

كيف تعالج ضغط الدم بدون ادوية؟؟

ومع لقاء جديد ومفيد مع اخصائية التغذية د. لورا فرح تناولنا في هذا العدد من مجلة بترانا موضوع مرض ارتفاع ضغط الدم باعتباره احد امراض العصر الآخذة بالانتشار بسرعة ،وكيفية معالجة هذا المرض دون استعمال الدواء؟!

• ما هو ارتفاع ضغط الدم؟

يعتبر ارتفاع ضغط الدم احد امراض العصر الآخذة في الانتشار بسرعة. ويعرف على انه ارتفاع اي من الضغط الانقباضي فوق ١٤٠ ملم زئبقي او ارتفاع الضغط الانبساطي فوق ٩٠ ملم زئبقي او كلاهما.

• هل هناك انواع لارتفاع ضغط الدم؟

نعم هناك نوعان:

§ النوع الاول: ضغط الدم الاول الذي يحدث دون سبب واضح له. وهذا النوع يشكل ٨٥% من نسبة حالات الضغط. وهناك عدة عوامل تلعب دور فعال في حدوثه مثل العمر ، العرق ، السكري ، التدخين ، السمنة ، ارتفاع الكوليسترول ، بالإضافة الى الاكثار من تناول الملح في الطعام و الضغوط النفسية.

§ النوع الثاني: ضغط الدم الثانوي الذي يحدث عن سبب واضح مثل تضيق قوس الابهر، ورم القوائم، التهاب الكلى وغيره من الاسباب.

• هل هناك اطعمة تساعد على التقليل من ارتفاع ضغط الدم؟

نعم هناك العديد من الاطعمة التي تساعد على التقليل من ارتفاع ضغط الدم اهمها.

٧ **الثوم والبصل**: ان الاكثار من تناول الثوم و البصل يومياً يساعد على التقليل من ضغط الدم بنسبة جيدة ويمكن ايضا استعمال كبسولات الثوم و البصل للأشخاص الذين يعانون من قرحة في المعدة .

٧ **الكرفس**: من المعروف ان ارتفاع ضغط الدم يحدث عادة عن تقلص الالياف العضلية في جدار الشريان بفعل بعض الهرمونات مثل هرمون الادرينالين، النور ادرينالين او هرمون الكورتيزول التي تسمى بهرمونات الشدة لانها ترتفع اثناء حالات الشدة والضغوط النفسية التي تواجه الانسان.ومن تأثيرات مادة الكرفس انها تقوم بانقاص مستوى هذه الهرمونات مما يؤدي الى نقص تقلص الشرايين و بالتالي انخفاض بالضغط.

٧ **الاسماك**: للأسماك وخاصة سمك المكريل وزيت السمك اثر فعال على انقاص الضغط كون السمك يحتوي على نوع دهون خاص يسمى "omega- 3 fatty acid" الذي له قدرة فعالة على التحكم في ضغط الدم.

٧ **زيت الزيتون**: لزيت الزيتون قدرة فعالة على انقاص الضغط، وتشير التجارب الى ان تناول ٣ ملاعق زيت زيتون يومياً تقلل الضغط الانقباضي بمعدل ٩ وحدات ملم زئبقي، وتقلل من الضغط الانبساطي بمعدل ٦ وحدات ملم زئبقي.

٧ **الخضار والفواكه**: حيث ان الالياف و الفيتامينات الموجودة في الفواكه و الخضار لها تأثير مضاد لارتفاع ضغط الدم ، خاصة تلك الغنية بفيتامين E,C حيث لها قدرة فعالة على تقوية الشعيرات والاعوية الدموية وزيادة مرونتها.كما ان الاكثار من تناول الخضار و الفواكه الطازجة بكثرة يومياً اسهل طريقة لاعادة النسب الطبيعية لكل من البوتاسيوم والصوديوم في الجسم.

• ما هي اهم النصائح و الارشادات التي تساعد على تقليل مخاطر ارتفاع ضغط الدم؟

هناك العديد من الارشادات التي تساعد على تقليل مخاطر ضغط الدم منها:

§ تقليل استعمال ملح الطعام " الصوديوم " اذ ان نقصه يجعل الاعوية اكثر مرونة مما يساعد في تخفيض الضغط. يؤمن ٦٥- ٧٠ % مما يتناوله الفرد من الملح من الطعام المملح وما يضاف للاطعمة المختلفة من الملح،وبالتالي ينصح مريض الضغط بتناول اقل من ٣ غرام من الصوديوم باليوم مع مراعاة ان ٨٠% من هذه الكمية تكون موجودة في الاطعمة الجاهزة مثل الاجبان و الزيتون و اللحوم و الخضار المعلبة. كذلك يجب التقليل من الاملاح المضافة اثناء الطبخ حيث ان ملعقة الملح الصغيرة تحتوي على ٢ غرام صوديوم. ويمكن الاستعاضة عن الملح بالتوابل والبهارات والحوامض وفي بعض الحالات يمكن استعمال املاح البوتاسيوم

واملاح خاصة لمرضى الضغط بحيث يمكن اضافتها فوق الاكل لاعطاؤه الطعم المناسب.

