



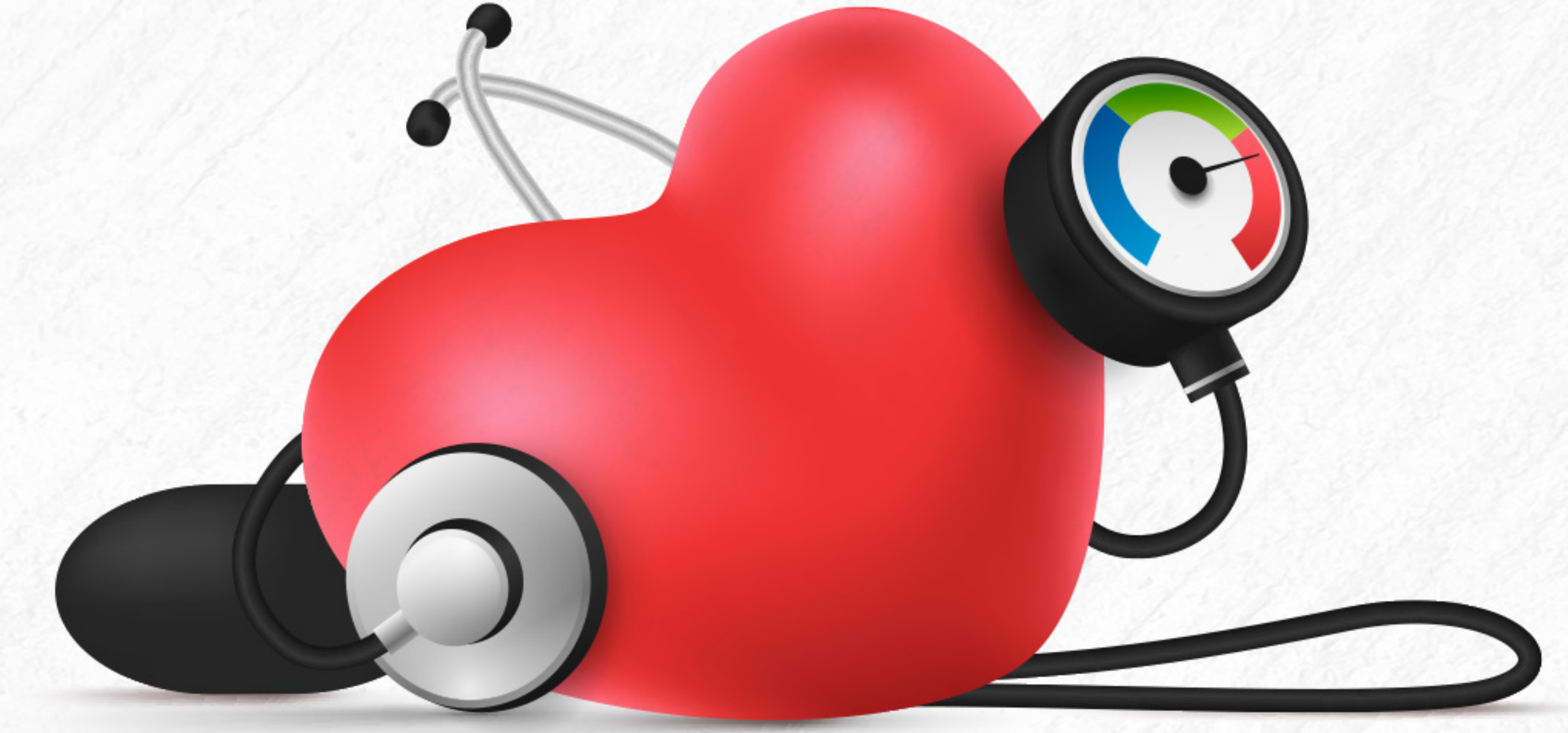
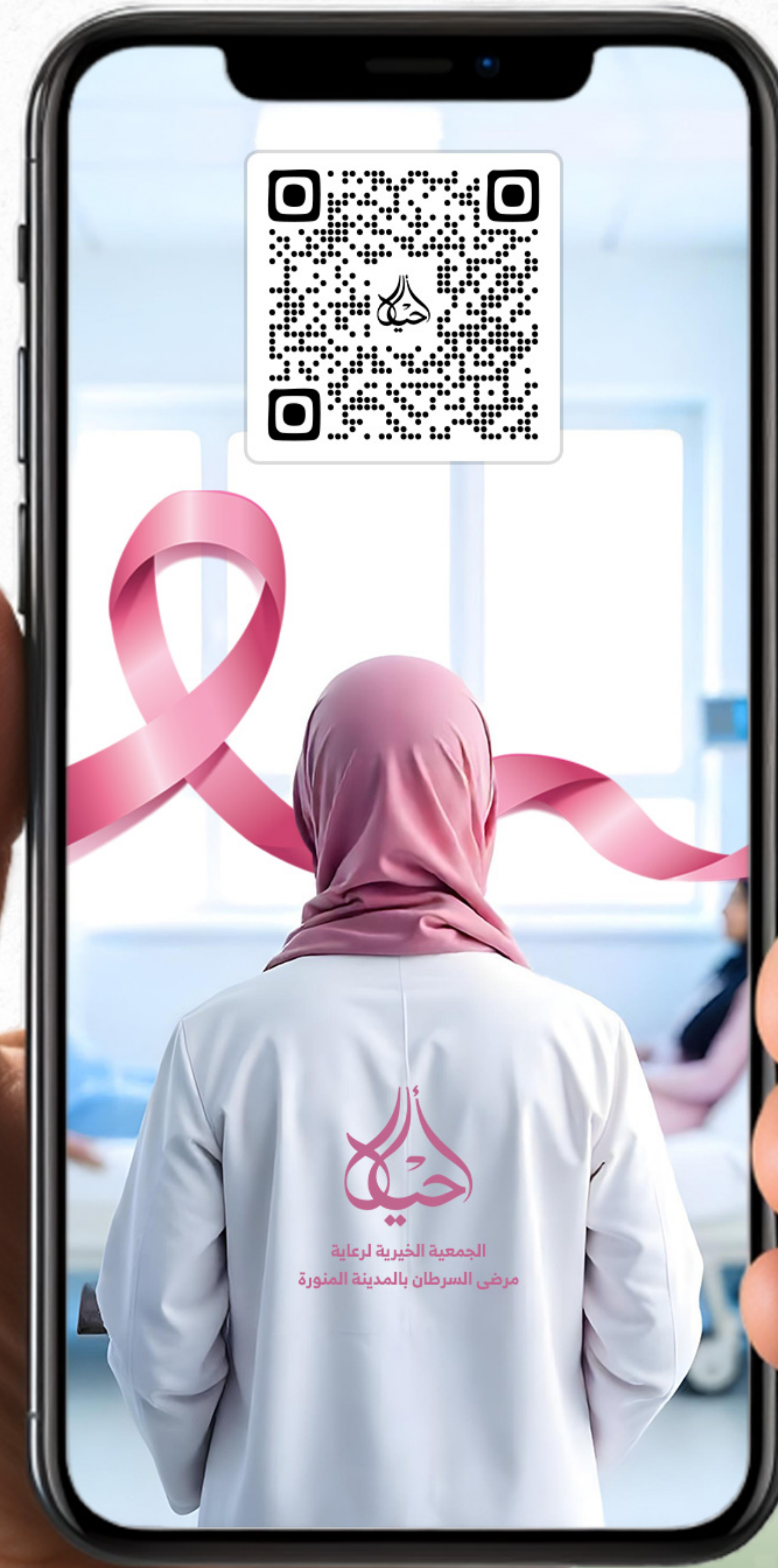
الجمعية الخيرية لرعاية
مرضى السرطان بالمدينة المنورة



