كيف تتحكم بمستوى ضغط الدم من دون أدوية؟ طبيب تجيب

اعلنت الدكتورة آسيات خاتشيروفا أخصائية أمراض القلب خبيرة التغذية أن:"ارتفاع مستوى ضغط الدم يعتبر أحد أكثر أمراض القلب والأوعية الدموية انتشارا ويعاني منه الأشخاص بعد سن 40- 45 عاما".

ووفقا لها، يصف أطباء القلب عند اكتشاف ارتفاع مستوى ضغط الدم أدوية لخفضه والحفاظ عليه عند مستوى طبيعي طوال الحياة، ولكن بالإضافة إلى العلاج الدوائي، تلعب طرق العلاج والوقاية غير الدوائية دورا هاما.

وتشير إلى أنه:"وفقا للإرشادات، يجب أن يبدأ علاج ارتفاع مستوى ضغط الدم الشرياني الذي تم تشخيصه حديثا بتصحيح نمط حياة المريض. ولتحقيق ذلك، يجب عليه اتباع نظام غذائي يحتوي على كمية منخفضة من ملح الطعام، بحيث يجب أن تكون كمية الملح المستهلكة أقل من 5 غرامات في اليوم".

وتقول:"يهدف نظام DASH (النهج الغذائي لوقف ارتفاع مستوى ضغط الدم) إلى تقليل تناول الملح إلى 5.2 غ يوميا، ما يسمح بالسيطرة الفعالة على ارتفاع مستوى ضغط الدم الشرياني دون الحاجة إلى تناول

أدوية. وقد أظهرت الدراسات أن الأشخاص الذين يتبعون نظام DASH الغذائي يتمتعون بتحكم أفضل في مستوى ضغط الدم مقارنة بأولئك الذين لا يحدون من تناول الملح".

ووفقا لها، الخطوة المهمة في علاج ارتفاع مستوى ضغط الدم، خاصة في حالات الوزن الزائد والسمنة، هي خفض الوزن بنسبة 10بالمئة. وتنصح التوصيات الدولية بممارسة ما لا يقل عن 150 دقيقة من النشاط البدني المعتدل أسبوعيا. ويمكن أن يكون ذلك 30 دقيقة، 5 أيام في الأسبوع أو 2- 3 ساعات في الأسبوع من التمارين البدنية المنتظمة.

وبالإضافة إلى ذلك، من أجل السيطرة على مستوى ضغط الدم، من الضروري تعلم الشخص كيفية التعامل مع الإجهاد دون الإضرار بصحته، حيث أن تقنيات التأمل وطرق إدارة التوتر الأخرى يمكن أن تساعد في هذا الأمر. ومن جانب آخر تؤثر قلة النوم وتناول المشروبات المنشطة، مثل القهوة ومشروبات الطاقة سلبا على مستوى ضغط الدم.

وعموما يساعد اتباع نهج شامل لعلاج ارتفاع ضغط الدم يشمل تعديل نمط الحياة والعلاج الدوائي والفحوصات الطبية المنتظمة على التحكم بشكل فعال في مستوى ضغط الدم، وتقليل خطر حدوث المضاعفات.