

## ارتفاع ضغط الدم.. وعلاجه بالحمية الغذائية!

الدكتور/ احمد المترب لصحيفة (الكنوبير):

# ضغط الدم المرتفع مرض مزمن ليس له علاج شاف كلياً حتى اليوم

شروط ومعايير يجب إتباعها للحد من ارتفاع ضغط الدم ووصفات غذائية

ملائمة ومفيدة من شأنها العمل على خفضه واستقراره عند المستوى الآمن.

هذا المرض الذي انتشر بنسبة كبيرة بين عامة الناس في عصرنا هذا

نتيجة تغير أنماط الحياة، منها العمل المكتبي الذهني والتوتر العصبي وقلة الحركة الجسدية، بالإضافة إلى شيع أشكال وأنواع من الأغذية

الجديدة على المجتمع ساهمت في انتشار هذا المرض.

حول هذا الموضوع أجرينا لقاءً مع الدكتور/ أحمد لطف المترب - أستاذ

مساعد أمراض القلب بكلية الطب - جامعة صنعاء، جاء فيه :

### قياس الارتفاع

ما المقصود بارتفاع ضغط الدم؟ وكيف يتم قياسه؟  
- ضغط الدم هو قوة انقباض الدم الضاغط على الشرايين الدموية، ويسجل بقراءة تين مختلفتين، ضغط انقباضي وضغط انبساطي...  
- الضغط الانقباضي: هو ضغط الدم عندما يكون القلب في حالة انقباض ويظهر قراءته كرقم أعلى.

الضغط الانبساطي: وهو ضغط الدم أو قوة انقباضه في الشرايين عندما يكون القلب في حالة انقباض أو استرخاء وتظهر قراءته كرقم أسفل، على النحو الموضح بالشكل الآتي: ضغط الدم = الضغط الانقباضي / مليم زئبق / الضغط الانبساطي

ولأن مستوى ارتفاع ضغط الدم قد تم تغييره تبعاً للدراسات الميدانية ومضاعفات هذا المرض، فقد تم تحديد المستوى الطبيعي منه والمرتفع بناءً على التقرير السبع الصادر عام (2003م) عن اللجنة الوطنية المتحدة لمنع وتحديد وتقييم ومعالجة ارتفاع ضغط الدم المعروفة في الأوساط الطبية باسم (JNC7)، والتقرير هذا يعرفه أغلب أطباء القلب واختصاصيو معالجة ارتفاع ضغط الدم في العالم، وفيه حدد مستوى ضغط الدم الطبيعي والمرتفع، على النحو التالي:

### عوامل ومؤشرات

متى ننصح المرء بقياس ضغط دم؟ وما أبرز العوامل والأسباب التي تقود إلى ارتفاع ضغط الدم؟  
- أعراض أو مؤشرات ارتفاع ضغط الدم لا تظهر في أغلب الأحيان، إنما يتم اكتشافها بالفحص السريري؛ لذلك ينصح بإجراء قياس ضغط الدم بشكل دوري منتظم عند الطبيب المختص وبخاصة لمن لديهم عوامل خطورة ارتفاع ضغط الدم الأولي (الأساسي) دون وجود سبب عضوي، وأهم هذه العوامل:

### لقاء / وهيبه الحريقي

الضغط الطبيعي المرحلة ما قبل ارتفاع ضغط الدم المرحلة الأولى لارتفاع ضغط الدم المرحلة الثانية لارتفاع ضغط الدم  
الضغط الانقباضي أقل من 120 ملم زئبق 120 - 139 ملم زئبق 140 - 159 ملم زئبق أكثر من 160 ملم زئبق  
الضغط الانبساطي أقل من 80 ملم زئبق 80 - 89 ملم زئبق 90 - 99 ملم زئبق أكثر من 100 ملم زئبق

### مرض مزمن

إلى أي مدى يمكن للمصاب بارتفاع ضغط الدم السيطرة على ضغط دمه عند المستوى الطبيعي وتجنب المضاعفات الخطيرة؟  
- أولاً وقبل كل شيء يجب معرفة وجوده وتشخيصه - مرض مزمن يستمر مع صاحبه مدى الحياة وليس له علاج شاف كلياً حتى اليوم.

