

حقائق مهمة عن قياس الضغط

طريقة طبيعية لخفض ضغط الدم المرتفع

عن التخزين، والتقليل من الشرب في حالة شرب الكحول، واتباع نظام غذائي صحي (مثل أغذية منطقة البحر الأبيض المتوسط).

تجدر الإشارة إلى أن السممة هي عامل رئيسي في نشوء ضغط الدم المرتفع، وكما يؤكد البروفيسور ميشائيل بوم فإن "فقدان ٥ كيلوغرامات من الوزن يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم الانقباضي بمقدار ٤ ميليمترات زئبقية"، وفق ما ينقل موقع كورادو الإلكتروني. ومع ذلك ينبغي أن يتم فقدان الوزن بالتشاور مع الطبيب. فالحد من الوزن الزائد يجب أن يتم بحذر وفي خطوات صغيرة تتلائم مع الحالة الفردية للشخص المعني. وهنا تبرز أهمية اتباع نظام غذائي صحي وبرنامج حركة ورياضة منمَّص بشكل جيد وتناول الملح بشكل مناسب ليس أكثر من اللازم والحد من التوتر النفسي، فلكل من ذلك دوره في تخفيض الضغط بشكل طبيعي لدى الشخص المعني.

يشار إلى أن الضغط يكون مرتقفا إذا تجاوز مستواه ٩٠/١٤٠ ميليمتر زئبق في الفحص الروتيني عند الطبيب أو إذا تجاوز ٨٥/١٣٥ ميليمتر زئبق حين يقوم المريض بقياس ضغطه بنفسه. وحين يتم تجاوز هذه المستويات فيزيد حينها خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية وقصور القلب (فشل القلب)، بحسب مؤسسة القلب الألمانية.



يعاني الكثيرون من ارتفاع ضغط الدم ويبلغ عددهم في ألمانيا وحدها ٢٠ مليون شخص. التقصير في العلاج يزيد من خطر الإصابة بالنوبة القلبية والسكتة الدماغية وفشل القلب، ومع ذلك لا تتم معالجة المرضى بما يكفي. هنا بعض النصائح!

توصي مؤسسة القلب الألمانية بتخفيض ضغط الدم من خلال اتباع أسلوب حياة صحي، يؤدي في بعض الحالات إلى الاستغناء عن الأدوية. واتباع أسلوب حياة صحي هو أساس معالجة ضغط الدم العالي، فهو يساهم في إنقاص جرعة العلاج الكبيرة وعدد الأدوية المستخدمة للعلاج ويعمل على إعادة ضغط الدم المرتفع إلى مستواه الطبيعي، كما يقول الطبيب الألماني الاختصاصي بالقلب ميشائيل بوم، بحسب ما يذكر موقع كورادو الإلكتروني، بل و"إذا وقع ضغط الدم المرتفع في مستوى بين ٩٠/١٤٠ و ٩٩/١٥٩ ميليمتر زئبق فيمكن أن الإنسان حتى الاستغناء بأسلوب الحياة الصحي عن المعالجة بالأدوية أو على الأقل تأجيلها وتأخيرها إلى وقت لاحق".

كيف ينشأ ضغط الدم؟

يضخ القلب الدم عبر الجسم، وبذلك ينشأ الضغط على جدران الأوعية والمعروف بضغط الدم. عند انقباض القلب يرتفع

الضغط وهنا يكون ما يسمى بالضغط العالي للدم. وعند انبساطه يكون الضغط المنخفض للدم.

الضغط وهنا يكون ما يسمى بالضغط العالي للدم. وعند انبساطه يكون الضغط المنخفض للدم.

نمط الحياة الصحي

علاج ارتفاع ضغط الدم يتضمن كل من: الأدوية التي تقلل ضغط الدم المرتفع وكذلك

اتباع نمط حياة صحي. ومن أجل تخفيض ضغط الدم، توصي المبادئ التوجيهية الطبية بممارسة الحركة الاعتيادية لمدة ٣٠ دقيقة في كل مرة، والتوقف

أخطاء شائعة حول الحميات الغذائية

تقليل الدهون وليس الكربوهيدرات (أفضل لخسارة الوزن)



وقال كيفين هول "إذا كانت هناك حمية أسهل من أخرى في اتباعها، أنصح باتباع تلك التي تعتمد على التقليل من الدهون". لكنه أكد أن الحميات التي تعتمد على التقليل من الدهون لا تضر بعملية الأيض ولا تتدخل فيها. كما يعكف هول في الوقت الراهن على إخضاع المشاركين في الدراسة لعمليات مسح للمخ بهدف الوقوف على مدى تأثير الحميات على فوائدها.

