



كل ما تحتاج معرفته عن

نصائح للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم

لإستفسار و حجز المواعيد

يرجى الإتصال على 182 6666 داخلي 2252



@NewMowasatHospital

New Mowasat Hospital

@NMOWASAT

مستشفى المواصاة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL

نرعى الأجيال
CARING FOR GENERATIONS

(965) 1 82 6666

New Mowasat Hospital

www.newmowasat.com

نصائح للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم:

١- الحفاظ على وزن صحي



يساعد الحفاظ على وزن صحي لجسمك للحفاظ على انضباط ضغط دمك. إذا كنت تعاني زيادة الوزن أو السمنة، فإن التخلص من الوزن الزائد له أهميته بصفة خاصة لخفض ضغط الدم.

يمكن لخفض الوزن أن يزيد من فاعلية دواء ضغط الدم الخاص بك. يمكن أن يكون خفض الوزن فعالاً بصفة خاصة إذا كان وزنك خارج النطاق الصحي.

استشر طبيبك بخصوص الوزن المستهدف وخطة آمنة لخفض الوزن.

٢- قس مقاييس مؤشر كتلة الجسم



إذا كنت تشك بحاجتك لخفض الوزن، فاطلب من طبيبك قياس مؤشر كتلة جسمك (BMI) ومحيط خصرك. يساعد هذان القياسان على تحديد ما إذا كان وزنك مرتبطاً بارتفاع ضغط دمك.

مؤشر كتلة الجسم هو مقياس لطول جسمك بالنسبة لوزنك. بينما قد تساعد معرفة مؤشر كتلة جسمك على التنبؤ بمستوى الدهون في الجسم. يمكن أن يشير قياس الخصر إلى خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم.

٣- مارس الرياضة بانتظام



ممارسة الرياضة بانتظام وسيلة رائعة لتحسين مؤشر كتلة جسم وخفض ضغط دمك.

يمكن للتمارين البسيطة كالمشي أو القيام بالأعمال المنزلية أن تخفض ضغط الدم. يوصى بنصف ساعة على الأقل من النشاط البدني المعتدل لخمس أيام أسبوعياً.

ستحسن الرياضة من الدورة الدموية، وستزيد سعة رئتيك، وستحسن من كفاءة قلبك. سيؤدي هذا المزيج من الفوائد لخفض ضغط دمك.

ابدأ بروتين بسيط لفرد عضلاتك. عن طريق فرد عضلاتك بانتظام، فستحسن دورتك الدموية، وتخفف ألم عضلاتك، وتحسن وضعيتك،

وستكون نتيجة لذلك قادراً على اتخاذ خطوات تجاه خفض ضغط الدم.

٤- جرب المقاربات الغذائية لإيقاف ارتفاع ضغط الدم (DASH)

النظام الغذائي الصحي هو مفتاح آخر لتحسين والحفاظ على ضغط دم صحي. يوصى بالمقاربات الغذائية لإيقاف ارتفاع ضغط الدم، والتي يرمز لها بالرمز: DASH.



يركز هذا النظام الغذائي على التغذية المتوازنة وتناول الأطعمة الفقيرة في الكوليسترول والدهن المشبع. فيما يلي العناصر الرئيسية للنظام الغذائي للمقاربات الغذائية لإيقاف ارتفاع ضغط الدم (DASH):

- تتضمن الأطعمة المعتمدة ضمن المقاربات الغذائية لإيقاف ارتفاع ضغط الدم الفواكه والخضروات، والحبوب الكاملة، والبروتينات الخالية من الدهون، ومنتجات الألبان قليلة الدسم أو الخالية من الدسم.
- يتضمن اليوم المعتاد من النظام الغذائي للمقاربات الغذائية لإيقاف ارتفاع ضغط الدم ثلاث وجبات كاملة ووجبتين أو ثلاث وجبات خفيفة. يجب أن يكون مركز كل وجبة من الخضروات الملونة، الغنية بالألياف، مع حصة صغيرة من البروتين الخالي من الدهون لاستكمال الوجبة.
- المكسرات، والبذور، والفواكه الطازجة هي الوجبات الخفيفة الموصى بها.
- لا يركز النظام الغذائي للمقاربات الغذائية لإيقاف ارتفاع ضغط الدم على الحرمان من الطعام، بل يشجع بدلاً من ذلك على الأكل بما يكفي للحفاظ على الشبع مع التقليل من الصوديوم والسكريات الصناعية.

٥- تقليل تناول الصوديوم



الملح وارتفاع ضغط الدم لا يجتمعان. إذا قللت من الملح ولو بقدر طفيف، فإن ذلك يمكن أن يؤدي لخفض ضغط دمك بما يقارب ٨ مم زئبقي. يأتي أغلب الملح من طعام المطاعم والأطعمة سابقة التجهيز.

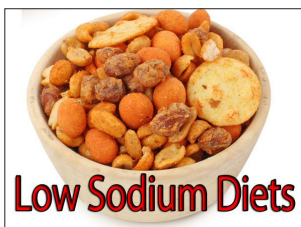
٦- تقليل التوتر وعلاجه



يمكن أن يرفع التوتر من ضغط الدم، على الأقل مؤقتاً. سيكون من مصلحتك أن تتبّه بصفة خاصة للتقليل من توترك إذا كنت معرضاً لخطر ارتفاع ضغط الدم بسبب زيادة وزنك.

