

فرط ضغط الدم

عليك أن تمارس الرياضة المناسبة لعمرك وصحتك، امش 3 مرات في الأسبوع على الأقل لمدة 30 دقيقة بخطى سريعة. وتعلم كيفية قياس الضغط في بيتك. فإن كنت لا تعرف، سيشرح لك طبيب العائلة أو الممرضة عملية القياس وينصحك بالجهاز الأنسب لك.

الدواء

قد تتحول الأدوية الموصوفة حالياً إلى أدوية ترافقك مدى الحياة. انشئ روتيناً في يومك حتى لا تنس تناولها أبداً.



في حالة الشك بوضعك الصحي استشر الطبيب أو الممرضة أو حتى الصيدلي. عليك عن تعرف بأن بعضاً من الأدوية قد تؤثر على ضغط الدم وترفع من معدله مثل الأسبرين ودواء الالتهابات والأدوية الفوّارة وأدوية الرشح. شاور طبيب العائلة قبل تناول أي محضرات عشبية أو أدوية الطب البديل.

نتحدث عن فرط ضغط الدم عندما يكون ضغط الدم لدينا فوق المعدل الطبيعي (140/90 أو 130/80 عند مرضى السكري). ما يمكن أن يسبب تلفاً في المخ (انسداد الأوعية الدموية)، والقلب وأنظمة الشرايين بالشكل العام. أما الأضرار فتتفاقم مع التدخين وشرب الكحول وزيادة الوزن وعدم ممارسة الرياضة والجهد في الحياة وتناول الكثير من الأطعمة الدهنية.

إن فرط ضغط الدم من الأمراض المزمنة التي سترافقك طوال الحياة. سوف يساعدك طبيب العائلة لديك أو الممرضة في تعلم كيفية التعايش مع فرط ضغط الدم مع المحافظة على نوعية جيدة من الحياة.

تغيير نمط الحياة

يستطيع كثير من الناس مراقبة الضغط الدم المرتفع عندما يخففون من الملح في الطعام، ويفقدون الوزن الزائد ويمارسون الرياضة.



لكي تتناول كميات أقل من الملح: تجنب الوجبات الجاهزة، أقرص المرق والأطعمة المجففة. اطبخ من دون ملح. استبدل الملح بالتوابل والأعشاب العطرية والثوم والبصل والفلفل والليمون أو الخل. وفي المطاعم، اطلب طعامك من دون ملح. اطبخ على البخار أو اتبع طريقة الشوي أو السلوق. استخدم زيت الزيتون. اقلع عن التدخين ولا تشرب الكحول كثيراً.

المؤلفون: قسم ارتفاع ضغط الدم
هيئة التحرير: روجر باديا وإيفا بيغيرو لجنة الاتصالات
الرسم: الفيرا زارزا