

الكشف عن عدة أطعمة ومشروبات وأدوية فعالة لخفض ضغط الدم المرتفع



يتساءل الكثيرون عن كيفية خفض ضغط الدم المرتفع بشكل سريع، فكلما ارتفعت مستويات ضغط الدم لديك، زادت مخاطر تعرضك لمشاكل صحية أخرى، مثل أمراض القلب والنوبات القلبية والسكتة الدماغية، بيد أن هناك حلول مجدية تتضمن أطعمة ومشروبات وأدوية وأعشاب لخفض ضغط الدم المرتفع.

أدوية لعلاج ارتفاع ضغط الدم

قد يوصي طبيبك حال جرى التأكد من إصابتك بارتفاع ضغط الدم الشرياني بتناول دواء أو أكثر للسيطرة على الحالة.

سيعتمد الدواء الموصى به لك والذي عادة ما يكون على شكل أقراص، على أشياء مثل مدى ارتفاع ضغط الدم لديك وعمرك.

تشمل أدوية ضغط الدم الشائعة ما يلي:

- مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين- مثل إنالابريل وليزينوبريل وبيريندوبريل وراميبريل

-حاصرات مستقبلات الأنجيوتنسين-2 - على سبيل المثال كانديسارتان ولوسارتان وأولميسارتان وإربيسارتان وفالسارتان

-حاصرات قنوات الكالسيوم- مثل فيراباميل وأملوديبين ونيفيديبين وفلوديبين أو ديلتيازيم

-مدرات البول- مثل الإنداباميد والبندروفلوميثايزيد

-حاصرات بيتا- مثل أتينولول و بيسوبرولول

-حاصرات ألفا - مثل دوكسازوسين

-مدرات البول الأخرى - مثل أميلوريد وسبيرونولاكتون

أكلات تخفض الضغط

تساعد التغييرات في نمط الحياة والتعديلات الغذائية أيضا على خفض مستويات ضغط الدم وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب، وقد تُجدي الأطعمة التي تحتوي على البوتاسيوم والمغنيسيوم، في خفض مستويات ضغط الدم.

فيما يلي أفضل الأطعمة لخفض ضغط الدم:-

1. ثمار الحمضيات

ملينة بالفيتامينات والمعادن والمركبات النباتية، التي يمكن أن تساعد في خفض ضغط الدم، وتشمل-
الغريب فروت (يمكن أن يتداخل مع الأدوية الشائعة لخفض ضغط الدم) والبرتقال والليمون.

2. السلمون والأسماك الدهنية الأخرى

قد تساعد الأسماك الدهنية في تقليل مستويات ضغط الدم من خلال تقليل الالتهاب، نظرا لغناها بدهون أوميغا 3.

3. الخضر الورقية

السلق والسبانخ مثالان على الخضر الورقية التي قد تساعد في خفض ضغط الدم، كونهما مصدرا لعناصر البوتاسيوم والمغنيسيوم، والتي تدعم مستويات ضغط الدم المثلى.

4. المكسرات والبذور

توفر العديد من المكسرات والبذور مصدرا مركزا للعناصر الغذائية المهمة للتحكم في ضغط الدم، بما في ذلك الألياف والأرجينين، وهو حمض أميني ضروري لإنتاج أكسيد النيتريك، وهو مركب أساسي لاسترخاء الأوعية الدموية وخفض ضغط الدم، وتشمل بذور اليقطين، بذور الكتان، بذور الشيا، الفستق، عين الجمل، الفستق، عين الجمل، اللوز.

5. البقوليات

البقوليات، بما في ذلك الفول والعدس والبالزلاء، غنية بالعناصر الغذائية التي تساعد على تنظيم ضغط الدم، مثل المغنيسيوم والبوتاسيوم.

6. التوت

يعتبر التوت مصدرا غنيا بمضادات الأكسدة، مثل الأنثوسيانين، والذي يزيد من مستويات أكسيد النيتريك في الدم مما قد يساعد في توسع الأوعية الدموية ومن ثم خفض مستويات ضغط الدم.

7. الحبوب الكاملة

قد يساعد تناول الحبوب الكاملة مثل القطيفة (غنية بالمغنيسيوم بشكل خاص) والكينوا والأرز البني في خفض مستويات ضغط الدم.

8. زيت الزيتون

تلعب العناصر الغذائية والمركبات النباتية في زيت الزيتون، مثل حمض الأوليك الدهني أوميغا 9 والبوليفينول المضاد للأكسدة، دورا كبيرا في خفض ضغط الدم.

9. الجوز

يحتوي الجوز على نسبة عالية من المركبات النباتية التي قد تشارك في العديد من العمليات الصحية، مثل التحكم في ضغط الدم.

10. البيض

يمكن للبيض أن يلعب دورا داعما في نظام غذائي صحي للقلب يحسن وظائف القلب والأوعية الدموية بشكل عام.

11. الطماطم

الطماطم ومنتجاتها غنية بالعديد من العناصر الغذائية، بما في ذلك البوتاسيوم وصيغة الكاروتين اللايكوبين، والتي تم ربطها بتقليل عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب مثل ارتفاع ضغط الدم.

12. البروكلي

البروكلي مليء بمضادات الأكسدة الفلافونويدية، والتي قد تساعد في خفض ضغط الدم عن طريق تعزيز وظيفة الأوعية الدموية وزيادة مستويات أكسيد النيتريك في الجسم، إذ يحتوي على كمية لا بأس بها من "المركبات السحرية" الأربعة التي تساعد على خفض ضغط الدم: الكالسيوم والبوتاسيوم والمغنيسيوم وفيتامين C.

13. الموز

أحد الأسباب الشائعة لارتفاع ضغط الدم هو الإفراط في تناول الصوديوم. الموز غني بالبوتاسيوم، وهو

معدن له تأثير يبطئ نشاط الصوديوم.

14. الشمندر (البنجر)

يحتوي البنجر على أكسيد النيتريك الذي يساهم في تمدد الأوعية الدموية وخفض ضغط الدم.

15. الثوم

الثوم هو مضاد حيوي ومضاد للفطريات ويشجع على إنتاج أكسيد النيتريك، وهو مركب يساعد على استرخاء العضلات، كما يساهم في تمدد الأوعية الدموية، ما يسمح بتدفق الدم بشكل أفضل وبالتالي تقليل خطر ارتفاع ضغط الدم.

16. الشيكولاتة الداكنة

تحتوي الشوكولاتة الداكنة على نسبة عالية من الكاكاو- وقد وجد أنها قادرة على موازنة ضغط الدم، لاحتوائها على كمية كبيرة من مضادات الأكسدة.