



PRESS CLIPPING SHEET

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





PRESS CLIPPING SHEET



سوبر ماركت، احتفظ بقائمة مشتريات

إنى «السوير مارض» احتشر بشاعه مشتريات صحية تسجلها بنشلت والانفرج عنها. ● حمية داش لكافحة ارتفاع ضفط الدم اتما هي طريقة غذائية بجب انتهاجها مدى الحياة، لكن هذا لايميني أن تلتزم بها التزاما حرفيا - يمكنك من وقت لأخر أن تكافئ نشلك بأي طاما تجه مهما كان ترتيبه بقائمة المناسبة المناسبة

المنوعات. الحرمان في حد ذاته أذى للنفس، لذا يجب أن تختار بنفسك مفردات الغذاء المنحية بالصورة التي تروقك وترضيك.

اي نقص فيما تعودت تناوله من كمية اللح يوازيه انخفاض في قراءة الضغط التوسيات التي نتيناها جمعية أسراض القلب الأمريكية تضع على ١٠٠٠ مليوري لا يزيد الخمسين من المعمر، أما من انتفاع ضغط اللم، السكر، أو أمراض الكلي فيجب الا يتجاوزوا ١٠٠٠ مليجرام في أو أمراض الكلي فيجب الا إنهر أو أقل. التيجرام في أو أردت بالفعل أن تنتقص

4 راقب اللح في طعامك

مما تتناوله من ملح في طعامك، فلك أن تنته إلى بعض النقاط:

• سجل ما تضيفه لطعامك سبجل ما تصنیمه تعدمات من ملح ولو لفترة قصیرة لتتعرف علی
 کمیة اللح التی تستهلکها، وأنواع الطعام التی

لا يغيب عنها الملح.
• تناول الأقبل دائما من الأطعمة س

التجهيز (رفائق الشيبسى، اللانشون، البسطرمة، السجق، المعلبات، الأطعمة

الجمدة).

- ملعقة شاى صغيرة بها كل المسموح به من اللح يوميا ٢٣٠٠ مليجرام صوديوم، لذا اختصر الملح في كل الوصفات. يعكن إضافة الأعشاب المختلفة الليمون، التكهات المختلفة

تأتى الشراءات المتالية لتؤكد أن الأمر بالفعل واقع يجب التعامل معه. لك أن تفاجأ لك إيضا أن ترتبك. لكن الأفضل أن تتوقف لت المنت المناك وطبيبات على المحصر ال للوقف لتسأل نفسك وطبيبك: هل لى أن ألجأ للطرق الطبيعية هي محاولة التحكم هي ارتفاع الضغط في الشرايين قبل البدء هي العلاج بالأدوية؟

بالأروية? المم .. أنت محق، فإن مراجعة نمط الإجابة : قدم .. أنت محق، فإن مراجعة نمط الحية التي تحياها قد تقودك إلى التحكم بالفعل في منقطك، أو تؤجل العلاج بالأدوية .. في أبسط صورة ممكنة . فيما الحياة الذي تتوجه له أهمية لا تدركها إلا إذا توقفت لمراجعة، وتمكنت تدركها إلا إذا توقفت لمراجعة، وتمكنت الدراءة انتقاء العادات الغذائية والمسحية المدادات الغذائية والمسحية ...

التى تدعم صحتك بصورة عامة فى مواجهة المرض، ارتفاع ضغط الدم فى الشرايين أحد الأمرض التى قد توصف بالسهل المنتع، أما

الأحراض التي قد توصف بالسهل المنتم. أما الأكثر تشاؤما فيلقبونه بالقائل الصامت. حتى يومنا هذا ورضع التقدم العلمي الذهل ييمنا القدر المنحر من نسبته معروف والعلماء القدر اليسير من نسبته معروف سواء كان نتيجة لطبل في القدة فؤق الكطرة الكلي، أما القدر الأعظم من الحالات، فيطل الكلي، أما القدر الأعظم من الحالات، فيطل الكلي، أما القدر الأعظم من الحالات، فيطل المدين مرحز إله باراتها المشاعقا المنتب غير معروف Essential hyperfension.

Essential hyperfension

It all كن ت قد أهم محمودة المنطقة دهك

وصح بند ما إذا ما كان ارتفاع شفط الدم قد نسب في تداعيات أخرى لتعلول عضلة القلب أو الكاني أو الشرايين الطرفية. إليك هنا عشر نقاط مختلفة، يشرح أهميتها تقرير حديث صادر عن مايو كلينيك في علاج ارتفاع ضفط الدم دون اللجوء للأدوية.

