

نصائح لترويض الضغط المرتفع في رمضان





القاهرة: «الخليج»

تغيير مواعيد الأكل والنوم في شهر رمضان، يسبب أحياناً بعض الارتباك لمرضى الضغط المرتفع، ما قد ينتج عنه تقلب في مستويات ضغط الدم بشكل كبير، ولذا يحتاج إلى اتباع نظام غذائي صحي أكثر صرامة وفائدة، من أجل ترويض الضغط، والحفاظ عليه في المستوى المطلوب.

وأول ما يجب على المريض فعله، في شهر رمضان، هو اتباع إرشادات ونصائح الطبيب المعالج، لأنه قد ينصح بأطعمة مثالية للصيام، وقد يلجأ إلى تغيير الدواء، بما يتناسب مع شهر الصيام، وفق الحالة الصحية والعمرية لكل مريض. وينصح المعهد القومي للتغذية في مصر بضرورة مراجعة الطبيب المختص، للحصول على نصائحه، فيما يتعلق بمواعيد ونوع الدواء، ومن الضروري للمريض أن يهتم بتناول الخضروات والفواكه الطازجة في إفطاره وسحوره، وشرب 8 إلى 10 أكواب ماء بين الإفطار والسحور، ويجب تقليل استخدام الملح في الطعام، إلى أقصى حد، وتجنب كل أنواع المخللات والأغذية المعلبة لأنها تحتوي على الملح، كما يجب تجنب التدخين تماماً، وتقليل المشروبات الغنية بالكافيين، مثل: الشاي والقهوة، والمشروبات الغازية، مع الابتعاد عن الأطعمة المقلية، والغنية بالدهون. ويفضل لمرضى الضغط المرتفع تناول مشروبي الكركدية والدوم، لأنهما مفيدان، مع تقليل كمية السكر المضافة، وممارسة التمارين الرياضية يومياً، وخصوصاً رياضة المشي.

وتنصح الهيئة باستبدال الملح المضاف للطعام، بالتوابل والليمون، والتركيز في وجبتي الإفطار والسحور على تناول الخضروات الورقية بشكل خاص، والفواكه الغنية بالبوتاسيوم، مثل: الموز والمشمش والتمر، فلها من دور كبير في تنظيم ضغط الدم.

ويحتاج مريض الضغط إلى الأغذية الغنية بالألياف، مثل: الحبوب الكاملة، والخبز الأسمر، والشوفان، ومنتجات الألبان قليلة الدسم، أو خالية الدسم، والأغذية الغنية بالأوميغا (3)، مثل الأسماك وزيت الزيتون.

ومن المهم أن يتجنب المريض كل أنواع الألبان، التي تحتوي على الأملاح، والابتعاد عن المشروبات التي ترفع الضغط، وخصوصاً مستخلص عرق السوس

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.