

## PRESS CLIPPING SHEET

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>PUBLICATION:</b>  | Al Shorouq  |
| <b>DATE:</b>         | 28-February-2015  |
| <b>COUNTRY:</b>      | Egypt   |
| <b>CIRCULATION:</b>  | 280,000   |
| <b>TITLE :</b>       | How Can You Control Your Hypertension without Medication? |
| <b>PAGE:</b>         | 11  |
| <b>ARTICLE TYPE:</b> | General Health News                                       |
| <b>REPORTER:</b>     | Staff Report  |

## PRESS CLIPPING SHEET

### من أوراق مايو كينييك

# كيف تتحكم في ضغطك دون أدوية؟

عكس ما يتصور الجميع، فإن ارتفاع ضغط الدم في الغالبية العظمى من الحالات، يتسلسل إلى الشرايين دون أعراض تذكر. أثناء أحد الكشف الدوري أو زيارة لطبيب لمرض آخر مختلف، قد يفاجئك بأنك مصاب بارتفاع الضغط، وأن القراءة الأولية قد تجاوزت ٩٠/٦٠. القراءة الأولى تمثل الضغط الانقباضي، أما الثانية فتسجل الضغط الانبساطي، توافقا مع انقباض وانبساط عضلة القلب في حركتها الدوب في منظومة حياة الإنسان.

تسبب الضغوط العصبية قد يكون لها مؤقتا أو مرحليا أو يستوجب الحسم، في النهاية يجب مواجهتها وحلها بعد تعريفها بدقة. قد يظن البعض أن الحديث عن رياضات التمارن والتفكير العميق والبوفا إنما هو حديث الرفاهية. الواقع أنها رياضات ذهنية بالغة القدم عرفها العرب عن الشرق، فأدركوا فائدتها وأثرها العميق في النفس وعلاج تداعيات الضغوط النفسية. ممارسة الرياضة مع مجموعة من الأصدقاء، تعلم هواية جديدة، كلها نوافذ من منها الإنسان على عالم رحب قد يخلصه من ضغوط عصبية قاتمة.

#### ٩ تابع قراءات ضغطك في المنزل

يجزم الكثير من أطباء أمراض القلب أن قياس الضغط في المنزل بصورة صحيحة هو الأكثر دقة. إذ إن الإنسان يبدو دائما آمنا في مكانه، لذا فليكن أن تتعلم جيدا كيف يمكنك قياس ضغطك في المنزل في أي وقت، وتحت أية ظروف. يمكنك متابعة الأمر مع طبيبك، هناك ظاهرة تعرف بمضاهرة الباطل الأبيض، حيث يلاحظ أن المريض عادة ما يرتفع ضغطه بمقدار (١٠ ميليمترات زئبق) في عيادة الطبيب. قياسك للضغط في المنزل لا يلقى أهمية أن تلجأ لقياس الضغط في عيادة طبيب (ممارس عام) بانتظام لتتأكد من دقة قياسك.

#### ١٠ يجب أن يدعمك أصدقاؤك وأفراد عائلتك

السؤال الدائم عنك والدعم المستمر من أهم العوامل التي ترفع معنوياتك وتدفعك للاهتمام بصحتك. المداومة على قياس الضغط، ممارسة الرياضة في مجموعة، تبادل الخبرات في الوان الطعام الصحي، كلها مشاركات تدعمك. إذا اعتقدت الاهتمام ممن تبادل الخبرات في الوان الطعام الصحي، كلها مشاركات تدعمك. إذا اعتقدت الاهتمام ممن تبادل الخبرات في الوان الطعام الصحي، كلها مشاركات تدعمك. إذا اعتقدت الاهتمام ممن تبادل الخبرات في الوان الطعام الصحي، كلها مشاركات تدعمك.

هذا التصور أن يكف عنه لأن ما تحمله الكحوليات من مشار للصحة يجعل من البعد عنها غنمة. **٦ تجنب كل أماكن التدخين السلبي** إلى جانب كل مخاطر التدخين، فإن النيكوتين في السجارة الواحدة يمكنه رفع الضغط في الشرايين ١٠ ميليمترات زئبق لمدة ساعة كاملة. لك أن تتخيل أن وجودك في أماكن التدخين يرفع ضغطك بنفس الدرجة، إلى جانب الإصابة بكل أضرار التدخين على الدورة الدموية والرتة.

#### ٧ حدد موقفك من الكافيين

يظل الكافيين إلى الآن محل مناقشات لا تنتهي. دراسات علمية جادة بعضها يشير إلى أن له أثرا سريعا على الضغط. بينما دراسات أخرى تشير إلى أن ذلك أثر يبدأ وينتهي بسرعة غير محدث أثرا يندثر بالخطر. بل هناك دراسات تشير إلى فوائد جمة للقهوة وخاصة في دعم الذاكرة والتذكير. أيضا عليك اختبار موقفك، هل أنت حساس للكافيين، يمكنك قياس ضغطك ونضك قبل تناول قهوان القهوة ثم إعادة قياسهما بعد ثلاثين دقيقة من انتهائك منه. ارتفاع ضغطك إلى عشرة ميليمترات زئبق يشير إلى أنك حساس للكافيين، الأمر الذي يلزمك بالتراجع.

