

## • اسباب ضغط الدم المرتفع :

اسباب ضغط الدم المرتفع غير معروفة تماما ولكن هناك بعض العوامل التي قد تساهم في حدوث هذا المرض كالسمنة 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 مستواه الطبيعي او كنت تحتاج الى اتخاذ بعض الخطوات لتحسين مستوى ضغط الدم.

التصنيف	ضغط الدم الانقباضي	ضغط الدم الانبساطي
ضغط الدم الطبيعي	اقل من ١٢٠	اقل من ٨٠
ضغط الدم فوق الطبيعي	١٢٠-١٢٩	اقل من ٨٠
ضغط الدم المرتفع من الدرجة الاولى	١٣٠-١٣٩	٨٠-٨٩
ضغط الدم المرتفع من الدرجة الثانية	١٤٠ او اعلى	٩٠ او اعلى
ضغط الدم المرتفع من الدرجة الثالثة	١٨٠ او اعلى	اعلى من ١٢٠

## • علاج ارتفاع ضغط الدم :

اتباع نمط حياة صحي يساهم في علاج ارتفاع ضغط الدم ، كما هو مبين كالاتي :

١. المحافظة على الوزن الصحي ، وانقاص الوزن لدى الاشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن .
٢. اتباع نظام غذائي منخفض الصوديوم اقل من ( ٢٠٠٠ ملليجرام / 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 لتخفيف 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 و الجدول ادناه يبين بعض المفاهيم ( المعلومات الغذائية ) المطبوعة على المنتجات الغذائية :

المصطلحات	المعنى
خالي من الصوديوم	لا يحتوي الصوديوم على اكثر من ٥ ملغرام في الحصة الواحدة.
قليل الصوديوم جدا	الصوديوم اقل من ٣٥ ملليجرام في الحصة الواحدة.
قليل الصوديوم	الصوديوم اقل من ١٤٠ ملليجرام في الحصة الواحدة.
منخفض الصوديوم	الصوديوم اقل من بنسبة ٢٥% مقارنة بالمنتج الاصلي .
خفيف الصوديوم	الصوديوم اقل من بنسبة ٥٠% مقارنة بالمنتج الاصلي .
غير مملح	لم يتم اضافة الملح اثناء عملية التصنيع ( غير خالي من الصوديوم ) .

٣. وضع خطة غذائية صحية غنية بالخضروات و الفواكه لأنها تحتوي على كميات 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، و المغنيسيوم و هذه العناصر الغذائية تساهم في انخفاض ضغط الدم .

٥. تجنب الاطعمة الدسمة و العالية بالدهون غير الصحية ( المشبعة ، و المهدرجة )، و الاطعمة المقلية ، 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 .





## الخدمات الطبية الملكية

### شعبة الخدمات العامة والتغذية

### الرقابة الغذائية والتغذية السريرية

### حماية 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

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

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 ملليجرام في اليوم .

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

