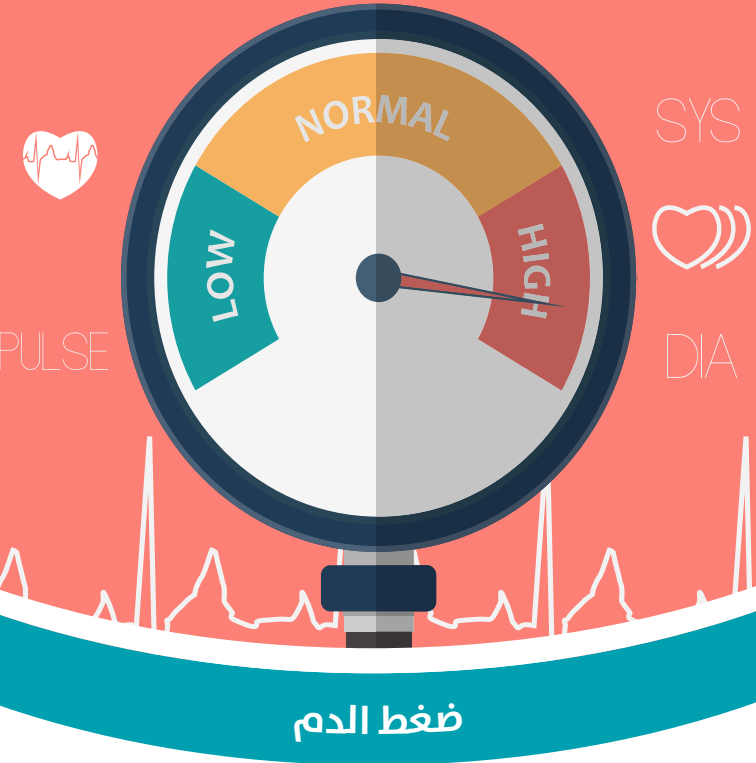






Blood Pressure



للإستفسار وحجز المواعيد

يرجى الإتصال على 182 6666 داخلي 2120



-  @newmowasathospital
-  new mowasat hospital
-  new mowasat hospital
-  @nmowasat

مستشفى المواساة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL

نزعسى الأجيال
CARING FOR GENERATIONS

-  (965) 1 82 6666
-  (965) 5082 6666
-  www.newmowasat.com
-  Download on the AppStore
-  Download from Google play
-  newmowasat

ضغط الدم

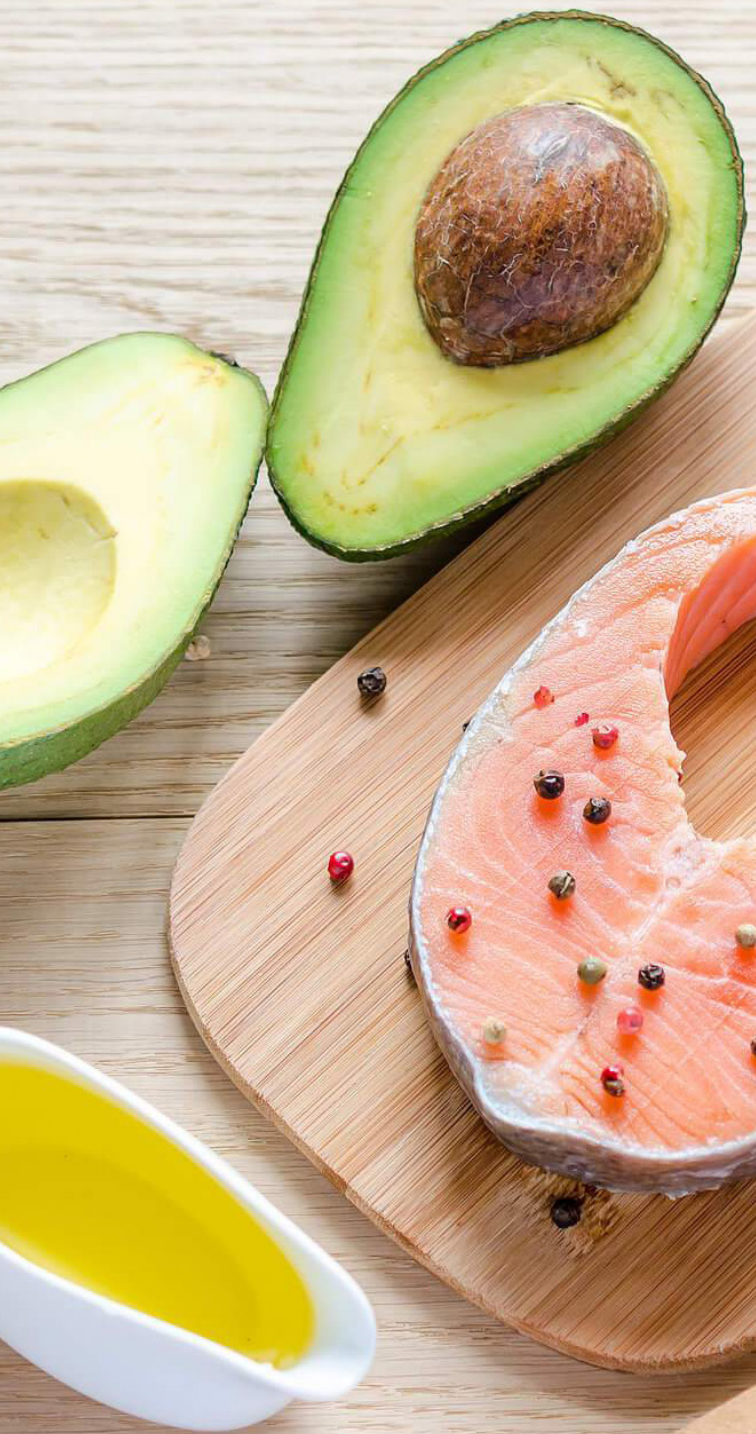
يعرف مرض ارتفاع ضغط الدم بالقاتل الصامت لأنه لا يوجد له أعراض واضحة تلاحظ على المريض لتشخيصه ومع ذلك فإن معظم الحالات لهذا المرض يمكن علاجها باتباع حمية غذائية مناسبة

