

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Al Watan
DATE:	11-June-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	220,000
TITLE :	23% of Egyptians above the age of 23 Suffer from Hypertension
PAGE:	14
ARTICLE TYPE:	NGO News
REPORTER:	Norhan Al Sabahy

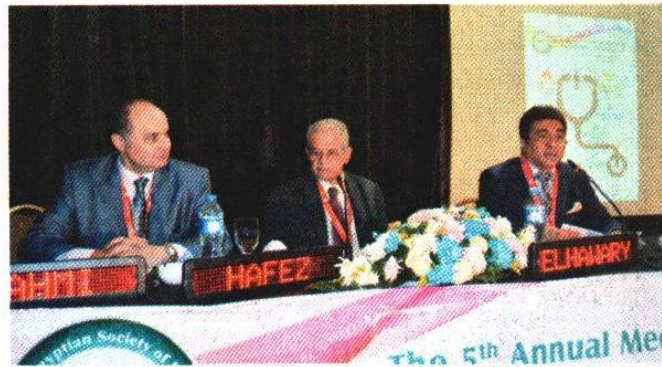
٢٣٪ من المصريين فوق الـ ٢٣ سنة مصابون بـ «ضغط الدم»

أطباء: ممارسة الرياضة أهم طرق الوقاية من أمراض «القلب والضغط»

ارتفاع ضغط الدم، الذي يمكن أن يؤدي مضاعفاته، إذا لم يعالج، إلى الإصابة بتزيف في المخ أو فشل كلوي أو تضخم في عضلة القلب والرئة.

ومن ناحية أخرى، كشفت الدكتورة منى منصور، أستاذ أمراض الغدد الصماء والسكر بكلية طب قصر العيني، عن التوصل إلى أن زيادة إفراز الغدة الدرقية لا يتسبب فقط في الإصابة بمشاكل في القلب والعينين بل إنه أيضاً أصبح يسبب ضرراً للعظام، مسبباً أمراضاً تشبه هشاشة العظام.

وأضافت أن مشاكل العظام الناتجة عن زيادة إفراز الغدة الدرقية، إن لم تعالج، يمكن أن تتسبب في حدوث تآكل في العظام، ولذلك يجب التحكم جيداً في اضطراب الغدة الدرقية، وأوضح أن أعراض زيادة نشاط الغدة الدرقية يتمثل في التوتر الشديد والشعور بالتعب والإرهاق ونقصان الوزن وحدوث رجفة في اليدين وتسارع في نبضات القلب وأحياناً عدم انتظام معدلها. ولذلك على كل من يشعر بتلك الأعراض أن يتوجه فوراً إلى الطبيب المختص لبدء العلاج مبكراً والوقاية من المضاعفات.



جانب من فعاليات المؤتمر

وأشار إلى أن التوتر يعد عاملاً مساعداً في الإصابة بارتفاع ضغط الدم، منوهاً بأن الأدوية الحديثة وهي أجيال جديدة مختلفة من الأدوية تقوم بخفض ضغط الدم وتحمي من مخاطر

بين المصريين وصلت إلى ٢٣٪ فوق سن ٢٣ في الذكور والإناث، وتزداد النسبة في المدن وتقل في الريف والساحل، وذلك نتيجة لعدم وجود ضغوطات كبيرة في الحياة وممارسة الرياضة.

كتبت - نورهان السبحي:

ممارسة الرياضة ٢ مرات لمدة ساعة وتجنب الانفعالات والتوتر العصبى الشديد وتناول الأطعمة الصحية المفيدة، خاصة حمية البحر الأبيض المتوسط، التي تعد صحية جداً ومفيدة لصحة القلب، مع تناول القليل من اللحوم والكثير من الأسماك والخضراوات والحبوب الكاملة، تلك كانت النصائح للوقاية من أمراض القلب التي أعلنها المؤتمر السنوى للجمعية المصرية الحديثة للباطنيين.

وقال الدكتور ياسر حسنى، أستاذ أمراض القلب والأوعية الدموية بكلية طب جامعة بنها، إنه توجد مجموعة دوائية جديدة تعالج ارتفاع ضغط الدم بشكل أفضل كما أنها تقى من مضاعفاته، وأشار إلى أنه من الأمراض الخطيرة والشائعة جداً بين المصريين وأهم عيوبه أنه «القاتل الصامت»، حيث إنه في أحيان كثيرة لا تكون له أعراض أو علامات واضحة بل إن الأكثر من ذلك فهناك الكثيرون يعيشون أعواماً طويلة مصابين بارتفاع ضغط الدم دون أن يعلموا.

وأكد أن نسبة المصابين بارتفاع ضغط الدم