

الوجبات الرمضانية ومشاكل ضغط الدم

الأكاديمية العربية الدولية - منصة أعد

حقيقة

- يعتبر مرضى الضغط المرتفع من أكثر الفئات المستفيدة من صيام شهر رمضان المبارك، بشرط أن يتلزموا بمجموعة من الضوابط، منعاً للإصابة بأي أضرار.
- خفض ضغط الدم.
- تنقية الجسم من السوائل والأملاح الزائدة.
- توسيع الشرايين والحفاظ على مرونتها.



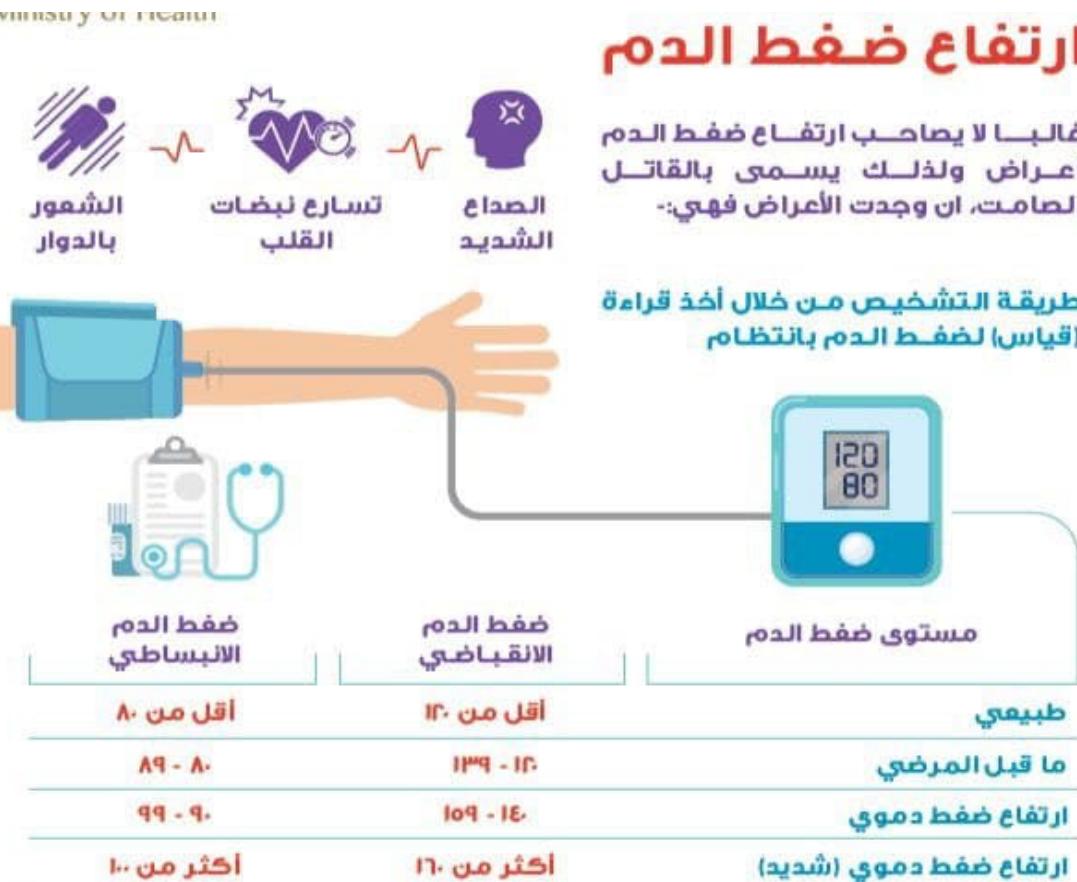
متى يكون صيام رمضان ممنوعاً على مرضى الضغط المرتفع؟

- يجب على مريض الضغط المرتفع مراجعة الطبيب المعالج، لمعرفة ما إذا كان مصاباً بمرض آخر، قد يمنعه من صيام شهر رمضان، مثل السكري والجلطات الدموية.
- وإذا أذن له بالصيام، عليه الاستفسار منه عن جرعات الأدوية ومواعيدها، خاصةً الأدوية المدرة للبول، حتى يتتجنب خطر الإصابة بالجفاف.





