

رسائل توعوية لموقع وزارة الصحي الالكتروني

" ارتفاع ضغط الدم "

- " اعرف قياسات ضغطك " .
- "قلل من مخاطر الاصابة بالنوبة القلبية او السكتة الدماغية بمراقبة ضغط الدم".
- "قلب صحي ، حياة صحية"..... الغذاء الصحي ، ممارسة الرياضة ، الابتعاد عن التدخين ، النوم لساعات كافية".
- " تناول الأطعمة الغذائية الصحية لإيقاف ارتفاع ضغط الدم، والتي تحتوي على فواكه وخضراوات وحبوب كاملة ومنتجات ألبان قليلة الدسم" .
- " احصل على كمية وفيرة من البوتاسيوم، والتي تساعد على الوقاية من ضغط الدم المرتفع والسيطرة عليه، وقلل من تناول الدهون المشبعة والدهون الكلية " .
- " قلل استخدام الملح في النظام الغذائي لديك " .
- " يجدر بمرضى الضغط تقليل كمية الصوديوم قدر الامكان وذلك باتباع عدة طرق مثل :
جنب اللحوم والأغذية المصنعة والمحفوظة بالأملاح، والتدقيق على البطاقة الغذائية المرفقة بالمواد التي يتم شراؤها والتأكد من نسبة الصوديوم التي تحويها " .
- " حاول تقليل كمية الملح المضاف للطعام بالتدريج، وامتنع عن اضافته عند الطبخ أو بعده، كما إن بعض الأغذية تعد مصدراً عالياً للصوديوم بشكلها الطبيعي مثل اللحوم " .
- " حاول تجنب الحلويات والمخبوزات المضاف لها الملح " .
- " الامتناع عن تناول المخللات والزيتون والأجبان المملحة كونها عالية جداً بالصوديوم والأملاح " .
- " حافظ على وزن صحي للجسم ، إذا كنت تعاني من الوزن الزائد، فإن فقدان ٣ كجم فقط يخفض من ضغط الدم " .
- " زد معدل النشاط البدني ، يمكن للنشاط البدني المنتظم خفض ضغط الدم والسيطرة على وزنك، واعمل على ممارسة نشاط بدني لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل يومياً " .
- " لا تدخن ، يعمل التبغ على إصابة جدران الأوعية الدموية ويسرع من عملية تصلب الشرايين، إذا كنت من المدخنين، فاطلب من الطبيب مساعدتك على الإقلاع " .

- " اعمل على إدارة الضغوط ، قلل الضغوط قدر الإمكان، ومارس التقنيات الصحية للتكيف مع الضغوط ، مثل استرخاء العضلات أو التنفس بعمق، أيضًا من المفيد الحصول على قدر وفير من النوم "

- " راقب ضغط الدم في المنزل ، تساعدك مراقبة ضغط الدم بالمنزل على متابعة ضغط الدم عن كثب، ولمعرفة مدى فاعلية الدواء، كما ينبهك وينبه الطبيب بأية مضاعفات محتملة "

- في حالة السيطرة على ضغط الدم، فقد تلجأ لزيارة الطبيب مرات أقل إذا كنت تراقب ضغط الدم في المنزل "

- " تمرّس على الاسترخاء أو التنفس البطيء العميق "