§ تجنب تناول الاطعمة الغنية بالصوديوم مثل منتجات الطحين الابيض كالخبز والكعك

و الفطائر ويمكن تعويض ذلك ببدائل من الطحين الاسمر، وكذلك تجنب تناول الاطعمة المحتوية على اضافات صناعية مثل الاطعمة المعلبة جميعها و اللحم المدخن و المملح

و البسطرمة بالاضافة الى المخلل و الزيتون و التونا و السردين.

§ **المحافظة على الوزن المثالي:** اظهرت الدراسات على ان هناك علاقة وثيقة بين ضغط الدم المرتفع والوزن الزائد. وقد قدر ان احتمالية الاصابة بارتفاع الضغط تزيد ٤٠ مرة عند الشخص المصاب بزيادة وزن و سمنة، فتقليل الوزن يصاحبه خفض في الضغط ويجب ان لا ننسى دور الرياضة في تخفيض الوزن و بالتالي تخفيض الضغط.

§ **تقليل استعمال الشاي ، القهوة، الكحول بالاضافة الى السجائر** ويمكن تعويض ذلك باعشاب البابونج والميرمية.

§ **التركيز على تناول اغذية غنية بالبوتاسيوم** فقد لوحظ ان نسبة الصوديوم/ البوتاسيوم NA/K في الدم يؤدي لهبوط الضغط، حتى ان تناول كمية كافية من البوتاسيوم يوميا يساعد في معالجة ارتفاع ضغط الدم ويقلل من استعمال الادوية الخاصة بالضغط وقد اشارت العديد من الدراسات ان الاكثار من تناول البوتاسيوم يوميا يقلل نسبة جلطة الدماغ بنسبة جيدة مع مراعاة ان تكون نسبة البوتاسيوم الى الصوديوم في المحصلة النهائية للاغذية المتناولة يوميا هي ١:٤ ومن الاغذية الغنية بالبوتاسيوم ، الموز المشمش، البطاطا، البندورة، البقدونس، البلج، التمر. التركيز على تناول اغذية غنية بالكالسيوم، من المعروف ان ملح الطعام يحتوي على كمية كبيرة من الصوديوم الذي يقوم بحبس الماء و السوائل داخل الجسم مما يؤدي بالتالي الى ارتفاع في الضغط ولطرح هذا الماء الزائد يجب تناول كمية كبيرة من الكالسيوم لان للكالسيوم تاثير اسموزي يستطيع بواسطته سحب الماء عند اطراحه عن طريق الكلى، ويعتقد ايضا ان للكالسيوم تاثير معاكس لارتفاع هرمون " PARATHYROID " الذي يرفع بدوره الضغط. ومن الاغذية الغنية بالكالسيوم: الحليب، منتجات الالبان بالاضافة الى الاسماك وصفار البيض.

هل هناك ملاحظات اخرى يمكن اضافتها للمرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم؟

يتوجب على كل فرد اتباع سبل الوقاية من الاصابة بارتفاع الضغط خاصة اذا علمنا ان نسبة الاصابة تبلغ حوالي العشر قبل الخمسين من العمر و الخمس قبل ٦٥ من العمر، ولا شك ان الاهتمام الكبير يجب ان ينصب نحو اكتشاف السبب في حدوث ارتفاع الضغط ومحاولة علاجه قبل البدء باستخدام الادوية المخفضة للضغط، كما يجب توجيه مزيد من الاهتمام في تنظيم الغذاء وتناول الغذاء المتوازن السليم القليل الاملاح، وضرورة قراءة بطاقة البيان الموجودة على الاطعمة المعلبة وبعض انواع من الادوية التي قد تحتوي على نسبة عالية من الصوديوم.

و في نهاية لقاءنا وختاما لموضوعنا القيم نشكر د. لورا فرح على تعاونها المستمر وعطاءها الدائم في تقديم كل ما يليي احتياجات القارئ و رغباته بذكر اهم الطرق الصحيحة و السليمة لغذاء الانسان و المحافظة على الصحة الجيدة و القوية دون استعمال الدواء !

اعداد :لورا فرح وهاب

مكتب استشارات التغذية

مركزالخالدي الطبي