

المحافظة على ضغط الدم في مستوى صحي

(How to Keep Your Blood Pressure Healthy)

٤

وماذا عن التدخين؟ على الرغم من أن التدخين لا يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم إلا أنه يساعد على زيادة ضرره، كما يزيد من إمكانية الإصابة بالسكتة الدماغية والنوبة القلبية والمشاكل الصحية الأخرى. لكنك متى توقفت عن التدخين تنحسر إمكانية الإصابة بهذه المشاكل.

والكحول؟ إن الإفراط في شرب الكحول يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، إلا أن هناك أدلة على أن الشرب باعتدال - كأس مقياسية أو كأسان في اليوم- قد يساعد على تجنب السكتة الدماغية وأمراض القلب.

إن الأسبوع القادم (٢٩ أيلول/سبتمبر إلى ٤ تشرين الأول/أكتوبر) هو أسبوع التوعية بالسكتة الدماغية. إنه وقت مناسب كي تطلب من طبيبك أن يفحص ضغط دمك.

أرقام الهواتف المذكورة صحيحة وقت النشر،
إلا أنه لا يجري تحديثها بانتظام. لذلك قد تحتاج
للتأكد من صحة الأرقام بمراجعة دليل الهاتف.

إن ضغط الدم هو القوة التي تدفع الدم عبر الأوردة والشرايين، إذا ارتفعت (تماماً كأنك تفتح الحنفية حتى النهاية أثناء سقاية الحديقة بالخرطوم) سببت تلفاً خطيراً للقلب والدماغ والكليتين والعينين.

لذلك من المهم أن تحافظ على ضغط دمك في مستوى صحي، لأنه إذا ارتفع كثيراً يمكن أن يلحق الضرر بالشرايين مما يسهل انسدادها. إذا انسد شريان ينقل الدم إلى القلب مثلاً يمكن حدوث نوبة قلبية، أما إذا انسد شريان إلى الدماغ فإن النتيجة هي سكتة دماغية، أي إصابة مفاجئة للدماغ قد تؤثر على الحركة والنطق بصورة دائمة أو مؤقتة.

كيف تعرف إذا ارتفع ضغط دمك؟ الطريقة الوحيدة هي أن تطلب من الطبيب فحص ضغط دمك بصورة منتظمة. إن النتائج السيئة لارتفاع ضغط الدم لا تظهر إلا بعد الإصابة بعدة سنوات، لكن لا تكون هناك أية أعراض في المرحلة الفاصلة. لذلك فإن الفحوص المنتظمة تعني إمكان الكشف عن ارتفاع ضغط الدم قبل أن يسبب أي تلف. والفحوص المنتظمة هامة على وجه الخصوص لمن كان في عائلته أفراد أصيبوا بارتفاع ضغط الدم.

من الذي يجب عليه الإنتباه جداً لموضوع ارتفاع ضغط الدم؟ كلنا. إذا عرفنا كيفية تجنب ارتفاع ضغط الدم يستطيع البالغون في كل مراحل السن تلافي إمكانية الإصابة بالنوبة القلبية والسكتة الدماغية.

كيف تتم معالجة ارتفاع ضغط الدم؟ يحتاج البعض إلى أدوية لمعالجة ارتفاع ضغط الدم. إلا أنه يمكن ذلك أحياناً بمجرد تغيير عاداتنا، مثل تخفيض الوزن وتناول الأغذية الصحية وزيادة نشاطنا البدني وتقليل

المشروبات الكحولية.

كيف يمكنني أن أتجنب ارتفاع ضغط الدم؟ هنا أيضاً، يمكنك ذلك بتغيير عاداتك وأسلوب معيشتك. إذا كنت زائد الوزن إبدأ بتخفيض وزنك، وتذكر أن الطعام قليل الدهن والغني بالخضراوات والفواكه والخبز والباستا والأرز والبقليات والحبوب الغذائية، وكميات معتدلة من السمك والدواجن واللحم الأحمر ومنتجات الألبان قليلة الدسم، كل ذلك يساعد على تخفيض الوزن والبقاء بوزن صحي.

من المهم ممارسة التمارين بانتظام لتخفيض الوزن وتجنب ارتفاع ضغط الدم عموماً. فقد صرنا معتادين وللأسف على استعمال السيارات لكل صغيرة وكبيرة، إلى درجة أننا بتنا نعتقد أن المشي مزعج. إلا أنه من المهم أن تغتنم أية فرصة لكي نزيد من حركتنا، مثل المشي إلى المحلات، أو العمل في الحديقة أو صعود الدرج بدلاً من ركوب المصعد وهكذا.

هل عليّ أن أخفض من كمية الملح؟ إن زيادة الملح في الطعام قد تساهم في ارتفاع ضغط الدم. ومعظم الناس في أستراليا يأكلون من الملح أكثر من اللازم، وذلك نظراً لكون كثير من المأكولات، خاصة السريعة والجاهزة والمعلبة من السوبرماركت، تحتوي على كثير من الملح. يمكنك التخفيف من أكل الملح إذا أكثرت من تناول الأطعمة الطازجة واخترت المنتجات التي كُتِبَ على ملصقاتها "قليل الملح" أو "بدون ملح مضاف". لا تضيف الملح إلى الطعام على المائدة، وخفف ما تستعمله منه في الطبخ. وإذا كنت معتاداً على إضافة الكثير من الملح حاول التخفيف تدريجياً. أضف منكهات أخرى مثل التوابل والأعشاب وعصير الليمون والثوم والزنجبيل الطازج والفلفل.