

# 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، منعًا للإصابة بأي أضرار.
- خفض ضغط الدم.
- تنقية الجسم من السوائل والأملاح الزائدة.
- توسيع الشرايين والحفاظ على مرونتها.



## # متى يكون صيام رمضان ممنوعًا على مرضى الضغط المرتفع؟

□ يجب على مريض الضغط المرتفع مراجعة الطبيب المعالج، لمعرفة ما إذا

كان مصابًا بمرض آخر، قد يمنعه من صيام شهر رمضان، مثل السكري والجلطات الدموية.

□ وإذا أذن له بالصيام، عليه الاستفسار منه عن جرعات الأدوية ومواعيدها، خاصة الأدوية المدرة للبول، حتى يتجنب خطر الإصابة بالجفاف.



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

### الأسباب

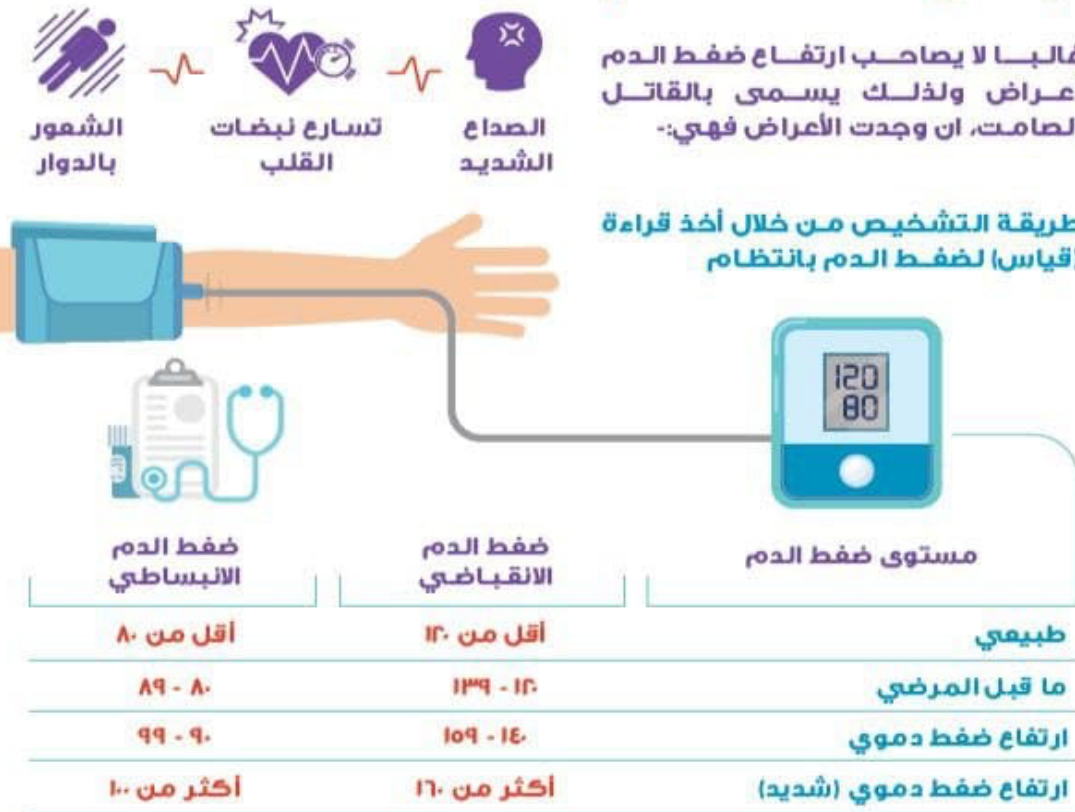
هبوط الضغط أثناء الصيام يمكن أن يتعرض له من يعانون من بعض الأمراض أو حتى الأصحاء موضحًا أن التعرض للشمس لفترة طويلة مع الامتناع عن تناول السوائل بسبب الصيام يؤدي إلى هبوط حاد في

الضغط والدورة الدموية.

### ارتفاع ضغط الدم

غالبًا لا يصاحب ارتفاع ضغط الدم أعراض ولذلك يسمى بالقاتل الصامت، إن وجدت الأعراض فهي:-

طريقة التشخيص من خلال أخذ قراءة (قياس) لضغط الدم بانتظام



## #الأكثر عرضة



■ مرضى السكر

■ مرضى قصور الغدة

■ وجود هبوط في وظائف الكلى أو الكبد أو التنفس.

