

تغذية مرضى ضغط الدم

مرض ضغط الدم:



هو قوة دفع الدم من خلال الأوعية الدموية؛ حيث يعمل القلب بجهد أكبر والأوعية الدموية بضغط أكثر؛ مما يجعلها عامل خطر رئيساً لأمراض القلب والسكتة الدماغية ومشاكل خطيرة أخرى.

أعراضه

عادة لا يصاحب ارتفاع ضغط الدم أعراض ولذلك يسمى بالقاتل الصامت، وإن وجدت أعراض فهي:

- الصداع الشديد - الدوار - تسارع نبضات القلب.
- إذا زاد الضغط تظهر الأعراض الآتية:
- ١- هبوط عضلة القلب ولهثة غير عادية.
- ٢- ثقل في الحركة أو الكلام أو اختلال توازن الجسم.
- ٣- نزيف مفاجئ في المخ أو قصور في وظائف الكلى.

معلومة إشرائية

ارتفاع ضغط الدم يؤدي إلى مضاعفات خطيرة، مثل: الذبحة الصدرية، جلطة في شريان المخ.

العوامل التي تساعد على ارتفاع ضغط الدم:

- زيادة الوزن.
- الضغوط النفسية.
- أورام الغدة النخامية.
- أمراض الكلى.
- أورام الغدة الكظرية.
- الاستعداد الوراثي.



للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم احرص على ما يأتي:

- ١ المحافظة على الوزن المناسب للجسم.
- ٢ تقليل الدهون في الطعام.
- ٣ اتباع نظام غذائي صحي غني بالخضروات والفواكه والحبوب الكاملة والبروتينات.
- ٤ تناول أغذية غنية بالبوتاسيوم كالموز.
- ٥ ممارسة النشاط البدني.
- ٦ السيطرة على القلق والتوتر.
- ٧ الإقلال من المنبهات.
- ٨ تقليل كمية الملح في الطعام، بحيث لا يتجاوز ه جرامات يومياً (ملعقة شاي صغيرة).
- ٩ متابعة قياس ضغط الدم بانتظام.
- ١٠ تجنب التدخين؛ لأنه مضر بالأوعية الدموية.

تجنب الغضب، واتبع التوجيه النبوي الشريف فعن أبي هريرة (رضي الله عنه) أن رجلاً قال للنبي ﷺ أوصني، قال ﷺ: «لا تغضب، فردد مراراً قال: لا تغضب»^(١).

علاج مرضى الضغط

قد تتم معالجة ارتفاع الضغط في بعض الحالات دون استعمال العقاقير الطبية وهو ما يعرف باسم (انقاص ضغط الدم غير الدوائي) ويراعى في ذلك ما يأتي:

- ١- اتباع الحمية وإحداث تغيرات واضحة في الغذاء بحيث يلائم حالة المريض.
- ٢- إنقاص الوزن إذا كان زائداً أو المحافظة عليه إذا كان معتدلاً.
- ٣- ممارسة التمارين الرياضية خاصة المشي.

وإذا لم ينخفض الضغط بعد الحمية والرياضة فإن المريض يلجأ لاستخدام العقاقير المضادة لارتفاع ضغط الدم، وتؤخذ بناء على وصفة ومتابعة من الطبيب لاختيار النوع المناسب لحالته الصحية. وقد ثبت أن هذه العقاقير تخفف احتمال حدوث المضاعفات لارتفاع ضغط الدم كالسكتات والنوبات القلبية.

معلومة
إثرائية

لمزيد من المعلومات حول الفرق بين ضغط
الدم الانبساطي والانقباضي الاطلاع على
كتيب وزارة الصحة



سبب تسمية ارتفاع ضغط الدم بالقاتل
الصامت؟

.....

.....

تذكر



لا بدّ لمريض السكر أو الضغط من متابعة زيارة الطبيب بصفة دورية منتظمة،
وممارسة الرياضة وأفضلها المشي.



- ما المعدل الطبيعي لضغط دم الإنسان السليم؟
في المتوسط الطبيعي لشخص سليم هو: ١١٥ / ٧٥ ملليمتر زئبق

- ما النسبة الطبيعية للسكر في دم الإنسان السليم؟
في المتوسط الطبيعي لشخص سليم هو ٧٠ - ١١٠

- فيم يستخدم كل من الجهازين الآتيين؟



شكل (٢).



شكل (١).

في قياس نسبة السكر في الدم

في قياس ضغط الدم



بالتعاون مع مجموعتك، خطط وجبة غذائية كاملة ومتوازنة لكل من:
١- مريض السكر:

.....

٢- مريض ضغط الدم:

.....



نشاط (أ):

بعد دراستك لتغذية مرضى
السكر ومرضى ضغط الدم
وبالرجوع لموقع وزارة الصحة
<https://www.moh.gov.sa>
أعد قائمة بأهم النصائح
التي تساعدكم على
التسوق الصحي
للأغذية.

نشاط (ب):
تنتشر بين أفراد المجتمع
بعض المفاهيم الخاطئة عن
مرض السكر ومرض ضغط
الدم، بالرجوع إلى أحد
أفراد أسرته دون عددًا
منها، وناقشها مع
معلمك وزملائك
في الصف.