغازية والمنبهات بصورة مفرطة:

الشاي والقهوة من المشروبات المحظورة على مرضى الضغط المرتفع نظراً لاحتوائها على مادة الكافيين التي تعمل على زيادة إدرار البول وفقدان كمية كبيرة من عنصر الكالسيوم الذي يساعد على تنظيم ضغط الدم. وكذلك فإن المشروبات الغازية تحتوي على نسبة عالية من عنصر الفوسفور الذي يتسبب في فقدان الماء والكالسيوم من الجسم كما أن هذه المشروبات تحتوي على نسبة مرتفعة من السكريات.

## الإقلاع عن التدخين:

صيام شهر رمضان من أفضل الفرص للإقلاع عن التدخين. ومن المعروف علمياً أن التدخين يتسبب في ارتفاع ضغط الدم بصورة ملحوظة كما يزيد فرص الإصابة بالجلطات القلبية والدماغية. أطعمة تساعد على توازن ضغط الدم:

## منتجات الألبان:

عنصر الكالسيوم من العناصر الغذائية التي لها دور أساسي في تنظيم ضغط الدم المرتفع ، وينصح بتناول 3 حصص من منتجات الألبان ويمكن تقسيمها كالتالي:

كوب من التمر باللبن على الإفطار.

كوب من الزبادي على السحور.

قطعة من الجبن الأبيض على السحور.

## المكسرات الغير المملحة:

المكسرات من الأطعمة الغنية بعنصر البوتاسيوم وهو من العناصر الهامة لمريض الضغط العالي كما أنها تحتوي على زيوت مفيدة لصحة القلب والأوعية الدموية. ويجب الحرص على تناول المكسرات الغير مملحة حتى لا تتسبب في نتائج عكسية.

التمر:

يعد التمر أيضا من أغنى المصادر بعنصر البوتاسيوم والذي يساعد على توازن ضغط الدم ويقي من الشعور بالعطش. لذا فإن تناول التمر أو التمر باللبن على الإفطار من العادات الصحية الغذائية لمريض الضغط المرتفع.

## الأسماك:

الأسماك وخاصةً المشوية من الأطعمة التي ينصح بها لمريض الضغط العالي. وذلك لاحتوائها على الأوميغا 3 وهي احد الأحماض الدهنية التي تساعد على توازن ضغط الدم، وتحمي من الإصابة بتصلب الشرايين، وأمراض القلب. وينصح بتناول وجبة من الأسماك مرتين أسبوعياً.

•وأخيراً ينصح مريض الضغط المرتفع بممارسة بعض النشاط البدني أثناء اليوم كالمشي لمدة نصف ساعة على الأقل، وتناول 9 أكواب من الماء يومياً. مع إتباع نظام غذائي متوازن وإتباع النصائح السابقة لصيام صحي وآمن في شهر رمضان.