نصائح وارشادات لمرضى ضغط الدم :

- عدم استعمال ملح الطعام اثناء وبعد الطهي .
- تجنب الأطعمة المحضرة بإضافة الملح مثل (البسكويت المالح , الشيبس) .
- تناول الحليب والالبان والأجبان خالية الدسم بدلا من كاملة الدسم .
- الإبتعاد عن تناول الزبدة، القشطة، السمن، البوظة والجبنه البيضاء والمالحة
- عدم تناول الكاتشب، المخللات، الزيتون، الخردل، الصويا صوص، رب الطماطم والمايونيز
- تجنب اللحوم والأطعمة المجمدة والمعلبة بمحلول ملحي .
- التقليل من تناول الحلويات والمأكولات التي تحتوي على باكينج باودر , بايكربونات الصوديوم , والملح (كلور الصوديوم) .
- التقليل من تناول القهوة والنسكافية والكاكاو والشاي والإستعاضة عنها بالأعشاب باستثناء عرق السوس والميرمية .
- تجنب تناول المكسرات والمشروبات الغازية .
- عدم تناول اللحوم المعلبة (السنيورة والنقانق) والأحشاء الداخلية مثل (الكلية والمخ ..)
- مراقبة الوزن وتخفيفه في حال زيادته حيث أن انقاص الوزن بنسبة ١٠٪ يعمل على خفض ضغط الدم حوالي ٧-٨ ملم زئبق
- التقليل من التوتر حيث أنه يساعد على ارتفاع ضغط الدم .
- ممارسة التمارين الرياضية غير المجهدة بشكل يومي .
- الإبتعاد عن التدخين والكحول .
- نزع الدهون عن اللحوم .

| تجنب | إحرص على تناول |
|--|---|
| المعلبات | الخصراوات الورقية(الخبس, السبانخ, الجرجير, البقلة, الخبيزة) |
| جبنه الكوتيج | الخصراوات الغير ورقية((البروكلي, الفطر, الكوسى, القرع) |
| المخللات بأنواعها و الزيتون | الطماطم,البطاطس والبطاطا الحلوة) |
| منتجات الألبان كاملة الدسم | الفواكه المجففة(المشمش,ال قراصيا,التين,التمر) |
| الوجبات السريعة,الأطعمة المقلية و المقرمشات | عصير جوز الهند |
| اللحوم الباردة(المرتديلا,الببرون ي,السلامي,الهوت دوج) | الفواكه الطازجة(المشمش,ال موز,البطيخ,البرتقال,الغريب فروت) |
| الدهون المشبعة(اللحوم الحمراء عالية الدهون,الزبدة المرجرين,الشوكولاتة) | الدهون المفيدة(الأسماك,الأ فوكادو,المكسرات النية,زيت الزيتون) |
| | الكركرديه |





