



أخطاء شائعة فى علاج ارتفاع ضغط الدم

(أ) الخطأ فى التشخيص :

من الأخطاء الشائعة لدى أطباء الامتياز أو طلاب السنة الرابعة والخامسة فى كلية الطب سرعة الإدلاء بالتشخيص للمريض دون تريث فى المستشفى ، أو سرعة إخبار الأب أو الأم فى المنزل - عند القيام بقياس ضغط الدم له - احتفاء بمعرفة التعامل مع جهاز ضغط الدم الزئبقى أو الهوائى .

ويجب أن يعرف من يقوم بقياس ضغط الدم ، طريقة القياس الصحيحة ، وكيف يكون المريض فى حالة استرخاء نسبي ، وليس مشدوداً أو متوتراً أو خائفاً بالإيحاء من نتيجة هذه العملية ، أو عقب قيامه بمجهود عضلى أو رياضى أو فى الصباح المبكر أو عقب شجار فى العمل . والسؤال لماذا ؟ والجواب : لأنه عادة ما يصاحب كل ما سبق ارتفاع نسبي فى قياس ضغط الدم وهو ارتفاع مؤقت يزول بزوال السبب .

كما أن الثياب الضيقة والكثيرة والخانقة لذراع وعضلات المريض أو المريضة أو السمينة المفرطة أو عدم الاستعمال السليم للجهاز ، قد يعطى كل هذا انطباعاً كاذباً بارتفاع فى الضغط ليس له أساس ، أو استعمال جهاز تالف أو به عطب ، إن قياس ضغط الدم لأى إنسان أياً كان مرة واحدة بالصدفة ، لا يكفى أن يعول عليه الطبيب للتشخيص .

ويجب أن يتم قياس ضغط الدم فى أوقات مختلفة (لا تقل عن ثلاثة أيام متتالية) فى ظروف نفسية مناسبة وقياس للضغط بواسطة الطبيب المتخصص وليس طالب الطب أو الصيدلى أو الممرض ؛ لأن القياس علم وفن يتعلمه الطبيب أثناء الدراسة وبعدها ويترتب عليه أشياء كثيرة خطيرة منها الإخبار الخاطئ للقياس مما يعطى إيحاء لشخص سليم بأنه مريض بارتفاع فى ضغط الدم أو الإيحاء لشخص مريض فعلاً بأنه سليم ولا يحتاج للعلاج مما يترتب عليه ترك العلاج وتدهور الحالة وحدوث مضاعفات أو الوفاة نتيجة سكتة قلبية أو دماغية مفاجئة !!

(ب) أخطاء فى العلاج :

إن المريض يجب أن يطمئن على حالته من خلال طبيبه المعالج وليس من أى مصدر آخر !! فربما كان الضغط طبيعيا بفعل الدواء ومن ثم يحتاج المريض إلى استمرارية فى العلاج بنفس الجرعة وليس وقف العلاج كما يظن بعض السذج !! وقد تحتاج الجرعة إلى معايرة بالزيادة أو النقص أو التعديل وفقا لحالة المريض وليس وفقا لهواه !! ومن هنا فإن أخطاء التشخيص والعلاج تعود فى المقام الأول إلى ذهاب المريض إلى غير الطبيب المتخصص لتشخيصه واستشارته فى أخذ العلاج أو وقفه وفقا لهوى فى نفسه وكم يكون الثمن فادحا نتيجة لذلك !!

كيف يتكيف المريض مع مرضه ويعيش بسلام؟



التكيف مع المرض يعنى عدم الانزعاج بشدة والإقرار بوجود المرض ومعرفة أسبابه والعوامل التى تزيد من شدته ، والأخرى التى تقهره وتجنب الأولى والالتزام بالثانية . ويجب أن نحرص على تناول الدواء الذى وصفه الطبيب بجرعته الموصوفة فى المواعيد المحددة بلا تعديل أو حذف أو إضافة شخصية .

وينصح العلماء المرضى بزيادة قدرتهم على التذكر بأحد هذه الوسائل :

(١) تذكر أنك يجب أن تتناول دواءك (أقراصا أو كبسولات) عقب غسل أسنانك بالفرشاة فى الصباح والمساء ، وارقن هذه بتلك .

(٢) اكتب على زجاجة الدواء موعد الاستخدام والجرعة وضعها فى مكان مألوف بجوار سريرك أو على مكتبك لترأها فتذكرك .