ويتعين لتجنب ارتفاع ضغط الدم ومضاعفاته الخطيرة مثل (نقص التروية القلبية - الجلطة القلبية وفشل القلب - فشل الكلى والنزيف الدماغى) وما إلى ذلك من مضاعفات فائحة الخطورة قد تكون مهينة، يتعين لتجنب كل ذلك التحكم والسيطرة على ارتفاع ضغط الدم وخفضه إلى الحدود الطبيعية المطلوبة حتى يعيش المريض حياة عادية ويتجنب فشل

متقدم في وظيفة الأعضاء المهمة بالجسم، كالقلب والكلى والنزيف الدماغى، يأتي ذلك من خلال الحمية الغذائية والتأهيل الرياضي المنتظمة وتناول الأدوية.

### الغذاء الصحي

ما أهمية دور الغذاء في معالجة ارتفاع ضغط الدم؟  
- هناك دور للغذاء الصحي في معالجة مرض ارتفاع ضغط الدم والسيطرة عليه، وفي ذلك أجريت دراسات ميدانية وسريرية كثيرة لدراسة تأثير الغذاء الصحي على ارتفاع ضغط الدم، أهمها تلك التي صدرت مؤخراً وعرفت باسم (DASH)، وخلصت هذه الدراسة إلى أن الغذاء الغني بالفواكه والخضروات والوجبات قليلة الدهون يعتبر فاعلاً في معالجة ارتفاع ضغط الدم، لاسيما المرحلة الأولى منه، بل ويعتبر الخط العلاجي الأول لها الارتفاع علاوة على أن الحمية الغذائية



مرت الذكرى السابعة لأحداث سبتمبر 2001 بهدوء غير معتاد، وبدا الشعب الأمريكي هذا العام كما لو أن تلك الأحداث مجرد فيلم سينمائي طلمست معالمه، وفقد إثارته. فعلى سبيل المثال لم تهتم وسائل الإعلام الأمريكية بالحدث الذي غير كثيراً من تفاعلات العلاقات الدولية طيلة السنوات السبع الماضية، وتعاظمت معه كما لو كان حدثاً مجهولاً، وذلك على عكس ما كان يحدث دائماً في السنوات الماضية. وباستثناء افتتاحيتي - واشنطن بوست ونيويورك تايمز، اللتين ركزتاً على كيفية تخليد ذكرى ضحايا الهجمات من خلال تدينين متحيين أميركية لهم، فلم تقم أي منهما أو الجرائد الأخرى بإعطاء مساحة وافية لهذه الأحداث. كما لم يحدث استنفار أمني أو رفع حالة الطوارئ على غرار ما كان يحدث في السنوات الماضية.

ربما يعود ذلك إلى الاهتمام الصحاح بالحملة الانتخابية الرئاسية الساخنة بين المرشحين الجمهوريون جون ماكين، والديمقراطي باراك أوباما. والذين زارا سوياً «المنطقة صفر» Ground Zero مكان سقوط برجي مركز التجارة العالمي، وتعهدا بعدم الدخول في معركة انتخابية في ذلك اليوم.

بيد أن السؤال هو: هل تخلص الأميركيون من التأثير المعنوي والمادي لهجمات سبتمبر؟ واقع الأمر فإن ما يقرب من أربعة بالمائة فقط من الأميركيين لا يزالون يعتقدون أن الحرب على الإرهاب تمثل أولوية لديهم، وأنه لا بد من الاهتمام بمسألة الأمن القومي الأمريكي، وذلك مقارنة بنحو 16 بالمائة عام 2006، و25 بالمائة عامي 2002 و2004 وذلك حسب استطلاع للرأي تجريه سنويا جريدة الواشنطن بوست وشبكة إيه بي سي ABC، الأميركية. كما أن هناك شعوراً عاماً بأن تنظيم القاعدة يلحق أضراراً خطيرة، وأن جسد التنظيم أصابه الترهل والشيخوخة وذلك على الرغم من عدم الإمساك بالرأس، سواء أسامة بن لادن أو أيمن الظواهري. أو على الأقل هناك شعور بأن التنظيم لم يعد مؤثراً كما كان الحال عليه قبل سبع سنوات، وذلك بعد القبض على كثير من قادة الميدان ووضعهم في سجن جوانتانامو. أو قتل المؤثرين منهم في غارات على الحدود الباكستانية الأفغانية كما حدث مؤخراً مع أبو خباب المصري (مدحت السيد عمر) وأبو سعيد المصري (مصطفى أبو اليزيد).

