

علاج ضغط الدم

■ من المسلمات الطبية أن مريض ضغط الدم لا يحسب مريضاً إلا إذا طبق هذه الشروط:

- ١- أن يقاس الضغط بعد راحة خمس دقائق على الأقل (ممنوع قياس الضغط مع المجهود) فالمجهود يزيد الضغط طبيعياً.
- ٢- أن يجلس، أو ينام.
- ٣- يسند الذراع مع كون الجلد فوق الكوع بخمسة سنتيمترات.
- ٤- توضع السماعة فوق الشريان في حفرة بطن الكوع.
- ٥- لا بد من إفراغ هواء الجهاز كاملاً قبل القياس، ومتابعة القراءة بالعين، والأذن، وأن يكون الجهاز في مستوى قلب المريض.
- ٦- لا يعتبر الشخص مريضاً بالضغط إلا إذا سجلت ٣ قراءات في أوقات متباعدة، وكلها مرتفعة (بعد تطبيق الشروط).
- ٧- إذا كان الضغط مرتفعاً أحياناً، فليس هذا مريضاً بالضغط بل مريض نفسي، وعصبي يعالج بطريقة أخرى غير أدوية الضغط.
- ٨- معروف أن ارتفاع درجة حرارة الجسم درجة واحدة مئوية يزيد نبض الدم عشرة، ويمكن أن يزداد معه الضغط أيضاً، وكذلك الألم.
- ٩- لا يمكن أخذ علاج للضغط دون قياس للضغط كل يوم، أو حتى كل أسبوع مرة، والعجيب أنني رأيت عشرات المرضى يأخذون أدوية الضغط منذ سنوات دون قياس لضغط الدم، وتكون المفاجأة أن الضغط منخفض، وهم يتناولون دواء الضغط المرتفع.

١٠- أدوية الضغط في غاية الخطورة، وآثارها الجانبية سيئة، وأهمها ضياع القدرة الجنسية بالإضافة إلى أضرارها على الكلى، والكبد، ولو لم يكن لها ضرر سوى هذا؛ لوجب البحث عن بديل طبيعي آمن.

١١- إن الدواء مهما كان يفقد تأثيره في الجسم بالتدرج، وبعد شهور، أو سنوات يجب تغييره، والأطباء يعرفون ذلك، ولكن المرضى يأخذون الأدوية من باب التعود لا أكثر.

١٢- الضغط المنخفض لا يقل خطورة عن الضغط المرتفع، وإذا كان الضغط المرتفع يؤدي إلى جلطة، أو نزيف، أو شلل، أو عمى، وله أعراض مثل الصداع، والدوخة، والزلزلة؛ فالضغط المنخفض يدمر الكلى، وله أعراض تتشابه مع الضغط المرتفع أيضًا، ولهذا لا بد من تكرار قياس ضغط الدم.

١٣- من الخطورة علاج الضغط المنخفض بالمخللات، والحوادق، إنما يعالج الضغط المنخفض بمعلقة عسل نحل كل ساعتين (إذا لم يكن مريضًا بالسكر) أو مشروب ساخن كل ثلاث ساعات، وخاصة القرفة، والزنجبيل، وحب البركة، والقهوة، والنسكافية؛ ومنقوع الدوم يضبط الضغط المنخفض أيضًا، وإذا لم يتحسن الضغط المنخفض فلا بد من الفحوص، والتحليل الدقيقة، فقد تكون مشكلة في القلب مثلاً.

١٤- لا يوجد مريض ضغط مدى الحياة، كما لا يوجد مريض سكر مدى الحياة، فالظروف تتغير، ومع مئات الأمراض اكتشفت -بتوفيق الله تعالى- أن لكل مرض سببًا، فالضغط المرتفع قد يكون بسبب مشكلة نفسية، أو بسبب ارتفاع الدهون في الدم والسمنة، أو بسبب خلل هرموني في الجسم (الغدة الدرقية مثلاً)، أو بسبب التدخين المستمر والسهر المستمر، أو حتى بسبب كثرة تناول اللحوم والممنوعات، وبمجرد علاج السبب (بعد التأكد بالتحاليل المختلفة، والفحوص) يعتدل الضغط بإذن الله.

١٥- لا بد لمريض الضغط من قياس الضغط يوميًا حتى يضبط، ولا بد من تغيير الدواء كل فترة، ولا بد من تحاليل البول، والأملاح، وصورة دهون كل شهر مرة على الأقل.

١٦- يختلف علاج الضغط حسب السبب؛ فمثلاً:

- إذا كان السبب هو الدهون والسمنة: لا بد من الابتعاد عن الدهون، والمسبك، وأخذ مذيبات الدهون (سلطة الزبادي وشوربة السبانخ).
- إذا كان السبب هو الخلل الهرموني؛ فمنقوع الدوم، ومغلي القرنفل (خمس فصوص)، وشراب البردقوش من أهم العلاجات الفورية للضغط.
- إذا كان التدخين هو السبب فلا بد من الامتناع التدريجي عن التدخين، فالتدخين يدمر الكلى، والمعدة، والجهاز العصبي.
- إذا كان السبب الأملاح؛ فلا بد من الامتناع عن المخللات، واللحوم، والكولا، والفاولة، والمانجو، والشيكولاتة، والشاي، والقهوة؛ فكل هذه مصادر للأملاح؛ ولغسيل الأملاح المترسبة في الجسم لا بد من مشروب مغلي الشعير، والبقدونس (ملعقة كبيرة تغلي خمس دقائق في ٢ كوب ماء، وتشرب ٣ مرات يوميًا، ولا نتوقع غسيل الأملاح قبل ستة أشهر على الأقل).

١٧- لا تنس أركان العلاج المتكامل من التفاؤل، والثقة في الله، والنظام الغذائي المعتدل، والنوم ليلاً، والنشاط العضلي المعتدل (العرق جزء من العلاج)، وكذلك الحمام الساخن للقدمين، والنظافة المستمرة بالوضوء، والاعتسال، وتدليك الجسم بقوة صباحًا ومساءً، والمضمضة بمغلي القرنفل خمس مرات يوميًا.