(٣) استخدم ساعة تنبيه تدق عند موعد الدواء فتذكرك بهذا الأمر .

(٤) استخدم نتيجة مكتب أو حائط ثم قم بوضع علامة على اليوم فى نهايته إذا نجحت فى تذكر الدواء وتناوله لتعرف متى بدأت فى أخذ العلاج ؟ ومتى نسيت ؟ ومتى أهملت ؟

(٥) عقب استيقاظك من النوم أخرج الدواء وضعه على ورقة بجوار كوب ماء لتذكر تناوله قبل أو بعد الفطور والعشاء .

(٦) استعن بأحد أفراد أسرتك المقيمين معك (زوجة - أب - أم - أخ - ابن - ابنة - إلخ) ليذكرك كل يوم بالدواء وموعده أخذه .

(٧) قبل أن ينتهى العلاج بيومين أو ثلاثة ، اشتر كمية أخرى من الدواء .

(٨) قم بعد الأقراص عند شرائها لتعرف كم يوما ستكفيك ، فإن كان العدد قليلا فاشتر علبة إضافية أو اثنتين .

وثانى عوامل التكيف مع المرض هو تخفيض القيمة أو الثمن الذى تشتري به الدواء عن طريق :

- (١) أخذ عينات مجانية من طبيبك المعالج أول مرة .
- (٢) اشتر كمية تكفيك لمدة شهر أو شهرين من أى صيدلية وطالبه بتخفيض الثمن لأنك تشتري بالجملة .
- (٣) تعامل مع مندوب شركة الدواء الذى يبيعه وطالبه بإجراء خصم مفيد يصل إلى (٥٠٪) فى حالة استعمالك للدواء باستمرار وانتظام لعدة سنوات .
- (٤) بعض الأدوية تنتجها أكثر من شركة (مستورد أو محلى) وتبيعه كل شركة بثمن مختلف (مرتفع - متوسط - منخفض القيمة) فاستشر طبيبك ليوافق على البديل الدوائى الأرخص ثمناً .

وثالث عوامل التكيف مع المرض هو تقديم الشكوى التى تشعر بها عقب تناولك العلاج بلا خجل أو حياء . فقد يكون ما تشعر به له علاج بسيط يعالجك من آلامك وأوجاعك فى أقرب وقت مما تظن . ولا تعلق آلامك وشكواك على شناعة القدر والزمن وتقول لقد كبرت فى السن وهرمت وهذه الأوجاع والآلام نتيجة طبيعية لذلك .

ورابع عوامل التكيف مع المرض هو ألا يشعر المريض بأن المرض سبب وعار يجب أن يخجل منه ويخفيه ولا يصارح به أحدا ، فإذا ما دعى إلى مائدة طعام (كضيف) تناول كل ما يقدم له سواء كان مفيدا لمرضه أو ضارا حتى لا يعلم أصحاب البيت شيئا عن مرضه .

فلكل إنسان علة .. ولكل علة أسباب .. ولكل داء دواء .



مطبخ حواء .. الدواء والدواء

كان المعتقد فى الماضى أنه مادام الفرد يأكل كميات كافية من الطعام ، فإنه يكون فى مأمن من سوء التغذية ، وكان البعض يقدر جودة الطعام بما يولده من الطاقة الحرارية فى الجسم ، فإذا كانت مجموعة الأطعمة التى يحصل عليها الفرد فى كل يوم تولد ٣٢٠٠ سعرا ، فإن تغذيته تكون كاملة ، بيد أن الأبحاث التى أجراها المختصون فى شئون التغذية خلال السنتين الأخيرتين أثبتت أن المرء قد يأكل كميات كبيرة من الطعام ، ويظل جسمه مع ذلك محروما من بعض العناصر الغذائية ، فتظهر عليه أعراض سوء التغذية .

