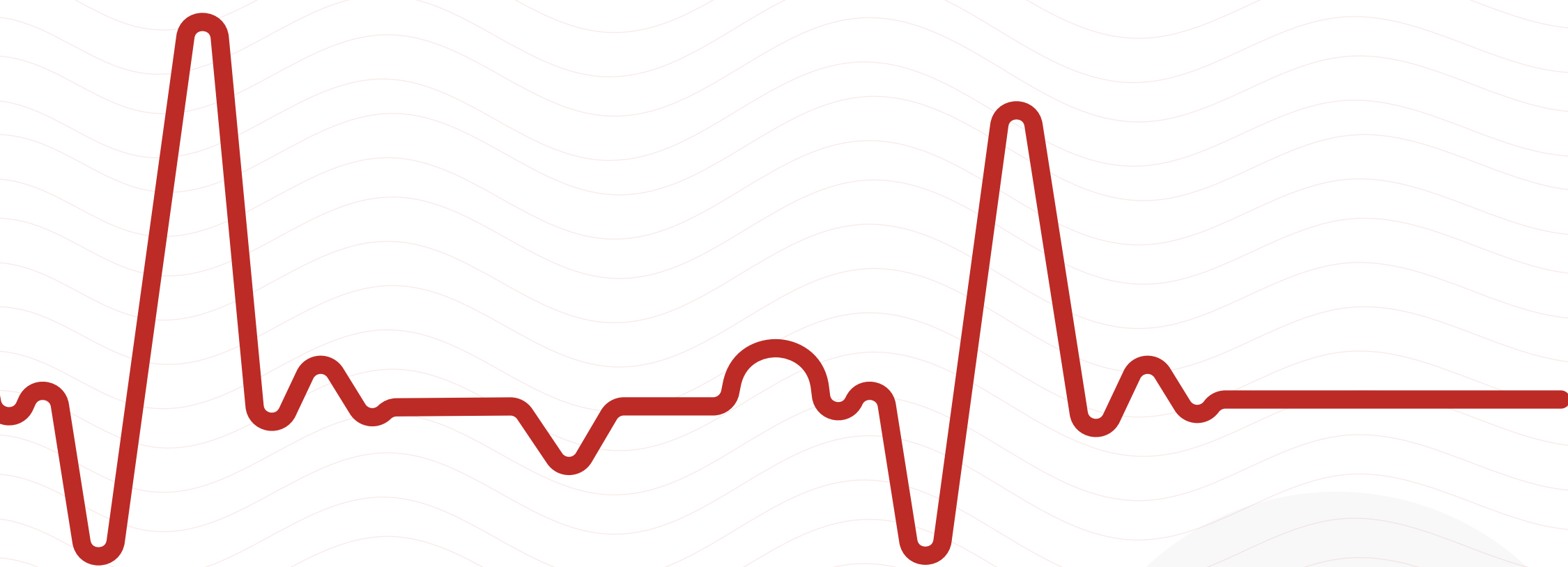


وصفة تبني نمط حياة صحي لمرضى ارتفاع ضغط الدم



نمط غذاء صحي لمرضى ارتفاع ضغط الدم

1 قُلِّلْ من استهلاك ملح الطعام الى الحد الأدنى.
وتجنب تناول الوجبات السريعة و الاطعمة المعلبة
والجاهزة لاحتوائها على نسبة عالية من الملح.



2 استخدم أي من بدائل الملح التالية: الخل، الليمون،
الثوم، البصل، البهارات (كالكمون والكزبرة والزعتر
والريحان والفلفل الأسود والبقدونس).



3 تناول الحبوب الكاملة لاحتوائها على الألياف
مثل الخبز البر والبرغل والأرز البني.



4 تناول (3) حصص يومياً من الخضروات (الحصة
الواحدة تعادل نصف كوب من الخضروات المطبوخة
أو كوب واحد من السلطة).



5 تناول حصتين يومياً من الفاكهة (الحصة الواحدة
تعادل حبة واحدة متوسطة الحجم).



6 تناول حصتين من الحليب
ومنتجاته يومياً ويفضل
أن تكون خالية أو قليلة
الدسم (الحصة تعادل
كوب حليب).



النشاط البدني لمرضى ارتفاع ضغط الدم

استشر طبيبك قبل ممارسة
النشاط البدني.



مارس المشي لمدة (150) دقيقة
في الأسبوع.



احرص على أن يبدأ نشاطك البدني بفترة
إحماء والتي تتراوح (5-10) دقائق وكذلك فترة
تهدئة (5-10) دقائق قبل الإنتهاء من النشاط.



استخدم أحد تطبيقات المشي واحرص أن
يكون عدد خطواتك (7500) خطوة في اليوم
على الأقل.



قلل من الوقت الذي تقضيه في الجلوس
والعمل المكتبي ومشاهدة التلفاز والألعاب
الإلكترونية بحيث لا يزيد عن ساعتين
في اليوم.



نمط حياة صحي لمرضى ارتفاع ضغط الدم

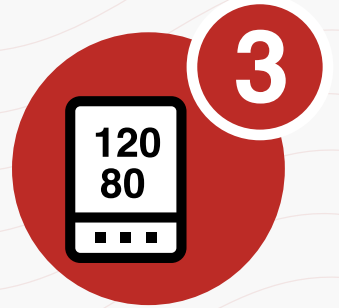
خذ قسطاً من النوم لمدة لا تقل عن (7-9) ساعات
يوميةً تتخللها قيلولة لمدة لا تزيد عن (30) دقيقة.



تجنب ما يثير القلق والتوتر لديك وخصص
وقتاً لممارسة ما يجلب لك السعادة والاسترخاء.



تعتبر قراءة ضغط الدم مرتفعة
(130-139) / (85-89) ملم زئبق مما يتطلب
مراجعة الطبيب.



الالتزام بتناول ادوية ضغط الدم بانتظام
حتى في حال كانت القراءات طبيعية،
وفق إرشادات طبيبك.



إذا كنت مدخن تواصل مع مركز التدكم
(937) للاقلاع عن التدخين بما في ذلك
تدخين السجائر الإلكترونية.





وزارة الصحة
Ministry of Health

