

- ٣. وضع خطة غذائية صحية غنية بالخضروات و الفواكه لأنها تحتوي على كربوهيدرات جيدة من الالياف الغذائية والفيتامينات و الاملاح المعدنية
- ٤. تناول الحليب و مشتقاته قليلة الدسم او خالية الدسم و هي من المصادر الغنية بالكالسيوم ، و البوتاسيوم ، والمغنيسيوم و هذه العناصر الغذائية تساهم في انخفاض ضغط الدم .
- ٥. تجنب الاطعمة الدسمة و العالية بالدهون غير الصحية (المشبعة ، و المهدوقة)، و الاطعمة المقليّة ، و اللحوم المصنعة .
- ٦. التخفيف من تناول المشروبات التي تحتوي على مادة الكافيين مثل الشاي و القهوة.
- ٧. المحافظة على تناول الادوية الموصوفة من الطبيب المعالج بانتظام.
- ٨. مراقبة معدلات ضغط الدم و قياسه بانتظام حسب ارشادات الطبيب.
- ٩. ممارسة نشاط بدني معتدل على مدار الأسبوع ، للوقاية من ارتفاع ضغط الدم او السيطرة عليه ، و تقليل خطر الاصابة بأمراض القلب ، كالمشي السريع ، و السباحة و غيرها من الانشطة البدنية الحياتية (استشر طبيبك للتعرف على التمارين الرياضية المناسبة لحالتك الصحية .
- ١٠. اتباع نظام غذائي خاص لارتفاع ضغط الدم و يسمى بنظام داش الغذائي

(Dash diet = dietary approaches to stop hypertension)

(النهج الغذائي لوقف ارتفاع ضغط الدم)

يهدف نظام داش الغذائي الى تقليل كمية الصوديوم في نظامك الغذائي مقارنة بما قد تحصل عليه في نظام غذائي اخر .

- الاطعمة التي يحتويها نظام داش الغذائي :
 - * الخضروات .
 - * الحليب و مشتقات الالبان قليلة الدسم .
 - * الفواكه .
 - * اللحوم منزوعة الدسم (الدجاج و السمك و اللحوم الحمراء).
 - * جميع الحبوب .

- **علاج ارتفاع ضغط الدم :**
اتباع نمط حياة صحي يساهم في علاج ارتفاع ضغط الدم ، كما هو مبين كالتالي :
 ١. المحافظة على الوزن الصحي ، و انقاص الوزن لدى الاشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن .
 ٢. اتباع نظام غذائي منخفض الصوديوم اقل من (٢٠٠٠ مليجرام / اليوم) وذلك عن طريق :
 - تقليل اضافة كميات ملح الطعام اثناء الطهي ، و استبداله بالتوابل و الليمون و الاعشاب الطبيعية لتحسين نكهة الطعام.
 - عدم وضع ملح الطعام على مائدة الطعام اثناء تناول الوجبات .
 - التقليل / تجنب تناول الاطعمة المملحة ، و المدخنة . و المعلبة و الصلصات الجاهزة و المخللات.... الخ .
 - غسل الاطعمة المعلبة جيدا لتحسين كميات الصوديوم المضافة.
 - تجنب الوجبات السريعة قدر الامكان .
 - قراءة بطاقة البيانات الغذائية المكتوبة على المنتجات الغذائية ، و تفادي المنتجات الغنية بالصوديوم و اختيار المنتجات المنخفضة او الخالية من الصوديوم والجدول ادناه يبين بعض المفاهيم (المعلومات الغذائية) المطبوعة على المنتجات الغذائية :
- | المعنى | المصطلحات |
|---|----------------------|
| لا يحتوي الصوديوم على اكثـر من ٥ ملـغراـم | خالي من الصوديوم |
| الصوديوم اقل من ٣٥ مليـجـرام في الحـصـة الـواـحـدة. | قلـيل الصـودـيوم جدا |
| الصـودـيوم اـقلـ من ١٤٠ مليـجـرامـ فيـ الـحـصـة الـواـحـدة. | قلـيل الصـودـيوم |
| الصـودـيوم اـقلـ من بـنـسـيـة ٢٥ % مـقـارـنـةـ بـالـمـنـتـجـ الـاـصـلـيـ. | منـخـفـضـ الصـودـيوم |
| الصـودـيوم اـقلـ من بـنـسـيـة ٥٠ % مـقـارـنـةـ بـالـمـنـتـجـ الـاـصـلـيـ. | خفـيفـ الصـودـيوم |
| لم يتم اضـافـةـ المـلـحـ اـثنـاءـ عـلـمـيـةـ التـصـنـيـعـ (ـغـيرـ خـالـيـ منـ الصـودـيومـ). | غـيرـ مـلـحـ |

• اسباب ضغط الدم المرتفع :

اسباب ضغط الدم المرتفع غير معروفة تماما ولكن هناك بعض العوامل التي قد تساهم في حدوث هذا المرض كالسمينة و قلة النشاط البدني واتباع العادات الغذائية غير الصحية و التدخين و العوامل الوراثية .