وباعتقادي فإن معرفة مدى انتهاء حقبة ما بعد سبتمبر بالنسبة للعالم الأمريكي، يمكن أن يتم من خلال اختبار مواقف ماكين وأوباما من مسألة الحرب على الإرهاب والعلاقة مع العالم الإسلامي. وهنا يمكن القول إن ماكين يرى أن بلاده لا تزال تعيش في حالة حرب مع ما يسميه الإرهاب الإسلامي، وأنه لا بد من استمرار الحرب على الإرهاب حتى يتم اقتلاع من جذوره بالقوة، بل هو يرى في حرب العراق حرباً عادلة. لذا فهو يرى أن العراق يمثل الجبهة الرئيسية

### مع الأحداث



خيرالله خيرالله

## حرب على كل شيء.. ما عدا الإرهاب!

## بكل الاتجاهات

اتساع الفضاء الجليدي بالقطب الجنوبي وانكماشه بالقطب الشمالي



صورة للقطب الجنوبي يوم 3 مارس 2008 © Reuters

أوسلو/ 14 أكتوبر /الاستر دوليل

قال خبراء إن مساحة جليد البحار المحيطة بالقطب الجنوبي اتسعت في شهر سبتمبر في السنوات الأخيرة في ظاهرة من الممكن اعتبارها من بين الأثار الجانبية غير العادية للاحتباس الحراري. ففي فصل الشتاء بنصف الكرة الجنوبي ومع تكس جوامع البطريق لتدفئة نفسها من البرد الفارس زادت كمية الثلوج على البحر حول القطب الجنوبي منذ أواخر السبعينات ربما لتغير الأحوال المناخية يعني أحداث تغييرات في الرياح والتيارات البحرية وسقوط الثلوج.

وعلى الجانب الآخر من الكرة الأرضية يقرب جليد البحار المحيط بالقطب الشمالي في الوقت الحالي من معدلات انكماش قياسية وصل إليها في سبتمبر من العام الماضي مع اقتراب فصل الصيف بنصف الكرة الشمالي من نهايته مما يمثل تهديدا لاساليب الصيد التي يبعثها السكان الأصليون في المنطقة والمخلوقات التي تعيش هناك مثل الدببة القطبية.

وقال دونالد كافاليري وهو عالم أبحاث بارز في مركز جواردر لرحلات الفضاء التابع لإدارة الطيران والفضاء (ناسا) «اتسعت مساحة جليد الشتاء في القطب الجنوبي... بمعدل 0.6 في المئة لكل عشر سنوات» في الفترة بين عامي 1979 و2006.

لكنه أضاف أن الجليد يغطي مساحة 19 مليون كيلومتر مربع أي أن مساحته لا تزال أصغر من المساحة القياسية التي سجلت في أوائل السبعينات عندما غطت الثلوج مساحة 20 مليون كيلومتر مربع.

ويشير بعض المشتكين إلى اختلاف الاتجاه في كل من القطبين ويقولون أنه دليل على أن المخاوف من تغير المناخ مبالغ فيها لكن الخبراء يقولون أنه بإمكانهم شرح ما يحدث.

وقال نيد ماكسيم وهو أخصائي في جليد البحار في المعهد البريطاني لدراسات القطب الجنوبي «ما يحدث كان متوقفا... توقعات النماذج المناخية منذ وقت طويل أن القطب الشمالي سيسبق القطب الجنوبي في التدفئة وأن القطب الجنوبي سيظل مستقرا لوقت طويل».

وتقول لجنة المناخ التابعة للأمم المتحدة أنها متأكدة بنسبة 90 في المئة على الأقل من أن البشر يساهمون على ترقاق ظاهرة الاحتباس الحراري عن طريق حرق الوقود الأحفوري بشكل أساسي لكنها قالت أن كل منطقة في العالم ستأثر بالظاهرة بشكل مختلف.

