



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION

ارتفاع ضغط الدم لدى كبار السن

(قسم الرعاية الصحية المنزلية / خدمات التغذية العلاجية)



التعريف

قوة دفع الدم ضد جدران الأوعية الدموية حيث يضخ القلب الدم في الشرايين (الأوعية الدموية) التي تحمل الدم في جميع أنحاء الجسم ويكون ضغط الدم أعلى من المستوى الطبيعي وبشكل مستمر.



الأسباب

هناك نوعان من ارتفاع ضغط الدم

1- ارتفاع ضغط الدم الأساسي

بالنسبة لمعظم البالغين، لا يوجد سبب محدد لارتفاع ضغط الدم. يميل هذا النوع من ارتفاع ضغط الدم، المسمى بارتفاع ضغط الدم الأساسي (الأساسي)، إلى التطور تدريجياً على مدار سنوات عديدة ومن أسبابه:

- التقدم في العمر وتأثيراته على الأوعية الدموية ونظام القلب.
- مرتبلاً بعوامل وراثية، حيث يكون لديك تاريخ عائلي لارتفاع ضغط الدم.
- أسلوب حياة غير صحي، مثل انخفاض النشاط البدني وارتفاع مستويات الكوليسترول واستهلاك الملح بكميات كبيرة في الطعام

2- ارتفاع ضغط الدم الثانوي

يعاني بعض الأشخاص من ارتفاع ضغط الدم بسبب حالة كامنة. ويميل هذا النوع من ارتفاع ضغط الدم، المسمى بارتفاع ضغط الدم الثانوي، إلى الظهور عادة نتيجة لمشاكل صحية أخرى تؤثر على ضغط الدم أو تأثير الأدوية السابقة أو تفاعلات الأدوية المستخدمة لعلاج حالات أخرى. ويسبب ارتفاعاً في ضغط الدم أكثر من ارتفاع ضغط الدم الأولي. فيمكن أن تؤدي العديد من

- الحالات والأدوية إلى ارتفاع ضغط الدم الثانوي، بما في ذلك:
- توقف التنفس أثناء النوم
- مرض الكلية
- أورام الغدة الكظرية
- مشاكل الغدة الدرقية
- بعض العيوب التي تولد بها (خلقية) في الأوعية الدموية
- بعض الأدوية، مثل حبوب منع الحمل، وعلاجات البرد، ومزيلات الاحتقان، ومسكنات الألم التي تصرف دون وصفة طبية، وبعض الأدوية الموصوفة
- العقاقير المحظورة، مثل الكوكايين والأمفيتامينات



يمكن أن تشمل أعراض ارتفاع ضغط الدم الشديد ما يلي:

- صداع شديد
- التعب والارتباك
- مشاكل في الرؤية
- صعوبة التنفس
- ألم صدر
- عدم انتظام ضربات القلب
- نبض في الصدر أو العنق أو الأذنين
- دم في البول

عوامل الخطر

- ارتفاع ضغط الدم له العديد من عوامل الخطر، بما في ذلك:
- العمر: يزداد خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم مع تقدم العمر.
- تاريخ العائلة.
- زيادة الوزن أو السمنة.
- عدم ممارسة النشاط البدني.

نصائح تغذوية لارتفاع ضغط الدم:

الأطعمة التي يجب تناولها:

- الحليب منزوع الدسم أو قليل الدسم، الزبادي، الزبادي اليوناني (الأطعمة الغنية بالكالسيوم يمكن أن تخفض ضغط الدم).
- الأسماك الغنية بأحماض أوميغا-3 مثل السلمون
- حبوب جاهزة للأكل قليلة الملح مثل الشوفان والشعير والذرة و الدخن وغيرها....
- حبوب الفطور الساخنة المطبوخة (غير الفورية) مثل رقائق الذرة و رقائق القمح و السميد وغيرها.....
- الجبن قليل الدسم وقليل الملح.
- الفواكه (طازجة أو مجمدة أو معلبة بدون ملح مضاف).
- الخضار (طازجة، مجمدة أو معلبة، بدون ملح مضاف).
- الأرز العادي والمعكرونة والبطاطس.
- تناول غذاء متوازن يحتوي على جميع العناصر الغذائية.
- تناول الأطعمة الغنية بالألياف الغذائية (الخبز والحبوب والمعكرونة والفواكه الطازجة والخضروات).
- البذور غير المملحة والنبئة (القرع، القرع، عباد الشمس) والمكسرات غير المملحة هي أطعمة غنية بالمعادن تعمل على خفض ضغط الدم.