أنقص وزنك ولاحظ محيط خصرك

غالبا ما يزيد صغطك مع زيادة وزنك. إذا ما فقدت عشرة أرطال فقط (٥٠٤ 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 هي صفعات. حتى إدا ما خان من الضروري ان تبدأ الملاج بالأدوية، فإن النقص هى الوزن يؤدي إلى تقليل جرعة الدواء أو اختصاره إذا كان أكثر من دواء. عليك أن تناقش وزنك الصحى المستهدف مع طبيك والطريقة الصحية للوصول إليه.

للوصول إليه. عليك دائما قياس محيط خصرك، فإن تراكم النفون حول الخصر تحمل خطرا

جسيما على الصحة بشكل عام. - يكون الرجل فى مرمى الخطر إذا ما زاد متياس خصره على ٢٠٠ سم. - أصا النساء فيجب إلا يزيد محيط خصرهن على ٨٩ سم حتى يأمن الخطر.

مارس الرياضة بصورة منتظمة

خمسة أيام في الأسبوع، يمكنها أن تتقص بقدر ٤ - ٩ (مم زئبق) من ارتفاع ضغط دمك. يمكنك ملاحظة ذلك الأثر بعد أسبوعين من

الطعام الصحى غنى بالحبوب الكاملة (القمح، الشوطان، الشعير....) والفاكهة والخضراوات والدهون الجيدة ومنتجات الألبان قليلة الدسم.. تفيب عنه الدهون المشبعة والكوليستيرول، هذا ما يعرف بعمية المسهد (المتصادر للا معاد بالإنجليزية الحمية داش (امتصاد للا معاد بالإنجليزية الحمية الغذائية التى تكافح ارتفاع ضغط الدم). ليس من السهل بالفعل تغيير المادات الغذائية لكتك بلاشك تختار الصحة حيفا نتجاز لتغيير العادات السيئة باخرى صحية.

احتماد البروته معيرة تسجل فيها ما ذاكل
 حتى ولو لأسبوع، فإن مراجعتها توضح لك
 ماشيه ما تأكل ونوعيته.
 راضي ما تشاواته، لابد أن يحتوى على عنصر البوتاسيوم (الموز، البطاطس».
 المطاطم) لما له من أثر على عنصر

NAME OF STREET

المعدودم (المع) الداعم لازقفاع الضنط. الصوديوم (المع) الداعم لازقفاع الضنط. من الأضضل تشاوله من محسادرة الطبيعية من الخضراوات والفاكهة. و إذا خرجت

AN CONTRACTOR

ممارسة النشاط البدني من ٢٠ ـ ١٠ دقيقة

بداية برنامجك الرياضي.
بداية برنامجك الرياضي.
إذا كنت في مرحلة ما قبل ظهور ارتقاع
شغط الدم بصورة واضحة، قان الاستمرار
في البرنامج الرياضي يؤجل تلك الفترة، أما
إذا كنت بالفعل قد تجاوزت الحد فإنك على
القل تقدير ستهبط إلى حد لا يمثل خطورة

على سلامتك.
على سلامتك.
لا تلجأ لأداء تمرينات عنيفة لفترة طويلة
خلال إجازتك الأسيومية معتقدا أن هذا
واجب تؤديه، معارسة الجهد البدني لفترات
قصيرة منتظمة أفضل.
إذا ما كانت هذاك سلام طبية فحتى للشي

لعشر دفائق يوميا مفيد

واجع اختياراتك الغذائية

هاز لتغيير العادات السينة باخرى صحية. • احتفظ بنوتة صغيرة تسجل فيها ما تأكل

غير المحتوية على الملح.

• إذا كان من الصعب عليك التخلي فجاة عن مذاق الملح، الجأ للتدريج لتحصل على نتيجة افضل في وقت اطول.

5 هل تتناول الكحوليات؟

للكحوليات أثير بنيذر بالخطر إذا ما المتحوديات اسر يستر بالحصور إدا ما بالغ اعتاد الإنسان تناولها، خاصة إذا ما بالغ في تناولها، هناك اعتقاد خاطئ يصور لما يعتادون شرب الكحوليات ان تناولها يخفض من ارتفاع ضغط الدم ويغايم عمل القلب، الواقع أن أوراق مايو كلينيك تتصح من يراوده

هذا التصور أن يكف عنه لأن ما تحمله الكحوليات من مضار للصحة يجعل من البعد عنها غنيمة.

م تجنب كل أماكن التدخين السلبي

إلى جانب كل مخاطر التدخين، فإن إلى جانب كل مخاصر استحصر، حن التيكوتين في السيجارة الواحدة يمكنه وقع الضنط في الشرايين ١٠ مليجرامات زئيق للدة ساعة كاملة، لك أن تتخيل أن وجودك في أماكن المدخنين يرفع صفطك بنفس الدرجة، أماكن المدخنين يرفع ضغطك بنفس الدرجة، إلى جانب الإصابة بكل أضرار التدخين على الدورة الدموية والرثة.