والفرق المهم بين القطبين هو أن جليد القطب الشمالي يسبح فوق محيط وتعمل التيارات المتغيرة والرياح القاعمة من الجنوب على تدفئته. أما القطب الجنوبي فإنه قارة متصلة أكبر في المساحة من الولايات المتحدة وتستمد صقيعها من نفسها. وقالت أوليوهانس مديرة مركز نانس للبيئة والاستشعار عن بعد في الترويج «ارتفعت درجة حرارة الهواء في القطب الجنوبي بمقدار ضئيل جدا بالمقارنة مع القطب الشمالي... والسبب هو أن القطب الجنوبي يحيط به محيط ضخم». وقال كافاليري في بعض نماذج التفسير على شاشات الكمبيوتر أشارت إلى أن انخفاض كمية الحرارة التي تصدر عن المحيط حول القارة القطبية الجنوبية قد يكون تفسيرا آخر لاتساع مساحة الجليد.

وأضاف أن نظرية أخرى تنص على أن الهواء الأكثر دفئا يمتص رطوبة أكثر مما يعني المزيد من الثلوج والامطار. وقد يعني هذا وجود كمية أكبر من المياه العذبة على سطح المحيط حول القارة القطبية الجنوبية مع الوضع في الاعتبار أن المياه العذبة تنجم عن درجة حرارة أعلى من المياه المالحة.

وقال ماكسيم «تكتسب الرياح التي تتحرك حول القارة القطبية الجنوبية قوة» وقد يكون لذلك علاقة بانكماش طبقة الأوزون فوق القارة بسبب المواد الكيميائية التي يستخدمها البشر في أجهزة التبريد.

وتوقع ماكسيم أن تؤدي ظاهرة الاحتباس الحراري في النهاية إلى تدفئة المحيطات الجنوبية وانكماش جليد البحار حول القطب الجنوبي.

### أجراس) تحفي بالشاعر محمود درويش بهرجان ليالي رمضان بتونس

تونس / 14 أكتوبر /رويترز  
اختارت مجموعة أجراس للموسيقي من تونس مساء الجمعة الماضية أن تكرم شاعر الكفاح الراحل محمود درويش في إطار حفل أقيم بهرجان ليالي رمضان بتونس أحد أبرز الأحداث الثقافية في البلاد.

وافتح المهرجان في الأساس من الشهر الحالي بحفل قدمته مجموعة الأرشيدة التراثية من تونس ويستمر حتى 29 سبتمبر الحالي بمشاركة عروض في الانشاد الديني والغناء الأوبرا. وخلال الحفل الذي أقيم بالمركز الثقافي الطاهر ابن حداد بالمدينة العتيقة قدمت مجموعة أجراس لعادل بوعاقل المعروفة بلونها الموسيقي الملتزم عرضا تحولت فيه كلمات درويش إلى نغمات امتزجت فيها الموسيقي باهات المجموعة الصوتية وقدمت المجموعة قصيدة «جارية» مفاة بأصوات شجية زادت من شاعرية الكلمات التي تحولت إلى نغمات جميلة تغال معها الحضور وصفا لها طويلا خصوصا حينما رددوا بيت «صاصير يوما فكرة لا سيف يحملها. صاصير يوما طارها».

وتوفي الشاعر الفلاسطيني محمود درويش في التاسع من أغسطس الماضي اثر اصابته بمضاعفات عقب جراحة في القلب. وتفتتت المجموعة في تلحين قصيدة «غريب» ونوعت في ايقاعاتها لتستحود على إعجاب الحاضرين الذين تحموا المنظر الذي يرش المكان ليواصلوا كامل الحفل الذي استمر زهاء ساعتين.

وقالت إدارة مهرجان ليالي انها تكرم هذا العام درويش احتفاء بشعره وخدمته لقضية بلاده. ويكرم المهرجان أيضا المرحخ المصري الراحل يوسف شاهين بعرض عدد من افلامه خلال سهرة خاصة.

ويشارك في الدورة الحالية للمهرجان عدد من الموسيقين البارزين من بينهم لطفي بوشناق وأمينة فاخز وزهرة لجنف من تونس والمغنية حنين من لبنان ومجموعة صفوت صبري من سوريا.

أحمد راجح سعيد

## الحرب النفسية وتأثيرها على نتائج الحروب الحديثة

أحمد راجح سعيد

## الفواكه والخضروات والوجبات قليلة الدهون فاعلة في معالجة ارتفاع ضغط الدم

## الحمية الغذائية الصحية تؤدي إلى خفض ضغط الدم المرتفع وإلى التخلص من السممة وتلافي مشاكلها

المتكاملة الموصى بها لدرورها في خفض ارتفاع ضغط الدم قد تحل بديلا عن العقاقير التي تستخدم في خفض مستواه المرتفع.