#### ٨ اطلب من الظروف السببية. أرمي لثة ليس يستحيل

قد تكون الحقيقة الوحيدة القريبة لعقل الإنسان وبمها تماما هي تلك التي تشير إلى أثر الضغوط العصبية المدمر على كيان الإنسان النفسي والجسدي. تظل الأمراض «التفجيسية»، هي المثل الواضح لتلك الآلام التي يستشعرها الإنسان دون سبب عضوي واضح. للضغوط النفسية أثر لا يستهان به على ارتفاع الضغط، حتى أن المريض المصري يطلق عليه تسمية الضغط العصبي. يجب أن تتعرف على سبب ما تعانيه من ضغط عصبي: مشاكل العمل، خلافات زوجية، مشكلات اقتصادية، فقدان عزيز رحل... كلها مشكلات بلا شك

إلى «السوبر ماركت»، احتفظ بقائمة مشتريات صحية تسجلها بنفسك ولا تخرج عنها. **٨ حمية داش لمكافحة ارتفاع ضغط الدم** أما هي طريقة غذائية يجب انتهاجها مدى الحياة. لكن هذا لا يعني أن تلزم بها التزاما حرفيا - يمكنك من وقت لآخر أن تكافئ نفسك بأى طعام تحبه مهما كان تربيته بقائمة الممنوعات. الحرمان في حد ذاته أذى للنفس، لذا يجب أن تختار بنفسك مقدرات الغذاء الصحية بالصورة التي تروقك وترضيك.

#### ٩ راقب الملح في طعامك

أي نقص فيما تعودت تناوله من كمية الملح يوازيه انخفاض في قراءة الضغط يعادل ٨ - ٢ ملم زئبق. التوصيات التي تنتجها جمعية أمراض القلب الأمريكية تضع حدا لاستهلاك الصوديوم لا يزيد على ٢٣٠٠ ملجم يوميا. أما من الخمين من العمر. أما من تجاوزوا الخمسين أو من يعانون من ارتفاع ضغط الدم، السكر، أو أمراض الكلى فيجب ألا يتجاوزوا ١٥٠٠ ملجم يوميا في اليوم أو أقل.

إذا أردت بالفعل أن تتنقص مما تتناوله من ملح في طعامك، فلك أن تنتبه إلى بعض النقاط:

- سجل ما تضيفه لطعامك
- إذا ملو لفترة قصيرة لتتعرف على كمية الملح التي تستهلكها، وأنواع الطعام التي لا يجب عنها الملح.
- تناول الأقل دائما من الأطعمة سابقة التجهيز (رقائق الشيبسي، اللانشون، البسبوسة، المسجق، المعلبات، الأطعمة الجيدة).
- معلقة شاي صغيرة بها كل المسموح به من الملح يوميا ٢٣٠٠ ملجم صوديوم. لذا اختر الملح في كل الوصفات. يمكن إضافة الأعشاب المختلفة، الليمون، التكهات المختلفة غير المحتوية على الملح.
- إذا كان من الصعب عليك التحلي فجأة عن مذاق الملح، لجأ لتدريج لتصل على نتيجة أفضل في وقت أطول.

#### ٥ هل تتناول الكحوليات؟

للحلوليات أثر يندثر بالخطر إذا ما اعتاد الإنسان تناولها، خاصة إذا ما بالغ في تناولها. هناك اعتقاد خاطئ يصور أن يتناولون شرب الكحوليات أن تناولها يخفف من ارتفاع ضغط الدم ويهدم عمل القلب، الواقع أن أوراق مايو كينييك تصمح من براوده

جسيما على الصحة بشكل عام. - يكون الرجل في مرمى الخطر إذا ما زاد مقياس خصره على ١٠٢ سم. - أما النساء فيجب ألا يزيد مقياس خصرهن على ٨٩ سم حتى يأمن الخطر.

#### ٢ مارس الرياضة بصورة منتظمة

ممارسة النشاط البدني من ٢٠ - ٦٠ دقيقة خمسة أيام في الأسبوع، يمكنها أن تنقص تقدر ٩ - ٤ (مم زئبق) من ارتفاع ضغط دمك. يمكنك ملاحظة ذلك الأثر بعد أسبوعين من بداية برنامجك الرياضي. إذا كنت في مرحلة ما قبل ظهور ارتفاع ضغط الدم بصورة واضحة، فإن الاستمرار في البرنامج الرياضي يؤجل تلك الفترة، أما إذا كنت بالفعل قد تجاوزت الحد فذلك على أقل تقدير ستهدم إلى حد لا يمثل خطورة على سلامتك.

#### ٣ راجع اختيارك الغذائي

الطعام الصحي غنى بالحبوب الكاملة (القمح، الشوفان، الشمندر...) والفاكهة والخضراوات والدهون الجيدة ومنتجات الألبان قليلة الدسم. تغيب عنه الدهون المشبعة والكوليسترول. هذا ما يعرف بحمية داش (اختصارا لمناه بالإنجليزية الحمية الغذائية التي تكافح ارتفاع ضغط الدم). ليس من السهل بالفعل تغيير العادات الغذائية لكذلك بلاتك تختار الصحة حينما تتجاز لتغيير العادات السيئة بأخرى صحية.

#### ١ انقصر وزنك ولاحظ محيط خصرك

غالبا ما يزيد ضغطك مع زيادة وزنك، إذا ما فقدت عشرة أرطال فقط (٤.٥ كجم) من وزنك كن على ثقة أن ضغطك سينخفض. إذا ما فقدت أكثر يمكنك التحكم بصورة أفضل في ضغطك. حتى إذا ما كان من الضروري أن تبدأ العلاج بالأدوية، فإن النقص في الوزن يؤدي إلى تقليل جرعة الدواء أو إقصائه إذا كان أكثر من دواء. عليك أن تاقظ وزنك والصحة المستهدف مع طبيب والطريقة الصحية للوصول إليه. عليك دائما قياس محيط خصرك، فإن تراكم الدهون حول الخصر تحمل خطرا

