

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Al Youm 7
DATE:	17-May-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	150,000
TITLE :	On the International Day of the "Silent killer": 16 million Egyptians Suffering from Hypertension
PAGE:	10
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Islam Ibrahim



في اليوم العالمي لـ«القاتل الصامت».. 16 مليون مصري مصابون بارتفاع ضغط الدم

الأبحاث العالمية الحديثة تقدم «روشتة طبيعية» للسيطرة على «الضغط» و«السمنة».. والوجبات السريعة ساهمت في ظهور المرض بين صغار السن

كتب - إسلام إبراهيم

يحتفل العالم سنوياً في السابع عشر من شهر مايو باليوم العالمي لمرض ارتفاع ضغط الدم، أحد أخطر الأمراض المزمنة التي تسبب حوالي مليار ونصف شخص على مستوى العالم، منهم 16 مليون مريض داخل مصر، تلتهم فقط يعلم حقيقة إصابته بالمرض، كما أنه يتسبب الموت في وفاة 7 ملايين

شخص على مستوى العالم سنوياً، حسيماً يؤكد الجبهة المصرية لارتفاع ضغط الدم، وساهمت الممارسات اليومية والعادات الغذائية الخاطئة التي يتبعها المصريون بجانب الاستعداد الوراثي في رفع معدلات الإصابة بارتفاع ضغط الدم المزمن، ومن أبرزها: الإسراف في تناول الأطعمة الغنية بالدهن والوجبات السريعة وارتفاع الوزن والتدخين وقلة النشاط الرياضي، وانخفاض

العصبي والقلق، وتسبب ارتفاع ضغط الدم حال عدم السيطرة عليه في رفع فرص الإصابة بأمراض القلب والكلى الدماغية والذئبة والأمراض القلبية والفشل الكلوي والنسور القلبية، لذا يعرف باسم «القاتل الصامت» لأن ليس له أي أعراض أو علامة تحذيرية تنبئ به، وكشف علماء أمريكيون غير إحدى مؤثرات الجمعية الأمريكية لارتفاع ضغط الدم التي أجريت مؤخراً أن إجراء المكالمات باستخدام الهاتف

المحصول يحدث زيادة ملحوظة في ضغط الدم ومع الاستخدام المتكرر قد يساهم على المدى البعيد في حدوث عواقب خطيرة، وأشارت دراسة طبية حديثة أشرف عليها الباحثون البستريون ونشرت مؤخراً في المجلة الطبية الشهيرة «Hypertension» أن تناول الزبادي بشكل يومي منظم يخفض ضغط الدم الانقباضي وضغط الدم الانقباضي.

كما تساهم التفرقة في الحد من مخاطر «القاتل الصامت»، ويمكن مؤثراً بالحقن كإحدى أدوات البرهان. من تحضير تركيبة غذائية جديدة تساهم بشكل ملحوظ في خفض الضغط الدموي، وهي سلطة خضراء تتكون من الخس وزيت الزيتون مع قليل من المكسرات والأفوكادو، كما كشفت دراسة أمريكية حديثة أن تناول عصير البرتقال وعصير الينج يساهم في خفض ضغط الدم المرتفع.