



أهم طرق الوقاية من ارتفاع ضغط الدم

تاريخ النشر 13 فبراير 2023 | 5 دقيقة قراءة

يعد ارتفاع ضغط الدم من أكثر الأمراض المزمنة انتشاراً حول العالم، إذ يعاني ما يقرب من 1.42 بليون شخص ما بين عمر 30 و79 عاماً من ارتفاع ضغط الدم بحسب إحصائيات منظمة الصحة العالمية، لذا يجب اتخاذ كافة السبل من أجل الوقاية من ارتفاع ضغط الدم، فيعد هذا المرض من الأمراض الخطيرة التي يمكن أن تسبب مضاعفات مهددة لحياة المريض ما لم يتم السيطرة عليه بالأدوية واتباع العادات الصحية، مثل أمراض القلب، والسكتة الدماغية، وأمراض الكلى، وغيرها. [1]

Vidverto Player

ADVERTISEMENT

لذلك تزداد أهمية نشر الوعي بأهمية الوقاية من ارتفاع ضغط الدم لتجنب تلك المشكلات الصحية الخطيرة، وهذا ما سنتناول الحديث عنه في السطور القادمة. يمكنكم الآن استشارة طبيب من أطبائنا للإجابة على كافة استفساراتكم المتعلقة بهذا الموضوع.

محتويات المقال

الوقاية من ارتفاع ضغط الدم بالنظام الغذائي الصحي

الحفاظ على وزن صحي

الوقاية من ارتفاع ضغط الدم بممارسة الرياضة

الابتعاد عن القلق والتوتر

السيطرة على الأمراض المزمنة

مراقبة ضغط الدم أثناء الحمل

الوقاية من ارتفاع ضغط الدم بالنظام الغذائي الصحي

يساعد اتباع نظام غذائي صحي على الحفاظ على مستويات ضغط الدم ضمن المعدل الطبيعي، وتعد حمية داش الغذائية (بالإنجليزية: DASH Diet Plan) من أكثر الأنظمة الغذائية التي تساعد على السيطرة على مستويات ضغط الدم.

وتشمل أهم الأطعمة التي تساعد على الوقاية من ارتفاع ضغط الدم كلاً من: [2]



الفواكه.

الخضروات.

منتجات الألبان قليلة الدسم.

الحبوب الكاملة.

الأسماك.

الدواجن الخالية من الجلد.

اللحوم الخالية من الدهون.

الدهون الأحادية غير المشبعة، مثل تلك الموجودة في زيت الزيتون وزيت الكانولا والمكسرات والأسماك الدهنية.

يجب أيضًا الاهتمام بتناول الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم، مثل الخضروات الورقية كالسبانخ، والموز، والسلمون، والفطر، والكوسا، والفاصوليا البيضاء، والبطاطا المخبوزة، والأفوكادو.

ينصح أيضًا بتقليل تناولك الدهون غير الصحية، مثل الدهون المتحولة الموجودة في بعض المخبوزات والأطعمة الأخرى، والدهون المشبعة الموجودة في اللحوم عالية الدهون، وجلود الدواجن، ومنتجات الألبان كاملة الدسم، مثل الزبدة، والقشدة، والجبن، حيث يمكن أن يؤدي استهلاك الكثير من هذه الدهون إلى مستويات مرتفعة من الكوليسترول في الدم، مما يزيد من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والشرابيين. [2]

ينبغي كذلك تقليل تناول الأطعمة السكرية، حيث يساعد خفض السكر في النظام الغذائي على تقليل دهون البطن والتخلص من الوزن الزائد، مما يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم، ويجب أيضًا تقليل استهلاك الكافيين، فقد يؤدي شرب أكثر من 4 أكواب من القهوة يوميًا إلى زيادة ضغط الدم. [2] [3]

اقرأ أيضًا: أسباب ارتفاع ضغط الدم

يساعد استهلاك كميات أقل من الصوديوم على خفض ضغط الدم، حيث يسبب ارتفاع الصوديوم احتباس السوائل في الجسم، مما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، لذلك يوصى بعدم استهلاك أكثر من 2300 ملغ أو ما يعادل ملعقة صغيرة من الملح يوميًا، أما عن الأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم أو المعرضين للإصابة، فيجب عدم استهلاك أكثر من 1500 ملغ في اليوم. [2]

عندي صداع والم في الرقبة من الخلف وعند قياس الضغط وجدته 150 علي 90 بعد ولادتي ب10 أيام فما سبب ارتفاع ضغط الدم وما هو العلاج