مجرد مزاعم

وتقول سوزان روبرتس وساي داس، من أساتذة جامعة توفنس، إن المناقشات حول الحميات الغذائية دائما ما كانت مصدرا للجدل. وأشارت إلى أن الدراسة كشفت خطأ الكثير من المزاعم التي تردت عن أن الحميات التي تعتمد على التقليل من الكربوهيدرات هي الأفضل، ولكن التأكيد من أثر الحميات الأخرى لا زال يحتاج المزيد من البحث. وأضاف أن "الرسالة الأهم على الإطلاق حتى الآن تتضمن أن بعض الكربوهيدرات لا بأس بها، خاصة الحبوب الكاملة الصحية الأقل تحولا إلى مادة الجلوكوز في الدم".

وقالت سوزان جيب، الباحثة في جامعة أوكسفورد، إن "الباحثين توصلوا إلى نتائج صحيحة، وهي أن الحمية الأفضل للشخص هي تلك التي يمكنه الالتزام بها". وأضافت أن "جميع الحميات الغذائية تجدي نفعاً إذا التزم الشخص بخطة لتناول الطعام الذي يحتوي على سعرات حرارية أقل، سواء كان ذلك عن طريق التقليل من الدهون أو خفض الكربوهيدرات. ولكن الالتزام بالحمية قلما يحدث بالفعل، خاصة في ضوء الوقت الطويل الذي تستغرقه خسارة الوزن".

أفراد المجموعة التي تناولت كربوهيدرات المشاركين في الدراسة. وأشارت النتائج، المنشورة في دورية "سيل ميتابولزم"، إلى أنه بعد ستة أيام قضتها مجموعتان من المشاركين في الدراسة في الحميات الأقل صرامة في تنفيذها تتسبب في فقد وزن أكثر من تلك الحميات التي تعتمد على تقليل الكربوهيدرات.



خلال خفض كمية الكربوهيدرات أو خفض الدهون. وحلل الفريق البحثي المعد للدراسة كميات الأكسجين وثاني أكسيد الكربون الناتجة عن عملية التنفس لدى هؤلاء الأشخاص بالإضافة إلى كمية النتروجين التي تخرج في البول، وذلك لإجراء حسابات دقيقة للعمليات الكيميائية في أجسام

بنفس القدر الذي من الممكن أن نخسره عند خفض كميات الدهون التي نتناولها". وتضمنت الدراسة إمداد ١٩ شخصا يعانون من السمنة بأطعمة تحتوي على ٢٧٠٠ سعر حراري يوميا، وعلى مدار أسبوعين، جرب هؤلاء الأشخاص اتباع حمية تتضمن خفض السعرات الحرارية بواقع الثلث سواء من

أظهرت دراسة أمريكية حديثة أن خفض كميات الدهون في الأنظمة الغذائية يؤدي إلى المزيد من خسارة الوزن مقارنة بخفض الكربوهيدرات. وحلل معدو الدراسة كل ما يتناوله عدد من الأشخاص الذين يتبعون حمية خاصة من أطعمة الزمن الذي يقضونه في ممارسة التمارين الرياضية وكميات الأكسجين وثاني أكسيد الكربون التي تنتج عن عملية التنفس لديهم. وقام باحثون في المعهد الوطني للصحة بتحليل كل من الحمية التي تعتمد على خفض الدهون، والحمية التي تعتمد على خفض الكربوهيدرات. وكشفت التحليل أن الأشخاص الذين يتناولون أطعمة بها سعرات حرارية عن طريق خفض الكربوهيدرات يخسرون وزنا أقل من هؤلاء الذين يتناولون دهون أقل. ويقول خبراء أن الحمية الأكثر فاعلية من الممكن أن تتسبب في إصابة متبعيها بالمرض. ويرى آخرون أن خفض كمية الكربوهيدرات هو الطريقة الأفضل على الإطلاق للتخلص من الوزن الزائد، إذ أنه يحدث تغيرات في عملية الأيض.

عملية كيميائية

ومن الناحية النظرية، يؤدي التقليل من كميات الكربوهيدرات في النظام الغذائي إلى إفراز كميات أقل من الإنسولين، ما يسمح بتخلص الجسم من الدهون. وقال كيفين هول، الطبيب بالمعهد الأمريكي الوطني لأمراض السكري والجهاز الهضمي والكلى، لبي سي إن "كل هذه الأمور تحدث عندما نقلل من تناول الكربوهيدرات وبالفعل نخسر الوزن الزائد، ولكن ليس