وإذا كان الإنسان من ذوى الرخاء واليسر ، فلن يصيبه فى المعتاد شىء من الحرمان ؛ لأن فى مقدوره أن يحصل على ألوان متنوعة من الأطعمة الجيدة ، مما يضمن تزويد جسمه بجميع العناصر الغذائية اللازمة . أما إذا كان دخل الفرد محدودا ، فقد لا يقدر على شراء بعض أصناف المأكولات الواجب أن يشتمل عليها غذاؤه ، وقد لا يستطيع أن ينال من الأطعمة إلا أصنافا معينة ، قد يعوزها الجودة والتنوع ، مما ينجم عنه حرمانه من بعض الحاجيات الغذائية التى لا يستغنى عنها الجسم . وإذا تأملنا فى غذاء الغنى ، وجدنا أن الأطعمة الدسمة تغلب عليه ، مثل المواد الدهنية والمواد الزلالية والسكرية المركزة ، أما النشويات فنسبتها قليلة فيه ، وكذلك الخضراوات والأغذية ذات الألياف ، وقليل ما يأكل البقول ، وعندما يأكل الفاكهة فكتيرا ما يستخلص العصير منها وينبذ أليافها . أما غذاء الفقير ، فتغلب عليه المواد النشوية ، إذ يشتمل على نسبة كبيرة من الخبز ، ومعه بعض المأكولات ذات الألياف ، مثل الفجل والبصل والكراث والسريس ، وبعض البقول الرخيصة ، مثل العدس والبقول . أما الأغذية البروتينية الحيوانية ، مثل اللحوم والأسماك والطيور والبيض واللبن ، فهى قليلة فى طعامه ، وكذلك المواد الدهنية فيما عدا بعض الزيوت النباتية التى ينال منها بعض الشىء بين الحين والحين ، أما الزبدة والسمن والقشدة وأنواع الدهن

التي من مصدر حيواني ، فتكاد تكون نادرة في طعامه .

ولا جدال في أن غذاء الفقير فقير بما فيه من نقص في المواد البروتينية والدهنية الحيوانية ، وكلاهما ضروري للجسم ، ينجم عن المدوامة عليه سوء التغذية وما ينشأ عنه من بعض المتاعب والاضطرابات الصحية ، كما أن الفاكهة التي يأكلها الفقير قد لا تكون كافية ولا تحتوى على جميع الفيتامينات .

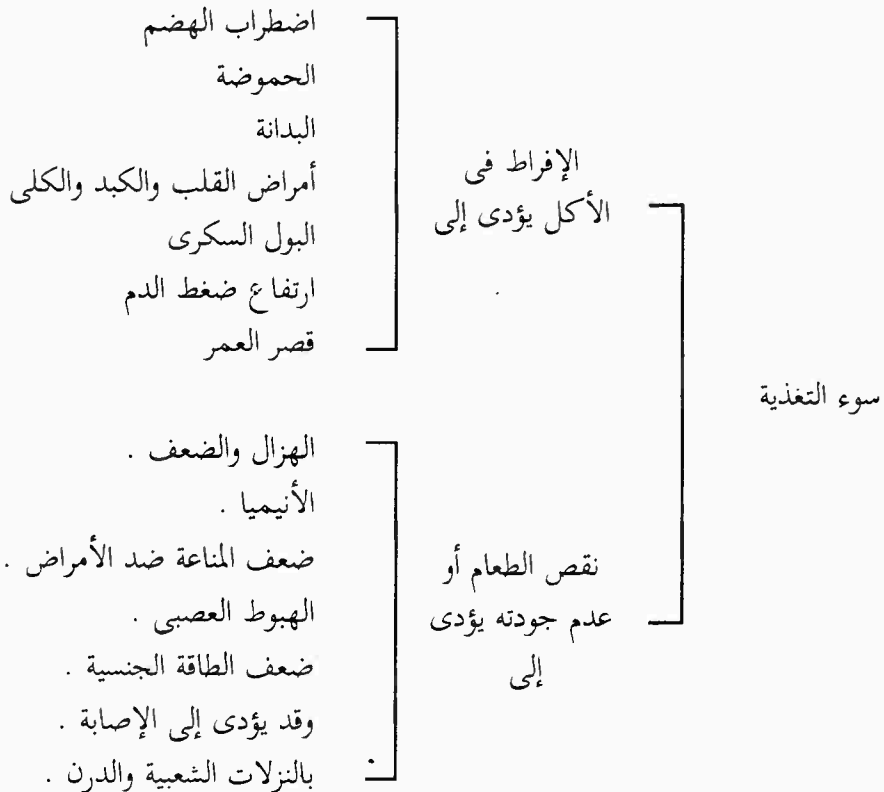
هذا من جانب ، ومن جانب آخر ، فإن إفراط الغنى في أكل الأغذية الدسمة والمواد الزلالية والدهنية والسكرية المركزة ، وعدم احتواء طعامه على مقدار كاف من الخبز ومن المأكولات ذات الألياف والمواد السيليلوزية ، قد يعرضه كذلك للإصابة بسوء التغذية ، أى أن سوء التغذية ، بمعناه العلمى الصحيح ، قد ينجم عن نقص فى كمية الغذاء ، أو قلة جودته وعدم استكمالها لعناصر التغذية ، وقد يتسبب أيضا عن الإفراط فى الأكل وتناول الأطعمة الدسمة والمركزة بكميات أكثر مما يحتاج إليه الجسم .