#ما أعراض هبوط ضغط الدم خلال الصيام وكيف نتعامل معه؟



الأسباب

هبوط الضغط أثناء الصيام يمكن أن يتعرض له من يعانون من بعض الأمراض أو حتى الأصحاء موضحاً أن التعرض للشمس لفترة طويلة مع الامتناع عن تناول السوائل بسبب الصيام يؤدي إلى هبوط حاد في الضغط والدورة الدموية.



#الاكثر عرضة



أما بالنسبة للأصحاء فغالبًا ما يرجع هبوط ضغط الدم أثناء الصيام إلى قلة السوائل أو الأملاح في الجسم، أو بسبب توسيع الأوعية الدموية الطرفية حيث يتركز الدم في الأطراف ويقل في المخ والقلب ما يؤدي لانخفاض الضغط.

مرضى السكر

مرضى قصور الغدة

وجود هبوط في وظائف الكلى أو الكبد أو التنفس.

الاعراض

اعراض منذرة



أن الأعراض الأولية لانخفاض ضغط الدم تتمثل في: إرهاق شديد، دوخة، عدم القدرة على بذل نشاط، بروادة في الأطراف لعدم وصول الدورة الدموية لها، صداع أحياناً، أما في الحالات المتقدمة يمكن أن تظهر أعراض أخرى كفقدان الوعي للحظة، ضبابية الرؤية، الإغماء.

أن **الاعراض الأساسية لانخفاض الضغط**: الدوخة والدوار والشعور بالإعياء، والإغماء في الحالات الشديدة.

متى يجب كسر الصيام ضروري:

بمجرد ملاحظة الأعراض السابقة يوصى بضرورة كسر الصيام وتناول كمية كبيرة من السوائل غير المثلجة

متى يجب كسر الصيام ضروري:

□ بمجرد ملاحظة الأعراض السابقة يوصى بضرورة كسر

الصيام وتناول كمية كبيرة من السوائل غير المثلجة

بتناول العصير المعلب لأنه يحتوي على نسبة عالية من

الصوديوم وبالتالي يمد الجسم بالأملاح والسكريات التي

تحتاجها في الوقت نفسه، فضلاً عن ضرورة الاستلقاء

ورفع القدمين بوضع وسادة أسفلهما بدلاً من الرأس.



بعد الكسر الصيام :

□ بعد كسر الصيام يوصي بضرورة أن تحتوي وجبة الإفطار على الخضراوات الغنية بالأملاح المعدنية سريعة الامتصاص كالطماطم والخيار، البقدونس، الفلفل الرومي، بالإضافة إلى البندورة، فضلاً عن تناول الفاكهة الغنية بالأملاح والتي تساعد على ضبط ضغط الدم، كالموتز، الخوخ، الكتالوب.



طوال الافطار

1- إذا شعرت بالجوع تناول حفنة من المكسرات بحجم كف اليد.



2- تناول الفواكه المجففة مثل الخوخ والزبيب أو العنب المجفف والمشمش.

#ما أعراض إرتفاع ضغط الدم خلال الصيام

أعراض ارتفاع ضغط الدم



ارتفاع ضغط الدم أكثر من ١٤٠/٩٠ ميليمتر
رئيسي عند قياسه عدة مرات في توقيتات مختلفة

□ يتناول مريض الضغط المرتفع وجبة الإفطار في رمضان على مرتلتين، بعد أذان المغرب: ربع رغيف خبز + قطعة جبن بالطماطم + كوب شاي بالحليب. - بعد صلاة التراويح: أرز + خضراوات + لحم.

□ وأوصى بالاكتفاء بتناول كوب من الزبادي مع شرائح الخيار الطازج في السحور، لأنهما يساعدان مريض الضغط المرتفع على عدم الشعور بالعطش أثناء الصيام.

ضوابط صيام مريض الضغط

- الالتزام بتناول أدوية ارتفاع ضغط الدم في مواعيدها.