يمكن للعديد من الأنشطة أن تساعدك للحفاظ على هدوءك خلال التعامل مع التوترات اليومية. يمكن للعديد من نفس التصرفات الصحية المفيدة لضغط دمك، كأكل السليم وممارسة الرياضة أن تتصدى للتوتر. بالإضافة لممارسة الرياضة، فإن هناك نشاطات أخرى مفيدة مثل الإسترخاء كالتأمل أو التنفس العميق.

٧- الوقاية



الالتزام بنظام غذائي فقير في الصوديوم، والانخراط في نشاط للقلب والأوعية الدموية لمدة أكثر من نصف ساعة لثلاث أو أربع مرات أسبوعياً، وتصديق بفاعلية لمستويات توترك هي الوسائل الأكثر أهمية لوقايتك من ارتفاع ضغط الدم.

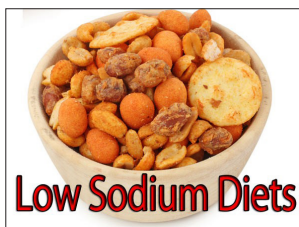
النظر في تاريخ عائلتك لاكتشاف ما إذا كان مرض القلب وارتفاع ضغط الدم جزءاً من تشكيلتك الوراثية هو إحدى الطرق لاكتشاف ما إذا كنت أكثر عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم وهو من المعلومات التي يفيد حصولك وحصول طبيبك عليها.

Many activities can help you stay calm while dealing with daily stresses. Many of the same healthy actions that are good for your blood pressure, like eating right and exercising - can also counteract stress.

In addition to exercise, other forms of relaxation like meditation or deep breathing are also helpful.

7- Prevention

Maintaining a diet that is low in sodium, engaging in cardiovascular exercise for more than half an hour three or four times per week, and being proactive about your stress levels are the most significant ways you can prevent hypertension.



Looking into your family history to find out if heart disease and hypertension are part of your genetic makeup is a way to find out if you are at high risk for developing high blood pressure and is good information for you and your doctor to have.

Start with a simple routine of stretching your muscles. By stretching your muscles regularly, you will improve your circulation, alleviate pain in your muscles, improve your posture, and ultimately be able to take steps toward reducing hypertension.

4- Try DASH

A healthy diet is another key to improving and maintaining healthy blood pressure. DASH diet is recommended, known as the Dietary Approaches to Stop Hypertension diet.



This diet focuses on balanced nutrition and eating foods that are low in cholesterol and saturated fat. Here are the key elements to a DASH diet:

- DASH-approved foods include fruits and veggies, whole grains, lean proteins, and low- or no-fat dairy products.
- A typical day on the DASH diet involves three full meals and two to three snacks. The center of each meal should be colorful, fiber-rich vegetables, with a small portion of lean protein to finish out the meal.
- Nuts, seeds, and fresh fruits are the recommended snacks.
- The DASH diet does not focus on food deprivation, but instead encourages eating enough to keep you full while cutting out sodium and artificial sugars.

5- Reduce Sodium Intake

Salt and high blood pressure don't mix. If you cut even a little bit of salt from your diet, it can result in lowering your blood pressure by as much as 8 mmHg. The majority of salt comes from restaurant food and prepared foods.



6- Reduce and Manage Stress

Stress can increase blood pressure, at least temporarily. You will want to pay particular attention to lowering your stress if you're at risk for high blood pressure due to being overweight.



Tips to control high blood pressure:-

1- Maintain a Healthy Weight

Maintaining a healthy weight for your body type helps keep your blood pressure in check. If you are overweight or obese, losing excess weight is especially important for lowering blood pressure.

Weight loss can also make your blood pressure medication more effective. Losing weight can be particularly effective if your weight is outside of a healthy range.

Talk to your doctor about a target weight and a safe weight loss plan.



2- Take BMI Measurements

If you're not sure if you need to lose weight, ask your doctor to measure your body mass index (BMI) and your waistline. These two readings help determine if your weight is related to your high blood pressure.

BMI is a measurement of your body's height in proportion to your weight. While knowing your BMI can help predict your level of body fat, it may not be enough. Waist measurement can indicate risk for developing high blood pressure.



3- Exercise Regularly

A great way to improve your BMI and decrease your blood pressure is to get regular exercise.

Simple exercises like walking or doing chores around the house can lower blood pressure. A half hour minimum of moderate physical activity five days a week is recommended.



Exercise will improve circulation, increase your lung capacity, and improve your heart efficiency. The combination of these benefits will reduce your blood pressure.



Everything you need to know about




Controlling High Blood Pressure

For more information or an Appointment
Please call 1826666 Ext. 2252



 @NewMowasatHospital
 New Mowasat Hospital
 @NMOWASAT

مستشفى المواساة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL
نرعى الأجيال
CARING FOR GENERATIONS

 (965) 1 82 6666
 New Mowasat Hospital
 www.newmowasat.com