وقد يكون عدد الأفراد الذين يعانون من سوء التغذية بين ذوى الدخل المحدود ، أكبر كثيرا من أولئك الذين تصيبهم الأمراض الناجمة عن الإفراط فى الأكل بين ذوى الرخاء واليسر . وبديهي أن ذلك يرجع إلى أن ذوى الدخل المحدود يكونون عادة الأغلبية الساحقة فى جميع الشعوب ، بيد أن الملاحظ أن الأمراض التي يتعرض لها ذوو الدخل المحدود بسبب سوء التغذية ليست فى الغالب من النوع المستعصى أو الخطير ، وكثيرا ما يمكن شفاؤها بسرعة وبوسائل فى متناول الفرد ، إذ غالبا ما يكفى الغذاء الجيد وحده للعلاج والشفاء ؛ وذلك لأن أعراض سوء التغذية التي سببها عدم جودة الطعام أو نقص بعض المكونات الغذائية فيه ، عادة ما تظهر بسرعة ويتنبه الفرد لها ، فيعمل على علاجها بالتغذية الكاملة ، أما ما ينجم عن الإفراط فى الأكل ، وخاصة ما كان من الأطعمة الدسمة والمركزة ، فقد يظل الفرد غير شاعر به مدة طويلة ، أو يكون مما لا تدرك خطورته على حقيقته ، فيستهين به الإنسان فى مبدأ الأمر ، لأن الاضطراب يسير ببطء وبطريقة مستمرة خفية ، وبمرور الزمن تتراكم التأثيرات الضارة التي تتولد من هذا الاضطراب ، وتظهر فجأة وبوطأة شديدة بعد

مضى عدد من السنين ، وقد تتحول إلى حالة مزمنة فى خلايا الجسم وأنسجته ،
 فيصبح العلاج وقتئذ عسيراً ، ومن ذلك ارتفاع ضغط الدم وبعض أمراض
 القلب والتهاب الكلى وتضخم الكبد والحموضة المزمنة والبول السكرى
 والبؤثرات الصديدية وتصلب الشرايين ، فالبطنة هى السبب الأول لما يصاب به
 بعض الموسرين من الأمراض المستعصية ، ومن الأقوال الصريحة التى أدلى بها
 طبيب مشهور فى هذا الشأن ما يأتى :

إن كان هناك أصحاب فضل علينا نحن الأطباء فهم الطهارة الذين يملأون
 بطون أسيادهم بالألوان الدسمة والشهية من الطعام ، فيزيد عدد من يفد إلينا
 من الزبائن .

والجدول التالى مبين به بعض الأمراض والمتاعب الصحية التى قد تنجم عن
 سوء التغذية ، إما بسبب عدم كفاية الطعام وعدم جودته ، وإما بسبب الإفراط
 فى الأكل وخاصة ما كان من الأغذية الدسمة والمركزة :



فجدير بالغنى ألا يأكل من الأطعمة الدسمة والمركزة إلا مرات معدودة فى كل أسبوع ، وعليه أن يقنع فى بعض الوجبات بالمأكولات الشعبية التى ينال منها ذوو الدخل المحدود . ونحن إذ نهيب بالموسر ألا يجعل كل أكله من الأطعمة الدسمة والغالية الثمن ، لا لأن الإفراط فى أكلها قد يؤذى صحته فحسب ، بل ليتيح لذوى الدخل المحدود ، والذين ليس فى مقدورهم مسايرة الأسعار المرتفعة أن يدركوا شيئاً من هذه المأكولات ، ولا شك أنه إذا لم يتهافت الأثرياء على هذه الأطعمة الدسمة ويأكلوا مقادير تزيد عن حاجتهم منها ، فإن أسعارها قد تصبح فى متناول الجميع .