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



## # الاعراض

### اعراض منذرة

أن الأعراض الأولية لانخفاض ضغط الدم تتمثل في: إرهاق شديد، دوخة، عدم القدرة على بذل نشاط، برودة 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 الأعراض 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 المعب لأنّه يحتوي على نسبة عالية من  
الصوديوم وبالتالي يمد الجسم بالأملاح والسكريات التي  
يحتاجها 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،

الفلل الرومي، بالإضافة إلى البنجر، فضلاً عن

تناول الفاكهة الغنية بالأملاح والتي تساعد على

ضبط ضغط الدم، كالموز، الخوخ، الكنتالوب.





# # 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 ارتفاع ضغط الدم خلال الصيام

### أعراض ارتفاع ضغط الدم



ارتفاع ضغط الدم أكثر من ١٤٠ / ٩٠ مليمتر  
زئقي عند قياسه عدة مرات في توقيات مختلفة

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

□ وأوصى بالاكْتفاء 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،

## 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 الخضراوات والفواكه الطازجة على الإفطار والسحور.
- شرب الكركديه، نظرًا لقدرته الكبيرة على ضبط ضغط الدم،
- عدم تحليته بالسكر.



## مريض الضغط المنخفض 7 نصائح للإفطار في رمضان



- الابتعاد عن الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة، مثل المقلبات، لأنها تؤدي إلى ارتفاع الكوليسترول الضار في الدم، ومن ثم الإصابة بتصلب الشرايين.
- - الانتظام في ممارسة التمارين الرياضية، لتنشيط الدورة الدموية والتحكم في ضغط الدم.



تناول مشروب العرقسوس كونه مفيداً لرفع ضغط الدم



الإكثار من تناول المخللات والأطعمة المالحة مثل الجبن القديمة



تناول طبق سلطة خضراء يوميا



الحرص على تناول الفاكهة بمختلف أصنافها

# حلول غذائية لمرضى ارتفاع ضغط الدم في رمضان





# # 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 والبازلاء 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 الرئيس لضغط الدم، فهو يرفعه حال تناوله فوراً. بالإضافة للمخللات..

### ☐ اللحوم الباردة:

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

### ☐ الشوربات الجاهزة:

أطعمة ومشروبات ترفع الضغط أحدها الشوربات المُعلّبة ومُرقة 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 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 المساهمة في رفع ضغط الدم.

# أطعمة ومشروبات ترفع الضغط

أبرز الخضروات التي ترفع الضغط تتمثل 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 -المشمش- التفاح -الخوخ – الإجاص -البرتقال.

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

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

المكسرات:

إن المكسرات أحد الأطعمة والمشروبات التي ترفع الضغط، ويُفضل 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؟

## □ الأغذية الغنية بفيتامين ب12

إن نقص فيتامين ب12 قد يؤدي إلى فقر الدم، الذي بدوره يسبب نزول ضغط الدم والنزيف، ومصادره عديدة، منها: البيض – الدجاج - السمك - منتجات الألبان قليلة الدسم.

## □ الأغذية الغنية بحمض الفوليك

إن نقص حمض الفوليك يسبب فقر الدم وبتالي انخفاض ضغط الدم، ومن مصادره: الهليون – 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 الكولسترول

□ وهل الصيام يقلل الكوليسترول أو يرفعه؟

-أدى صيام رمضان إلى ارتفاع الكوليسترول الجيد، ويعرف أيضا بالبروتين الدهني العالي الكثافة HDL وهذا النوع جيد لأنه ينقل الكوليسترول من أعضاء الجسم إلى الكبد ويوصى بأن يكون مستوى هذا النوع من الكوليسترول أكثر من 40 ملغ/دسل، ويفضل أن يكون 60 ملغ/دسل أو أعلى. و بعمل على انخفاض الكوليسترول السيئ هذا النوع سيئ لأنه يقود إلى تراكم الكوليسترول في جدران الشرايين، مما يقود إلى تصلبها ويوصى بأن يكون مستواه أقل من 100 ملغ/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
- ☐ السمبوسة
- ☐ 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 ضعفا من الديتيربين أكثر من نظيره المصفى، وفقا لجامعة هارفارد.





# # لتخفيض الكوليسترول تناول

