

المرض الصامت: احذر ارتفاع ضغط الدم!

كتبه حفصة جودة | 22 نوفمبر، 2020



ضغط الدم هو القوة التي تدفع الدم نحو جدران الأوعية الدموية، حيث يضخ القلب الدم في الشرايين التي تحمل الدم إلى جميع أجزاء الجسم، وارتفاع ضغط الدم يعني أن معدل اندفاع الدم في الشرايين أعلى من المعدل الطبيعي، أصبح ارتفاع ضغط الدم من الأمراض المنتشرة في العصر الحديث.

هناك نوعان لضغط الدم، الأول؛ **ضغط الدم الأساسي** الذي يصيب معظم الناس ولا يكتشفه البعض في كثير من الأحيان، لا يعلم الباحثون حتى الآن سبب حدوثه لكن هناك عدة عوامل تؤثر فيه مثل الجينات فبعض الناس لديهم استعداد وراثي للإصابة به.

تلعب التغييرات الجسدية دورًا في الإصابة بارتفاع ضغط الدم مثل تغير وظائف الكلى التي تسبب اختلال توازن الأملاح والسوائل في الجسم، هذا الاختلال يؤدي بدوره إلى ارتفاع ضغط الدم.

تؤثر البيئة ونمط الحياة بشكل كبير أيضًا، فقلة النشاط والنظام الغذائي السيئ وزيادة الوزن تبعًا لذلك يؤثران بشكل سلبي على الصحة ويؤديان إلى خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم.

يلعب النظام الغذائي دورًا مهمًا في الحفاظ على مستوى ضغط الدم وفاعلية الأدوية

أما الثاني فهو ضغط الدم الثانوي الذي يحدث كنتيجة أو أثر جانبي لشيء ما، مثل توقف التنفس في أثناء النوم أو عيوب القلب الخلقية أو مشكلات الغدة الدرقية، وقد يكون أثرًا جانبيًا لبعض الأدوية.

أعراض ارتفاع ضغط الدم

من أخطر الأمور المتعلقة بضغط الدم هو أنه مرض صامت وعادة تتأخر ظهور **أعراضه** حتى يصل إلى نسبة عالية جدًا، وقد تختلط أعراضه بأعراض أخرى، لذا إذا شعرت بظهور أحد هذه الأعراض يجب أن تتجه فورًا لقياس ضغط الدم، فهو الطريقة الوحيدة للتأكد من ذلك.

من بين هذه الأعراض الصداع الشديد وضيق التنفس ونزيف الأنف والدوخة وآلام الصدر والقلب وظهور الدم في البول، والإرهاق الشديد ومشكلات الرؤية والتعرق والعصبية، هذه الأعراض خطيرة بشكل عام ويجب أن تبحث في أسبابها أيًا كانت.

أطعمة تساعد على خفض ضغط الدم المرتفع

عادة ما يحتاج علاج ارتفاع ضغط الدم إلى تناول عقار طبي، لكن النظام الغذائي أيضًا يلعب دور مهم في الحفاظ على مستوى ضغط الدم وفعالية العقار، هذه بعض الأطعمة التي يساعد تناولها على انخفاض ضغط الدم في الجسم.

الفواكه

هناك العديد من **الفواكه** التي تساعد على خفض ارتفاع ضغط الدم حيث تحتوي على مركبات مضادة للأكسدة مثل التوت والفراولة، يساعد الكيوي أيضًا على خفض ضغط الدم لأنه غني بفيتامين ج، بالإضافة إلى البطيخ الذي يحتوي على حمض السيترولين الأميني الذي يساعد في إنتاج أكسيد النيتريك وهو غاز يحفز مرونة الشرايين مما يؤدي إلى خفض ضغط الدم.



تلعب الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم دورًا حيويًا في إدارة ارتفاع ضغط الدم حيث يقلل البوتاسيوم من آثار الصوديوم ويخفف التوتر في جدران الأوعية الدموية، من بين تلك الأطعمة الموز والأفوكادو

والشمام والطماطم والبطاطا الحلوة والفاصوليا، لكن من الضروري عدم الإفراط في تناول تلك الأطعمة إذا كنت تعاني من أحد أمراض الكلى.

الخضروات

تعد الخضراوات الورقية غنية بالنترات التي تساعد في الحد من ارتفاع ضغط الدم، من بين تلك الخضراوات الكرنب والخس والخردل الأخضر والسبانخ والسلق، يساعد الثوم أيضًا على استرخاء العضلات وتمدد الأوعية الدموية مما يساعد في ضبط ضغط الدم.

الأطعمة المخمرة

تتمتع الأطعمة المخمرة ببكتيريا البروبيوتيك التي تلعب دورًا مهمًا في الحفاظ على صحة الأمعاء ولها تأثير على ارتفاع ضغط الدم، من بين هذه الأطعمة: الزبادي الطبيعي وخل التفاح.

الأسماك الدهنية



تناول الأسماك الدهنية من أفضل الخيارات التي تساعد على خفض ضغط الدم حيث تحتوي على نسبة عالية من أحماض الأوميغا 3 ونسبة منخفضة من الدهون المشبعة مما يقلل من تراكم الترسبات الكلسية في الشرايين وبالتالي خفض ضغط الدم.

من بين هذه الأسماك التونة والسلمون والسردين والرنجة، لكن حاول أن تتجنب الأسماك التي تحتوي على نسبة عالية من الزئبق مثل الماكريل وأبو سيف.

احذر هذه الأطعمة

هناك الكثير من الأطعمة التي نحبها كثيرًا ونميل إلى تناولها لكنها تسبب ارتفاع ضغط الدم بشكل كبير، لذا ينبغي التوقف عن تناولها أو تناولها بحذر شديد.

الملح

لا تكمن المشكلة في **الملح** على وجه التحديد، بل في الصوديوم الذي يشكل نسبة كبيرة منه، يؤثر الصوديوم على توازن السوائل في الجسم مما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، يأتي الصوديوم أيضًا في أشكال خفية غير الملح الخام حيث يوجد في الخبز والبيتزا واللحوم المصنعة التي تحتاج إلى الملح الكثير

الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة والمتحولة

تستخدم **الدهون** المتحولة في الأطعمة المعبأة لزيادة مدة صلاحيتها، هذه الدهون تسبب ارتفاع الكوليسترول الضار وخفض الكوليسترول المفيد مما يؤثر على صحة القلب ويسبب ارتفاع ضغط الدم.



السكر

قد يبدو الأمر مفاجئاً، لكن السكر له تأثير غير مباشر على ضغط الدم، فالأطعمة والمشروبات المحلاة تؤدي إلى زيادة الوزن والسمنة وبالتالي ارتفاع ضغط الدم، لذا لا تفرط في تناول السكر.

إن اتباع نظام غذائي صحي فعال لا يساعد على إدارة ضغط الدم فقط، لكنه يمنحنا صحة جيدة

على مختلف المستويات ويحافظ على صحتنا مع تقدم العمر ويؤخر من إصابتنا بالكثير من أمراض الشيخوخة، لذا لا تنهون في الحفاظ على صحتك.

رابط المقال : [/https://www.noonpost.com/38978](https://www.noonpost.com/38978)