وإذا كان دخل الفرد محدوداً ، وليس فى مقدوره أن يحصل على الأصناف الممتازة من اللحوم والطيور والأسماك ، فأمامه بعض المنتجات البروتينية الأخرى التى تصلح أن تكون بديلاً لها ، مثل لحم الجمل ولحم الجاموس ، ومثل نفاية السلاخانات (السقط والرأس والكرشة والكوارع) ، ومثل العدس والفل وبقيّة البقول ، ولديه من المواد السكرية والدهنية الرخيصة : العسل والحلاوة الطحينية والتمر والعجوة وما إليها .

وهم ضرورة تعدد أصناف الطعام .. ومن الإفراط فى الوهم وما يعلق بأذهان بعض الناس أن الوجبة الواحدة يجب أن يكتمل فيها جميع عناصر التغذية ، فيتخذون ذلك مسوغاً لكى يكون على المائدة ألوان عدة وأصناف متنوعة من الطعام ، ومثل هذا الوهم باطل من أساسه ، فليس من الضار أن يغيب عن الجسم بعض عناصر التغذية فى وجبة ما ، ما دام الفرد سيعوض الجسم ذلك النقص فى إحدى الوجبات التالية ، حيث أن الجسم فى ذاته مستودع احتياطى لجميع العناصر الضرورية للحياة ، تستمد منه الأعضاء ما هو لازم لأداء وظائفها ، فإذا كان الفرد ينوع أصناف الطعام فى الوجبات المتعاقبة ، فلن يصبه أذى من الاقتصار على صنف واحد من الطعام فى أية وجبة .

وأول ضرر لتعدد الأصناف وكثرة الخلط فى الطعام فى الوجبة الواحدة ، أنه يولد شهية صناعية مفتعلة ، فيأكل الفرد فوق ما ينبغى أن يأكله ، وتستطيع أن تجرب هذا الأمر بنفسك ، بأن تأكل الأرز بمفرده فى إحدى الوجبات ، ثم

تأكله مرة أخرى ومعه اللحم ، فستجد أن ما تأكله فى المرة الثانية يزيد كثيرا عما أكلته فى المرة الأولى ، وكذلك إذا أكلت اللحم بمفرده ، فإنك لا تستسيغ منه إلا القدر الذى يشبع الجوع ، وتزهد فيما يزيد عن ذلك القدر . كما أن اللحوم تجانس المأكولات التى تؤكل فى الوجبة الواحدة قد ينجم عنه حموضة وتلبك وسوء هضم ، فمن الخطأ أن يتناول المرء الحساء الساخن والأطعمة الساخنة ، وفى نفس الوجبة يأكل الكريمة والمأكولات المثلجة ، أو يأكل السردين والمخلل والأطعمة المضاف إليها التوابل الحارة ، وفى نهاية الوجبة يأكل العجائن والفطائر التى بها نسبة عالية من الدهن والسكر .

والقول بأن أغذية معينة مفيدة جدا للجسم أشبه ما يكون بقولك « لا تقربوا الصلاة » ، فمثل هذه الأغذية التى هى مفيدة حقا للجسم قد تجلب الضرر إذا لم يستكمل الفرد فى تناولها شروطا أخرى ، كأن يكون جائعا وأن يكون ما يأكله بجانبها متجانسا معها ، فاللبن عظيم الفائدة للجسم إذا أخذته بدلا من وجبة من وجبات الأكل وليس فوقها ، أما إذا شربته مع غذاء بروتينى كالبيض أو السمك أو اللحوم ، أو مع مأكولات غنية بالمادة الغذائية المركزة ، فقد يسبب لك متاعب صحية ، وكذلك الموز مفيد جدا إذا أكلته بدلا من إحدى الوجبات ، أما إذا أكلته فوق وجبة غذائية مشبعة فقد ينجم عنه الضرر أكثر مما تجنى منه من الفائدة .

أضف إلى ما تقدم أن قدرة الأنسجة على تمثيل العناصر التى يشتمل عليها الغذاء تقل عندما تدخل الأصناف المتعددة من الطعام فى الجهاز الهضمى دفعة واحدة ، فتمثيل الخلايا لما بالفاكهة من أحماض عضوية وفيتامينات يكون على أشده عندما يأكلها الفرد وهو جائع ، وتمثيل الجسم لما فى الكبد من حديد ، أو ما بالجبن من كالسيوم ، أو ما بالسمك من فوسفور يكون على أشده عندما تكون المعدة خالية وعندما يؤكل كل منها وليس بجانبه أصناف متعددة من الطعام .