10 منوعات على مريض الضغط المرتفع



- الإخلال بالجرعات.
- شرب كمية وفيرة من الماء في الفترة ما بين الإفطار والسحور.
- تجنب الأطعمة المملحة، مثل المخللات والمعلبات.
- عدم إضافة الكثير من الملح للطعام واستبداله بالتوابل الصحية.
- تناول الخضروات والفواكه الطازجة على الإفطار والسحور.
- شرب الكركديه، نظراً لقدرته الكبيرة على ضبط ضغط الدم، عدم تحليته بالسكر.

مريض الضغط المنخفض 7 نصائح للإفطار في رمضان



حلول غذائية لمرضى ارتفاع ضغط الدم في رمضان



قلل كمية الملح قدر الإمكان في نظامك الغذائي.

2



استشر الطبيب عن إمكانية تعديل جرعة الدواء.

1



أكثـر من السـوائل بـعـد الإفـطار، وتجـنب الكـافـيين.

4



تجـنب تـناول الأطـعـمة الغـنـية بالـدـهـون أـنـاء الإـفـطار.

3

الوجبات الرمضانية

يجب أن تحتوي على السوائل والمياه، وتناول طبق من الحساء لا يضاف له ملح، وتناول الفواكه والخضروات لأنها تحتوي على نسبة عالية من الألياف الغذائية مثل الطماطم والباذلاء والفاصوليا والملفوف، إلى جانب البروتين الموجود في الأسماك مثل سمكة التونة وشريحة من الدجاج منزوعة الجلد، ويمكنك تناول الكربوهيدرات على أن تختار نوع من الكربوهيدرات المناسبة لك، مثل المكرونة والأرز.



الوجبات الرمضانية

وجبة السحور:

تناول في السحور البقوليات مثل الفول، والبروتين مثل
الزبادي خالي الدسم، مع شرائح من خبز النخالة ، فهو
نوع من الحبوب الكاملة الذي يساعدك على الشبع.



أطعمة ومشروبات ترفع الضغط

الشاي والقهوة:

إن الكافيين يعمل على زيادة عدد دقات القلب، وارتفاع ضغط الدم، لكن تأثيره يختلف من شخص لآخر، لأن الأشخاص الذين يشربون القهوة بانتظام قد يكون لديهم مقاومة لتأثير الكافيين.

ملح المائدة:

يُعد ملح المائدة من أبرز الأطعمة التي ترفع ضغط الدم، فهو مكون من عنصرين أحدهما الصوديوم، والصوديوم العدو الرئيسي لضغط الدم، فهو يرفعه حال تناوله فوراً. بالإضافة للمخللات..

اللحوم الباردة:

اللحوم الباردة مليئة بالصوديوم، لأنها يتم تتبيلها وحفظها بالملح، لذلك تُعد من مجموعة أطعمة ومشروبات ترفع الضغط.

الشوربات الجاهزة:

أطعمة ومشروبات ترفع الضغط أحدها الشوربات المُعلبة ومرقة اللحم والدجاج، حيث تُعد جميعها مصادر غنية بالصوديوم.

أطعمة ومشروبات ترفع الضغط

- **الطماطم المعلبة:**
احتواء الطماطم المعلبة على الأملاح جعلها ترفع الضغط، ومثال عليها: رب الطماطم، وصلصة الطماطم، وصلصة المعكرونة.
- **الأغذية الغنية بالدهون المشبعة:**
الدهون المشبعة تعمل على رفع الضغط، ومن المنتجات التي تحتوي على الدهون المشبعة كل من: الألبان كاملة الدسم، واللحوم الحمراء، وجلد الدجاج، والزبدة.
- **المشروبات السكرية:**
أطعمة ومشروبات ترفع الضغط أحدها المشروبات السكرية، فهي تتسبب بزيادة الوزن، وزيادة الوزن ترفع الضغط، ومنها شراب الذرة العالي الفركتوز.
- إن الفواكه والخضروات الغنية بالبوتاسيوم، والألياف، والمغنيسيوم قادرة على المساعدة في رفع ضغط الدم.

أطعمة ومشروبات ترفع الضغط

□ أبرز الخضروات التي ترفع الضغط تمثل بالآتي:

الورقيات بجميع أشكالها، مثل السبانخ، والبقدونس، والملوخية - الفطر- الشمندر- الخرشوف - الطماطم - اليقطين- البطاطا الحلوة.

