

ممارسات تضبط ضغط دم الصائم 5



إعداد: راندا جرجس

تشير الدراسات إلى أن ضغط الدم غير الحاد، من المشكلات الطبية التي يمكن السيطرة عليها، باستخدام الأدوية، واتباع نمط التغذية الصحي، وعلى الرغم من أن الصيام لا يُشكل خطراً على هؤلاء المرضى، وخصوصاً من يخضعون للمتابعة الطبية، وتناول الأدوية الموصوفة، إلا أن ارتفاعه يُعد المشكلة الأكثر خطورة، لأنه يشكل تهديداً للصحة، حيث أن المعدل الطبيعي لضغط الدم هو 120/80 ويمكن أن يزيد أو ينخفض بناءً على الروتين اليومي والنظام الغذائي للشخص.

ويوصى خبراء الصحة مرضى ضغط الدم بضرورة اتباع الممارسات الصحية خلال الشهر الفضيل، لتقليل مخاطر التعرض لمضاعفات تؤثر في الصحة العامة، وتتمثل في الآتي

1. أن تكون الخضروات والفواكه جزءاً أساسياً من الوجبات الرمضانية، وخاصة الغنية بالبوتاسيوم الذي يسهم في

.التحكم في معدل ضغط الدم

2. تجنب الأطعمة والسوائل التي تحوي نسبة عالية من الدسم.

3. تقليل كميات الطعام والأملاح واللحوم الحمراء، والإكثار من الخضروات والفاكهة.

4. الحد من الأطعمة الغنية بالصوديوم مثل المكسرات المملحة والمخللات، ويمكن استبدالها بتناول السلطة الخضراء الطازجة.

5. ممارسة الرياضة، وخاصة المشي قبل الإفطار مباشرة أو بعد تناول الطعام بساعتين أو ثلاثة على الأقل.

وينصح الأطباء مرضى ضغط الدم بإنهاء الصيام في حالات الشعور بآلام في الصدر، وعند حدوث ارتفاع في ضغط الدم لأكثر من 160 / 100، أو الإصابة بجلطة في المخ أو وجود مشاكل في الكلى أو اضطرابات مستويات السكر.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.