

## علاج ارتفاع ضغط الدم بدون أدوية



يعاني الكثيرون من مشكلات ارتفاع ضغط الدم، ويلجأ كثيرون إلى استخدام الأدوية لمعالجة تلك المشكلة، فما السبيل لمحاربة هذا المرض بالطرق الصحيّة؟

يقول رومان جورينكوف الخبير الروسي والاختصاصي في علوم طب الأسرة: «ارتفاع ضغط الدم قد يكون سببه الإجهاد أو نمط الحياة الخامل.. قضاء الكثير من الوقت أمام شاشات التلفاز أو الكمبيوتر قد يتسبب في ارتفاع الضغط عند الإنسان، وكذلك الإجهاد والتوتر قد يؤديان لنفس النتيجة

وأضاف: «عند ملاحظة وجود مشكلة في ارتفاع ضغط الدم خصوصاً في حالات القفزات الحادة في الضغط، يجب استشارة الطبيب المختص لتحديد السبب ووضع العلاج المناسب، ولكن إضافة إلى الأدوية توجد طرق أخرى لمحاربة هذه المشكلة، فالتحول إلى نظام غذائي منخفض السعرات الحرارية على سبيل المثال، يؤدي إلى انخفاض الوزن، وبالتالي انخفاض ضغط الدم، والتخلص من 5 أرطال زائدة في الجسم يؤدي إلى خفض ضغط الدم بمقدار 10 «مليمترات زئبقية».

وأشار الطبيب إلى أن النشاط البدني المنتظم أو ممارسة الرياضة يساعدان على خفض معدلات ارتفاع ضغط الدم، لكن في نفس الوقت يجب تجنب الإجهاد، كما أن المشي قد يكون مفيداً في محاربة هذه المشكلة في بعض الأحيان بدلاً من تناول الأدوية.

وأوضح أن أي شخص قبل اللجوء إلى أي علاج لهذه المشكلة يجب عليه مراجعة الطبيب المختص.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.