• الاعراض المصاحبة لارتفاع ضغط الدم :

١. الصداع .
٢. طنين الاذن .
٣. ضيق التنفس .

قد يساعدك في الجدول ادناه في معرفة فيما اذا كان ضغط الدم لديك في مستوى الطبيعي او كنت تحتاج الى اتخاذ بعض الخطوات لتحسين مستوى ضغط الدم .

التصنيف	ضغط الدم الانقباضي الرقم السفلي (بالميلليمتر الزنبي)	ضغط الدم الانباضي الرقم العلوي (بالميلليمتر الزنبي)
ضغط الدم الطبيعي	اقل من ٨٠	اقل من ١٢٠
ضغط الدم فوق الطبيعي	اقل من ٨٠	١٢٩-١٢٠
ضغط الدم المرتفع من الدرجة الاولى	٨٩-٨٠	١٣٩-١٣٠
ضغط الدم المرتفع من الدرجة الثانية	٩٠ او اعلى	١٤٠ او اعلى
ضغط الدم المرتفع من الدرجة الثالثة	اعلى من ١٢٠	١٨٠ او اعلى



الخدمات الطبية الملكية

شعبة الخدمات العامة و التغذية

الرقابة الغذائية والتغذية السريرية

حمية ارتفاع ضغط الدم

يعد مرض ارتفاع ضغط الدم احد اكثر الامراض المزمنة شيوعا في عصرنا الحالي ، و الذي يمكن ان يؤدي الى امراض اخرى من اهمها امراض القلب و الشرايين ، و يؤثر كذلك على سلامة الاعضاء الحيوية في الجسم مثل الكلى و العيون و الدماغ



Normal

Less Than
120
Less Than
80



Elevated

120 To
129
Less Than
80



High

130 To
89

المجموعات الغذائية	الاحتياجات اليومية من الحصص	مقدار الحصة الواحدة
الحليب و منتجاته - قليل او منزوع الدسم	٣-٢	<ul style="list-style-type: none"> ١ كوب حليب او اللبن ١ قطعة جبنة بيضاء بحجم علبة الكريت
اللحوم منزوعة الدسم و الدواجن و الاسمك	٦-٤	<ul style="list-style-type: none"> ٣٠ غرام من اللحوم او الدواجن او اسماك المطبوخة. ١ بيضة ٣ مرات في الاسبوع .
المكسرات و البذور و البقوليات	٥-٤	<ul style="list-style-type: none"> ٣٠ غرام من المكسرات ١/٢ كوب من البقوليات المطبوخة.
الدهون و الزيوت	٣-٢	١ ملعقة شاي من الزيت النباتي .

فيما يلي مثال على المخطط اليومي و الحصص الموصي بها من كل مجموعة غذائية لنظام داش الغذائي الذي يحتوي على ٢٠٠٠ سعرة حرارية ، و معدل الصوديوم لا يزيد عن ٢٠٠٠ ملigram في اليوم .

المجموعات الغذائية من الحصص	الاحتياجات اليومية	مقدار الحصة الواحدة
الحبوب (تشمل الخبز و الارز و المعكرونة)	٨-٦	<ul style="list-style-type: none"> ٣ شرحة واحدة من خبز القمح الكامل. ١/٢ كوب من الحبوب المطبوخة او الارز او لمعكرونة ٣٠ غم من الحبوب الجافة
الخضار	٥-٤	<ul style="list-style-type: none"> ١ كوب من الخضار الطازجة. ١/٢ كوب من الخضار المطبوخة. ١/٢ كوب عصير خضار .
الفواكه	٤-٣	<ul style="list-style-type: none"> ١ حبة فاكهة متوسطة الحجم . ١/٢ كوب من الفواكه الطازجة او المجمدة او المعلبة . ١/٢ كوب عصير فواكه .

