

## التغذية و ارتفاع ضغط الدم

يعد ارتفاع ضغط الدم من اكثر الامراض انتشارا في العالم 90% من المرضى المصابون بهذا المرض ليس لديهم سبب واضح ومحدد لارتفاع الضغط الا ان هناك عوامل عدة لها ارتباط مباشر بارتفاع ضغط الدم مثل التدخين و ارتفاع دهون الدم و السكري و التقدم بالسن خاصة الاعمار فوق 60 عاما و الوراثة.

و يمكن السيطرة على هذا المرض بتابع حمية غذائية منخفضة الصوديوم خاصة بالمرحلة الاولى بالاضافة الى تناول بعض الادوية المنخفضة للضغط و المدرة للبول و المحافظة على الوزن المثالي وممارسة التمارين الرياضية و تغيير بعض الانماط السلوكية مثل التدخين و سرعة الغضب.

### يصنف ضغط الدم للبالغين كالاتي و يقاس ب (ملمتر زئبق):

النوع	الضغط الانقباضي	الضغط الانبساطي
المثالي	120	80
الطبيعي	130≥	85≥
طبيعي مرتفع	139-130	89-85
ارتفاع ضغط الدم: المرحلة الاولى	159-140	99-90
ارتفاع ضغط الدم: المرحلة الثانية	179-160	109-100
ارتفاع ضغط الدم: المرحلة الثالثة	180≤	110≤

- ارشادات عامة لحمية قليلة الصوديوم (2000 ملغم) خاصة بالمرحلة الاولى من ارتفاع ضغط الدم و ارتفاع ضغط الدم الطبيعي:
  - 1- المحافظة على الوزن المثالي.
  - 2- التقليل من تناول القهوة و الشاي.
  - 3- الابتعاد عن الضغوط النفسية.
  - 4- تناول حمية قليلة الأملاح (2-3 غم) صوديوم و لا يمكن مع هذه الحمية اضافة ملح الطعام لعمليات تحضير الأطعمة اذ ان تناول ملعقة صغيرة من ملح الطعام تعطي 2 غم صوديوم لوحدتها فاضافة الملح يفقدها الهدف الاساسي من الحمية.
  - 5- الابتعاد عن تناول المشروبات الروحية.
  - 6- عدم تناول الأطعمة الدسمة و المحتوية على الدهون المشبعة مثل السمنة و الزبدة و المارجرين و ذلك للحيلولة دون الاصابة بأمراض القلب و الشرايين.
  - 7- عدم تناول الأطعمة المعلبة و المحفوظة داخل محلول ملحي أو تم اضافة مواد حافظة تحتوي على الصوديوم لذلك يجب قراءة التعليمات الموجودة على بطاقة البيان للتأكد من خلوها من الصوديوم.
  - 8- عدم تناول الأطعمة ذات المحتوى العالي من الصوديوم مثل المخللات و الزيتون و الشيبس و الأجبان و اللحوم المصنعة و المعلبة.

- 9- تناول الحليب ومنتجاته باعتدال (2-3 حصة/يوم).
- 10- استعمال بدائل الملح مثل ملح البوتاسيوم.
- 11- الابتعاد عن تناول الوجبات السريعة و التي تحتوي على كميات كبيرة من الملح.
- 12- الابتعاد عن الحلويات المصنعة ببيكربونات الصوديوم.
- 13- استعمال النباتات الطبيعية المخفضة للضغط كالثوم و البصل و زيت الزيتون.
- 14- يمكن استعمال البهارات و الليمون و الاعشاب لاعطاء طعم جيد للطعام بدلا من تناوله بدون ملح.

### • ارتفاع ضغط الدم للمرحلة الثانية:

ينصح باتباع حمية ذات محتوى صوديوم 1000 ملغم و تكون هذه الحمية كوسيلة مساعدة اذ يحتاج المريض معها تناول الادوية المخفضة للضغط فيجب اتباع الارشادات السابقة بالاضافة الى:

- 1- التقليل من الحليب و منتجاته الى 2 حصة/يوم.
- 2- الابتعاد عن تناول الأغذية المجمدة و المحضرة بالملح.
- 3- التقليل من تناول الخبز الى 2 حصة/ يوم.

### • ارتفاع ضغط الدم للمرحلة الثالثة:

ينصح المريض باتباع حمية تحتوي على 500 ملغم صوديوم بالاضافة الى الأدوية المخفضة للضغط و حمية غذائية مخفضة للوزن في حالة السمنة الزائدة.

- 1- اتباع الإرشادات السابقة.
- 2- التقليل من الحليب و منتجاته الى 1 حصة/ اليوم.
- 3- الابتعاد عن الخضراوات ذات المحتوى العالي من الصوديوم مثل السبانخ و الشمندر و الأرضي شوكي و المقالي و السلق و اللفت.
- 4- التقليل من تناول اللحوم الى 5 حصص/ اليوم.
- 5- استعمال الخبز الذي لم يضاف اليه ملح الطعام.
- 6- طبخ الطعام بالمياه المعدنية و ذلك حسب محتوى مياه الشرب من الصوديوم.
- 7- عدم تناول اي طعام يحتوي على صوديوم بمصادر خفيفة مثل بايكربونات الصوديوم و بايسلفايت الصوديوم و جلوتومات الصوديوم.

## حمية خاصة بارتفاع ضغط الدم

تحتوي على 2000 كيلو سعر حراري

عدد الحصص	حجم الحصة	المجموعة
8-7	- ربع رغيف من الخبز الكبير - نصف كوب من الحبوب - نصف كوب من الأرز المطبوخ او المعكرونة	مجموعة الحبوب و منتجاته
5-4	- 1 كوب من الخضار غير المطبوخة(البندورة،الجزر،البازيلاء) - أو نصف كوب من الخضار المطبوخة (البامية،الفاصولياء، الكوسا)	مجموعة الخضار
4-3	- حبة متوسطة من الدراق،الموز،التفاح،الاجاص،المانجا،الشمام. - نصف كوب من الفواكه المجففة. - نصف كوب من العصير الطازج أو المعلب.	مجموعة الفواكه
3-2	- 1 كوب حليب - 1 كوب لبن	مجموعة الحليب خالية الدسم
2 أو أكثر	- 30 غم من الدجاج او اللحم البقري او السمك او الأجبان قليلة الدسم و الملح.	مجموعة اللحوم قليلة الدسم
5-4 اسبوعيا	- نصف كوب مطبوخ من العدس، الفول،الحمص. - نصف كوب من المكسرات(الفول السوداني، الجوز، البندق) - 2 ملعقة شاي من البذور.	مكسرات،بقوليات أو البذور
3-2	- ملعقة صغيرة من الزيت النباتي أو زيت الزيتون أو الزبدة أو المليونيز.	مجموعة الدهون