حدد موقفك من الكافيين

يظل الكافيين إلى الآن محل مناقشات لا تنتهى دراسات علية جادة بعضها يشير إلى أن له أشرا سريعاً على الضغط، بينما دراسات أخرى تشير إلى أن ذلك أثر بيدا وينتهى بسرعة غير محدث الرا ينذر بالخطر، بل هناك دراسات تشير إلى فوائد جمة للقهوة خاصة في دعم الـذاكـرة حاصله في دعلم البداكرة ومقاومة الاكتشاب، أيضا الشيكولاتة الداكنة.

عليك اختبار موقفك: هل انت حساس للكافيين، يمكنك قياس ضغطك ونبضك قبل تناول والمنافق المستعدة والمستعدية المنافق المستعدد ا بالتراجع.

الخلاص من الضَّفوط العصبية.. أمر صعب لكنه ليس بمستحيل

قد تكون الحقيقة الوحيدة القريبة لعقل قد تكون الحقيقة الوحيدة القريبة لمقل الإنسان العبية الما هى تلك التي تطل الأمراص الإنسان التضوط العصبية المدمر على كيان الإنسان التضويف المتلازية على المراص التي يستشعرها الإنسان دون سبب عضوى واضع. للضغوط النفسية اثر لا يستهان به على ارتفاع الضغط، حتى أن المريض المسرى يطلق عليه تسمية الضغط العصبي.

يجب أن تتعرف على سبب ما تعانيه من ضغط عص مشاكل العمل، خلافات زوجیة، مشکلات اقتصادیة، فقدان عزیز رحل... کلها مشکلات بلا شك

تسبب الضغوط العصبية قد يكون حلها مؤقتا أو مرحليا أو يستوجب الحسم، في النهاية يجب مواجهتها وحلها بعد تعريفها بدقة. قد يظن البعض أن الحديث عن رياضات

هد يعض البنصل آن الحديث عن رياضات التأمل والتقس المميق واليوج إنما هر حديث الرضاهية، الواقع أنها رياضات ذهنية بانق القدم موقها الغرب عن الشرق، فادركوا فالدتها والرها المبيق في النفس وعلاج تداعيات الضغوط النفسية.

ممارسة الرياضة مع مجموعة من الأصدقاء، تعلم هواية جديدة، كلها نوافذ يطل منها الإنسان على عالم رحب قد يخلصه من ضغوط عصبية قاتمة.

و تابع قراءات ضغطك في النزل

يجزم الكثير من أطباء أمراض القلب أن قياس الضغط في المنزل بصورة ص الأكثر دقة، إذ إن الإنسان بيدو هادئا أمنا في مكانه، لذا فعليك أن تتعلم جيدا كيف يمكنك قياس ضغطك في المنزل في أي وقت، وتحت هياس معطنك في اشرل في اي وفت، وتحت أية ظروف. يمكنك مناقشة الأمر مع طيبيك. هناك ظاهرة تعرف بظاهرة البالطو الأبيض، حيث يلاحظ أن المريض عادة ما يرتفع ضغطه بمقدار (١٠ مليمترات زئبق)

يرنفع منعف يعتدر (في عيادة الطبيب. فياسك للضغط في المنزل لا يلغي أهمية أن تلجأ لقياس الضغط في عيادة طبيب (ممارس عام) بانتظام لتتاكد من دقة قياسك.

10 يجب أن يدعمك أصدقاؤك وافراد عائلتك

السؤال الدائم عنك والدعم المستمر من استوان الدوامل التي ترفع معنوياتك وتدهد من الموامل التي ترفع معنوياتك وتدهد للامتمام بصحتك. المداومة على فياس الضغط، ممارسة الرياضة هي مجموعة. تبادل الخبرات في الوان العلما المعمى، كلما ممناركات تدعمك. إذا افتقدت الاعتمام ممن مساولات للدين التجال إلى المساولات الاهتمام ممن حولك، يمكنك أن تلجأ الجموعات الدعم، وتلك رؤية جديدة تهتم بها المنتشفيات الحديثة التى تتنبى برامج خاصة للتأهيل، فيها تتضم المجموعة يشرف عليها أحد التخصصين في الطب الوقائم، وإعادة تأهيل مرضى القلب، مجموعة يسرف عنها احد التخصصين في الطب الوقائي، وإعادة تأهيل مرضى القلب، وينضم إليها متطوعون للمشاركة في العناية بالمرضى وتبادل الخبرات معهم.