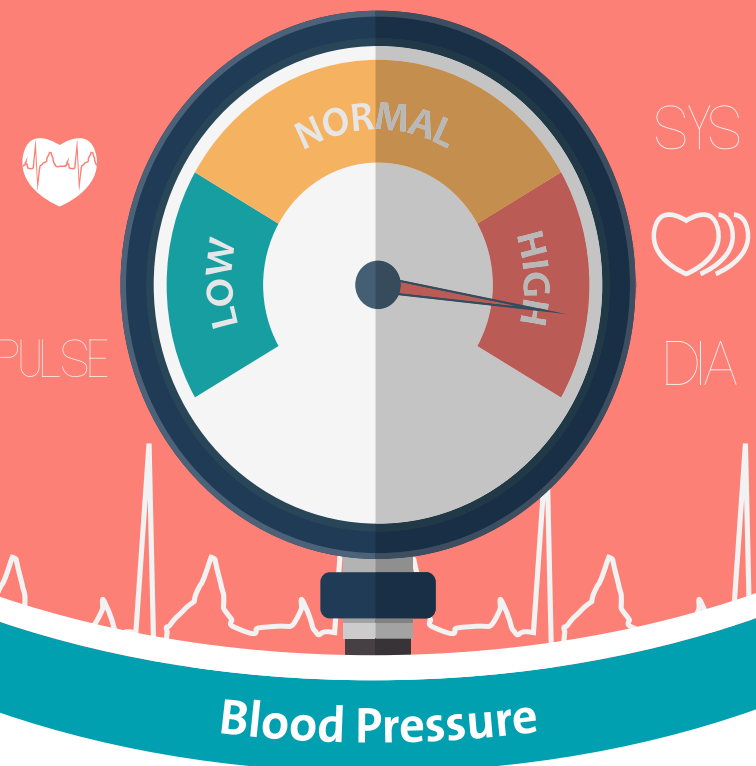
| Be sure to eat | Avoid eating |
|--|---|
| Green leafy vegetables (lettuce, spinach, ROCCA) | Canned food |
| Non-leafy Vegetables (Broccoli, Mushrooms, Pumpkin, Tomatoes, Potatoes and Sweet Potatoes) | Pickles of all kinds and olives |
| Dried fruits (Apricots, prunes , Figs, dates) | full fats dairy products |
| Coconut juice | Fast food, fried foods and crisps |
| Fresh fruits (apricots, bananas, melons, oranges, grapefruit) | Cold (cold cuts)Meat (Mortadella, Pepperoni, Salami, Hot Dog) |
| Useful fats (fish, avocados, nuts, olive oil) | Saturated fat (High-fat red meat, Butter, Margarine Chocolates) |
| Roselle | |

Blood Pressure is the silent killer because it does not have clear symptoms seen on the patient to be diagnosed. However, most cases of this disease can be treated by appropriate diet.

Tips and guidance for blood pressure patients:

- Do not use table salt during or after cooking.
- Avoid foods prepared by adding salt such as (salty biscuits, chips).
- Drink fat-free milk and cheese instead of full-fat.
- Stay away from eating butter, cream, margarine, ice cream, white and salty cheese.
- Do not eat ketchup, pickles, olives, mustard, soy sauce, tomato paste and mayonnaise.
- Avoid meat and frozen foods canned with saline solution.
- Reduce eating of sweets and foods containing baking powder, sodium bicarbonate, and salt (sodium chloride).
- Reduce coffee, niscaffe, cocoa and tea and replace it with herbs, excluding licorice and sage
- Avoid eating salted nuts and soft drinks.
- Do not eat canned meat (Mortadella and sausages) and internal organs such as (kidney and brain..)
- Control and lose weight if increased, weight loss by 10% works to reduce the blood by about 7-8 mm Hg.
- Reduce stress as it helps to increase blood pressure.
- Exercise non-stressful sports on a daily basis.
- Avoid smoking and alcohol.
- Remove fatty parts of meat

Blood Pressure



For more information or an Appointment
Please call 1826666 Ext. 2120



-  @newmowasathospital
-  new mowasat hospital
-  new mowasat hospital
-  @nmowasat

مستشفى المواساة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL

نرعى الأجيال
CARING FOR GENERATIONS

-  (965) 1 82 6666
-  (965) 5082 6666
-  www.newmowasat.com
-  [Download on the App Store](https://apps.apple.com)
-  [Download from Google play](https://play.google.com)
-  newmowasat