

مقدمة

القاتل الصامت !! إنه داء العصر .. أحد أسباب الموت المفاجئ والسكتة القلبية أو الدماغية !!

إنه الصعب المر إذا اعتبرته سهلاً واستهنت به وبقدراته !!
إنه السهل الهين إذا اعتبرته خطراً وأحسنت التعامل معه والحذر منه !!

إنه ارتفاع ضغط الدم .. الذى تقول بعض الإحصائيات عنه :
إنه موجود فى حوالى اثنى عشر مليون مواطن مصرى من مجموع ستين مليون مواطن .

ترى ما ارتفاع ضغط الدم ؟ وما أسبابه ؟ وما أعراضه ؟ وما مضاعفاته ؟ وما خطورته ؟

وكيف يمكننا التعامل معه ؟

وكيف يمكننا التخفيف من آثاره ؟

وكيف يمكننا تجنبه ؟ وما دور سيدة المنزل فى زيادة مضاعفاته ؟

وهل مطبخ السيدة فعلاً فيه الداء والدواء لارتفاع ضغط الدم؟!

وهل يؤثر هذا المرض على القدرة الجنسية للمريض ؟

وهل يؤثر حقاً على الحالة النفسية والمزاجية ؟

وهل يؤدى هذا المرض إلى الفشل الكلوى وهبوط القلب الحاد

والعمى ؟

وهل هناك علاقة بين ارتفاع ضغط الدم والوراثة ؟

وهل ارتفاع ضغط الدم هو نوع واحد أم عدة أنواع ؟

وهل يمكننا علاج ضغط الدم بغير أدوية خاصة به والاكتفاء
بالمسكنات ؟

كل هذه الأسئلة وغيرها هي مادة هذا الكتاب الذى تطالعه
عزيزى القارئ .

فتعال بنا نعرف الإجابة عن كل ما سبق بلغة بسيطة ميسرة ،
بعيدا عن التهوين أو التهويل ، أو التبسيط المخل أو التطويل الممل .
والله أسأل العفو والعافية للجميع من هذا الداء اللعين وآثاره
القاتلة .

وأسأل الله أن يتناول مرضى ارتفاع ضغط الدم العلاج بانتظام؛
ليستمتعوا بسلامة أجسادهم ، ويتجنبوا عاهات العمى والفشل
الكلوى وهبوط القلب ونزيف المخ والموت المفاجئ !!
اللهم متعنا بسمعنا وأبصارنا وقوتنا ما أحييتنا ، واجعله الوارث
منا ، إنك على كل شيء قدير .

المؤلف