الجمعية الخيرية لرعاية مرضى السرطان بالمدينة المنورة
المدينة المنورة، سلطنة، خلف الدخيل بلازا شارع زنبيرة الرومية، بئر عثمان

0505983727 0148455123

AHYAHA.MA@GMAIL.COM



تذكّر!

النظام الغذائي له دور كبير جداً في خفض
الضغط وحمايتك من المضاعفات.

وأشهر نظام يوصي به الأطباء هو نظام داش

(Dietary Approaches to Stop Hypertension)

النظام الغذائي لارتفاع ضغط الدم

WWW.AHYAHASTORE.COM

AHYAHAMA



ما هو ارتفاع ضغط الدم؟

ارتفاع ضغط الدم هو زيادة القوة التي يضخ بها الدم داخل الشرايين، ما يضع عبئًا إضافيًا على القلب والأوعية الدموية، وقد يؤدي إلى مضاعفات خطيرة.



من أعراض ارتفاع الضغط

- صداع.
- دوخة.
- ضيق تنفس.
- زغللة في النظر.
- خفقان القلب.

عوامل تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم

1. الإفراط في تناول الملح والأطعمة المالحة
2. السمنة وزيادة الوزن
3. قلة النشاط البدني والخمول
4. تناول الدهون المشبعة والمقليات بكثرة
5. الضغط النفسي والتوتر المستمر
6. شرب كميات كبيرة من المنبهات (القهوة، الشاي، مشروبات الطاقة)
7. بعض الأمراض المزمنة (مثل السكري، أمراض الكلى والقلب)
8. التدخين والتعرض للدخان
9. قلة النوم والإرهاق المستمر

كيف تسيطر على ضغط دمك؟

أولًا التغذية السليمة:

- قلل الملح: لا تتجاوز 1500 ملغ صوديوم في اليوم (يعادل نصف ملعقة صغيرة).
- قلل الدهون المشبعة: خصوصًا اللحوم المصنعة والمقلية.

• اتبع نظام داش الغذائي:

- نظام غذائي غني بـ:
- الخضروات الورقية.
- الفواكه الطازجة.
- الحبوب الكاملة.
- منتجات الحليب قليلة الدسم.
- مصادر البروتين النباتي (عدس، حمص، فول).
- قلل الكافيين والمشروبات المحلاة.
- اشرب 6-8 أكواب من الماء يوميًا.
- استبدل الملح بأعشاب طبيعية (ريحان، زعتر، ثوم، ليمون).
- تجنب المنتجات المعلبة، فهي غالبًا غنية بالصوديوم.
- اطلب الطعام بدون صوص أو بصلصة جانبية.

تحسين نمط الحياة:

- نظام غذائي صحي متكامل.
- الرياضة: 30 دقيقة/5 أيام أسبوعيًا.
- النوم الجيد: 7-8 ساعات ليلاً.
- توقف تام عن التدخين.
- تخفيف الوزن: فقدان 5-10% من الوزن يحسن الضغط.

المتابعة الدورية:

- قس ضغطك في المنزل بطريقة صحيحة، ودون القراءات.
- راجع الطبيب بانتظام لضبط العلاج وتقييم الحالة.
- لا توقف العلاج بدون استشارة الطبيب، حتى لو تحسنت.