شاهد الإجابة



الحفاظ على وزن صحي

تعد السمنة أحد أهم عوامل الخطورة التي تسبب ارتفاع ضغط الدم؛ إذ تؤدي زيادة الوزن إلى إجبار القلب على العمل بقوة أكبر للتمكن من ضخ الدم في جميع أنحاء الجسم، مما قد يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، لذلك يجب على كل شخص التخلص من الوزن الزائد والحفاظ على وزن صحي للوقاية من ارتفاع ضغط الدم. [4]

اقرأ أيضاً: مضاعفات ارتفاع ضغط الدم

الوقاية من ارتفاع ضغط الدم بممارسة الرياضة

يؤدي النشاط البدني وممارسة التمارين الرياضية بانتظام إلى خفض ضغط الدم، وذلك من خلال: [3]

الحفاظ على صحة القلب والأوعية الدموية.

المساعدة على إنقاص الوزن، مما يؤدي أيضاً إلى خفض ضغط الدم.

لذلك يجب أن يقضي البالغون ما لا يقل عن 150 دقيقة أسبوعياً، أو حوالي نصف ساعة خلال 5 أيام بالأسبوع في ممارسة الرياضة والنشاط البدني، مثل ركوب الدراجات، أو المشي السريع. [3]

اقرأ أيضاً: علاج ارتفاع ضغط الدم بالأعشاب

الابتعاد عن القلق والتوتر

يسبب القلق والتوتر ارتفاع ضغط الدم، حيث يمكن أن يجعل من الصعب الحفاظ على نمط حياة صحي للوقاية من ارتفاع ضغط، وتساعد الطرق التالية على السيطرة على القلق والتوتر: [2]

أخذ قسط كافٍ من النوم من 7 إلى 8 ساعات يومياً.

الابتعاد عن الضغوط الخارجية قدر الإمكان.

ممارسة بعض التمارين، مثل تمارين التنفس، أو اليوجا، أو التأمل، أو أي أنشطة أخرى تريح الجسم والعقل.

اقرأ أيضاً: علاج ارتفاع ضغط الدم

السيطرة على الأمراض المزمنة



يمكن أن يحدث ارتفاع ضغط الدم نتيجة للإصابة بحالة مرضية مزمنة أخرى، ويسمى في هذه الحالة بارتفاع ضغط الدم الثانوي، ويجب السيطرة على تلك الحالات والالتزام بالخطة العلاجية الموصوفة؛ لتجنب الإصابة بارتفاع ضغط الدم، وتشمل أهم الأمراض التي يمكن أن تسبب ارتفاع ضغط الدم كلاً من: [2][5]

انقطاع النفس الانسدادي النومي: وهي حالة تسبب التوقف المتقطع والمتكرر للتنفس أثناء النوم، تزيد هذه الحالة من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم، كذلك يمكن أن تسبب مشكلات أخرى، مثل الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

داء السكري من النوع الثاني: حيث يمكن أن يسبب انسداد الشرايين، مما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب، ويمكن السيطرة على هذه الحالة عن طريق مراقبة مستويات السكر في الدم باستمرار، وممارسة الرياضة بانتظام، وفقدان الوزن، واتباع نظام غذائي صحي، والالتزام بالأدوية الموصوفة.

أمراض الكلى: عندما لا تعمل الكلى بشكل جيد، يمكن أن تتسبب في زيادة ضغط الدم عن طريق إفراز هرمونات معينة، أو عن طريق التسبب في احتباس الملح والماء في الجسم. [5]

اقرأ أيضاً :

ما هو مرض ارتفاع ضغط الدم

هي الحالة المرضية التي تتميز بارتفاع مزمن لضغط الدم الشرياني المجموعي وتعتبر موجودة عندما يكون الضغط الانقباضي 140 ملمتر زئبقي ... اقرأ أكثر

مراقبة ضغط الدم أثناء الحمل

يعد ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل، أو ما يعرف بتسمم الحمل حالة صحية خطيرة تتطلب مراقبة دقيقة من قبل الطبيب، ويمكن أن تكون تلك الحالة إنذاراً للإصابة بارتفاع ضغط الدم في المستقبل، لذلك يجب المتابعة مع الطبيب بانتظام طوال فترة الحمل. [2]

اقرأ أيضاً: أعراض وعلامات ارتفاع ضغط الدم

نصيحة من الطبي

ينبغي على كل فرد اتباع كافة أساليب الوقاية من ارتفاع ضغط الدم المذكورة سابقاً؛ كي يستطيع العيش حياة طبيعية دون أي مضاعفات.