الأطعمة التي يجب تناولها بكميات أقل:

- الزبدة والمارجرين و السمن
- الصلصات المالحة والوجبات الجاهزة
- تتبيلات السلطة العادية.
- اللحوم الدهنية.
- منتجات الألبان كاملة الدسم.
- الأطعمة المقلية.
- وجبات خفيفة مملحة.
- الحساء المعلب.
- الأطعمة السريعة.
- اللحوم الباردة.

- استخدام التبغ.
- كثرة الملح (الصوديوم) في نظامك الغذائي.
- الإكثار من شرب الكحول.
- إجهاد.
- بعض الحالات المزمنة، مثل: أمراض الكلى والسكري وتوقف التنفس أثناء النوم.



الوقاية من ارتفاع ضغط الدم:

- **اتباع نظام غذائي صحي:** الحد من تناول الصوديوم (الموجود في الملح) يمكن أن يقلل من ارتفاع ضغط الدم لأن الصوديوم يحتفظ بالسوائل الزائدة في الجسم مما يشكل عبئاً على القلب.
- **الحد من استهلاك الكحول:** يؤدي الإفراط في تناول الكحوليات إلى ارتفاع ضغط الدم. يوصى بتناول أقل من مشروبين يوميًا للرجال وأقل من مشروب واحد يوميًا للنساء.
- **التمرين:** التمرين يقوي القلب مما يسمح له بضخ الدم بجهد أقل. يقلل القلب القوي من الضغط الواقع على جدران الشرايين مما يمنع تراكم الترسبات والمخاطر المحتملة لمضاعفات القلب. يوصى بأربعين دقيقة من التمارين الهوائية معتدلة الشدة ثلاث إلى أربع مرات في الأسبوع.
- **الحفاظ على وزن صحي:** لتحكم في الوزن سيقبل من مقدار الضغط اللازم لتحريك الدم في أنحاء الجسم. تتسبب بعض الدهون في الجسم في زيادة سمك الشرايين، مما يجعل تدفق الدم أكثر صعوبة.
- **الإقلاع عن التدخين:** المواد الكيميائية الموجودة في دخان التبغ يمكن أن تزيد من خطر تراكم البلاك في الشرايين، مما يحد من تدفق الدم إلى الجسم. ترفع هذه المواد الكيميائية ضغط الدم ومعدل ضربات القلب، مما يزيد من خطر الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية. يجب أن يكون الإقلاع عن التدخين أولوية قصوى للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم وغير المصابين به.
- **زيارات منتظمة للطبيب:** يجب على كبار السن القيام بزيارات منتظمة للطبيب لفحص ضغط الدم وضبطه إذا كان ضرورياً.

كيف يمكنني تقليل تناول الصوديوم؟

- لا تستخدم ملح الطعام.
- اقرأ ملصقات التغذية واختر الأطعمة منخفضة الصوديوم.
- اختر الأطعمة التي تحمل علامة «خالية من الصوديوم» و «منخفضة الصوديوم» و «غير مملحة».
- استخدم بدائل الملح (أسأل مقدم الرعاية الصحية أولاً).
- لا تستخدم الملح الخفيف كبديل.
- الحفاظ على الوجبات المحضرة في المنزل

طعام للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم:

- تناول أطعمة منخفضة الدهون والملح والسعرات الحرارية.
- استخدم التوابل والأعشاب والخل والليمون أو عصائر الفاكهة بدلاً من الملح لإضفاء نكهة على الأطعمة.
- قلل من استخدام الزيت ، والزبدة ، والسمن ، والسمن ، وتوابل السلطة.



ما هي كمية الصوديوم الموصى بها:

- توصي جمعية القلب الأمريكية بالحد من تناول الصوديوم اليومي بما لا يزيد عن ١٥٠٠ ملليغرام. (تحتوي ملعقة صغيرة من الملح على ٢٤٠٠ ملليغرام من الصوديوم). معظم الناس يتجاوزون إرشادات الصوديوم هذه.