□ أما عن الفواكه التي ترفع ضغط الدم فهي الآتي:

الشمام -الممشى- التفاح -الخوخ - الإجاص -البرتقال.

كما يجب العلم بأن العصائر الناتجة من الفواكه ترفع ضغط الدم.

تُعد الكحول ذات أثر سلبي على العديد من وظائف الجسم، إضافةً على تأثيرها على الكبد والكلى فهي أيضًا ترفع ضغط الدم وتأثير سلبيًا على أدوية ضغط الدم.

□ المكسرات:

إن المكسرات أحد الأطعمة والمشروبات التي ترفع الضغط، ويفضل اختيار المكسرات غير المملحة إن كان الهدف هو رفع ضغط الدم بسبب هبوطه، وذلك حتى لا يزيد أكثر من اللازم (الفول السوداني - الكاجو - اللوز - بذور دوار الشمس - الفستق)

ما هي الأطعمة التي تساهم في خفض ضغط الدم؟



الاغذية الغنية بفيتامين ب 12

إن نقص فيتامين ب 12 قد يؤدي إلى فقر الدم، الذي بدوره يسبب نزول ضغط الدم والنزيف، ومصادره عديدة، منها: البيض - الدجاج - السمك - منتجات الألبان قليلة الدسم.

الاغذية الغنية بحمض الفوليك

إن نقص حمض الفوليك يسبب فقر الدم وبالتالي انخفاض ضغط الدم، ومن مصادره: الهلیون - البروكلي - الكبد - البقوليات.

تأثير الغذاء على ضغط الدم



- قد يكون الارتفاع والانخفاض بضغط الدم بشكل غير مباشر حيث أن اكتساب الوزن قد يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم،
- وخسارة الوزن قد تؤدي إلى انخفاض ضغط الدم.

مرض الكوليسترول

□ **وهل الصيام يقلل الكوليسترول أو يرفعه؟**

-أدى صيام رمضان إلى ارتفاع الكوليسترول الجيد، ويعرف أيضاً بالبروتين الدهني العالي الكثافة HDL وهذا النوع جيد لأنّه ينقل الكوليسترول من أعضاء الجسم إلى الكبد ويوصى بأن يكون مستوى هذا النوع من الكوليسترول أكثر من 40 ملغم/دسل، ويفضل أن يكون 60 ملغم/دسل أو أعلى. و بعمل على انخفاض الكوليسترول السيئ هذا النوع سيئ لأنّه يقود إلى تراكم الكوليسترول في جدران الشرايين، مما يقود إلى تصلبها ويوصى بأن يكون مستواه أقل من 100 ملغم/دسل.

□ **هل الصيام يقلل الدهون الثلاثية؟**

صيام رمضان يؤدي إلى خفض الدهون الثلاثية، وهي نوع من الدهون الموجودة في الجسم، ومصدرها الرئيسي الطعام.

أكلات ترفع الكوليسترول في رمضان



- اللحوم المعالجة
- الوجبات السريعة المقلية
- السمبوزة
- الكنافة - جلد الدجاج

هل ترفع القهوة مستويات الكوليسترول لدى الصائم؟

تحتوي القهوة على "الديتيربين"، وهي مركبات كيميائية موجودة في المادة الزيتية في حبوب القهوة، وترفع هذه المادة مستوى الكوليسترول الضار عند شرب القهوة غير "المفلترة" بكمية كبيرة، مثل القهوة المغلية

أهم نوعين من الديتيربين في القهوة هما: كافيستول (cafestol) - كاويل (kawheol)



في المقابل، فإن القهوة التي يتم تحضيرها باستخدام مصفاة (القهوة المصفاة) تحتوي على كمية أقل بكثير من الديتيربينات، التي يتم فصلها عبر المصفاة.

ويحتوي كوب من المشروب غير المصفى على 30 ضعفاً من الديتيربين أكثر من نظيره المصفى، وفقاً لجامعة هارفارد.

لتخفيض الكوليسترول تناول