- 1- تجنب المرطبات المحتوية على السكر.
- 2- تناول الخبز المحتوي على النخالة، كالحبذ الأسمر وخبز البر الكامل.
- 3- تجنب المرطبات المحتوية على السكر.
- 4- إن الالتزام بالحمية الغذائية على هذا النحو لا يؤدي إلى تخفيض ضغط الدم المرتفع فحسب، بل وإلى التخلص من الوزن الزائد والسممة وتلافي مشاكلها المضرة بالصحة.
- 5- الحمية أيضا وبالمحافظة على تناول القدر المسموح به من الأطعمة المفيدة، يواكبه نشاط بدني منتظم ومستمر، ومحافظة على الوزن الصحي المثالي، تتظافر كل هذه العوامل المفيدة لتساعد على تجنب الإصابة - لاحقا - بأمراض القلب وسكري الدم. في الأخير.. إن جدية المريض، وكذلك الأضاح بإلتزام الإرشادات الصحية في التغذية تعود حتما بالفائدة الصحية العظيمة على مرضى ارتفاع ضغط الدم في السيطرة على مرضهم هذا، وبالفائدة على الأضاح بتجنب زيادة الوزن والسممة وسكري الدم ومضاعفات هذه الأمراض.
- 6- تناول المكسرات خالية من الملح.
- 7- تناول الأسماك والدجاج بدلًا عن اللحم الأحمر.
- 8- تجنب الدهون (الحيوانية) المشبعة.
- 9- تناول الأطعمة ذات الدهون المشفحة.
- 10- الامتناع عن الأكلات الغنية



المركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي والسكاني بوزارة الصحة العامة والسكان

لم تعد الحروب الحديثة تعتمد فقط على الجيوش الجرارة والأسلحة الفتاكة والخطط العسكرية التكتيكية بل أصبحت تعتمد على الحرب النفسية، وعلم الاجتماع لها علمائها واختصاصيوها كما أن لها وسائلها المؤثرة التي تستطيع من خلالها الجيوش المتحاربة كسب الحرب أو خسارتها والتمثلة بالإذاعات والقنوات الفضائية والصحف والإشاعات المضللة بهدف توجيه الآراء وتكوين المواقف أكان ذلك قبل اندلاع الحرب أو أثناءها كما تم في غزو أفغانستان والعراق من قبل الولايات المتحدة وحلفائها أو كما يمارسه الكيان الإسرائيلي في خطابة الإعلامى عن فلسطين والأراضي العربية المحتلة الأخرى وذلك من خلال إذاعاته الكاذبة بشأن عملية السلام والتسوية الدائمة في حين تجد هذه السياسة الإعلامية من يطنطن لها في الدوائر الغربية.

وتلعب الحرب النفسية التي ينتهجها الكيان الإسرائيلي دوراً أساسياً في محاولته استنراد عطف العالم على خلفية ما تعرض له اليهود من اضطهاد على أيدي النازيين وبالتالي فهم من حقهق اتخاذ فلسطين العربية وطناً بديلاً وقد استفاد الكيان الإسرائيلي من مواقف العرب التي دائماً ما تتفقد إلى التبصر والتقدير للمواقف والأحداث المحيطة بهم منذ أن احتل هذا العدو فلسطين عام 1948م والحروب التي شنت عليهم واحتلال المزيد من الأراضي العربية تطبيقاً للشعار الإسرائيلي الأمريكي: (الدفاع عن النفس). ومن الخفائق المقررة في علم النفس والمتصلة بالحرب النفسية أن الهجوم في الحروب أو كما يقال الضربة الاستباقية أجدى من الدفاع كما.. فعل الحلفاء في حربهم مع دول المحور على ألمانيا ولقد سخر والهذه الحرب مختلف وسائلهم الإعلامية من إذاعات وصفح ونشرات وإشاعات واجتماعات وغير ذلك واستفاد اليهود



أحمد راجح سعيد

## الحرب النفسية وتأثيرها على نتائج الحروب الحديثة

أحمد راجح سعيد