وليس المقصود مما ذكر أن يحرم الفرد نفسه من الاستمتاع بلذة الأكل وتذوق الأصناف المتنوعة من الطعام ، ولكن المراد هو التزام شىء من القناعة فى

الأكل ، والمجال متسع أمام المرء لكى ينعم بما يشتهي من ألوان الأطعمة فى الوجبات المتعاقبة ، ومن الميسور للمرء أن يوفق بين الاستمتاع بلذة الأكل وما تقتضيه المروءة والعدالة من أن يتيح الذى فى مقدوره شراء كل ما يريده ، الفرصة لذوى الدخل المحدود لكى يحصلوا على جزء مما هم فى أشد الاحتياج إليه ، وسيجد بشئ من التعود وضبط النفس ، أنه سينفر من أكل مقادير كبيرة من الطعام ، أو أصناف متعددة منه فى الوجبة الواحدة .

الأغذية الحية والأغذية الميتة : قدمت لك أن ثمة تجارب أجراها الباحثون على الخنازير الهندية والجرذان والحمائم والدجاج ، فكانوا يعطون مجموعات منها الحبوب الطبيعية بكامل أجزائها ، ومجموعات أخرى يعطونها الدقيق الأبيض النقى المستخلص من هذه الحبوب ، أو يعطون فريقا منها الأرز بقشوره وفريقا آخر الأرز المصقول بعد انتزاع قشوره منه ، وفريقا اللبن الطازج وآخر دهنا صناعيا خالصا . وفى جميع هذه التجارب كانت التغيرات مباشرة فإن الحيوان ينمو نموا عاديا ويحيا حياة طبيعية خالية من الاضطرابات ، ونادرا ما تصيبه حالات مرضية أو غير عادية ، أما إذا كان الغذاء قد انتزع منه بعض أجزائه ، أو تناوله كثير من التغير بعد جنيه من مصدره الطبيعى ، فإن الحيوان تطرأ عليه فى حياته حالات غير عادية ، تعطل نموه وتضعف من قوته الحيوية ومن قدرته على الإخصاب .

ولقد كان معظم غذاء الإنسان فى الماضى من المنتجات الطبيعية والمأكولات الطازجة وكان لهذا أثر كبير فى المجتمعات ، والآن أصبح ما يناله الفرد من المنتجات الطبيعية الطازجة أقل من ذى قبل ، وأصبح جانب كبير من غذائه من المأكولات المحفوظة والجافة والمعلبة ، فكان ذلك سببا فيما نلمسه من كثرة الإصابات المرضية والاضطرابات الصحية بين الأفراد فى المجتمعات المتحضرة بوجه خاص .

ويطلق الباحثون على الأطعمة المحفوظة والمعلبة والمجففة ، أغذية ميتة ؛ لأنها أصبحت شبه محنطة ، وفقدت بعمليات الحفظ والتعليب والتجفيف ، الكثير من خصائصها الحيوية المفيدة للجسم .

ويقول الدكتور جوزلين رئيس معهد البحوث الصحية بواشنطن فى هذا ما يأتى : « إن جسم الإنسان يتركب من خلايا حية لا تتفاعل إلا مع المواد الحية فإن أعطيته غذاء ميتا ، فإنه يؤثر فى جميع العمليات التى تجرى بداخله وسائر الوظائف التى تقوم بها أعضاؤه المختلفة » .

والأغذية الحية هى المأكولات الطازجة كل ما يأخذه الإنسان من ثدى الطبيعة مثل جميع الخضراوات والفاكهة الطازجة ، ومثل الحليب الذى تدره الأبقار والجاموس ومثل الزبد الطبيعى ، والبيض واللحوم والطيور والأسماك الطازجة ، وكذلك الحبوب والبقول حديثة الجنى .

أما الأغذية الميتة ، فهى التى تناولتها عمليات طويلة من الحفظ والتعليب والتجفيف ، أو عمليات معقدة من الطهى ، ومثلها السمن والسكر الأبيض النقى والدقيق الناعم الناصع والمكرونه والفطائر والعجائن المصنوعة منه . ولا أدل على أن هذه الأغذية ميتة من أن البكتريا والديدان والكائنات الحية لا تقربها و لا تستطيع أن تنمو فيها ، فالسكر يمكن حفظه مدة طويلة دون أن تصل إليه البكتيريا أو يصيبه شئ من التخمر والفساد . وكذلك السمن والدقيق وبقية الأطعمة المخلطة يمكن حفظها مدة طويلة ، أما الأغذية الحية مثل الحليب والخضراوات والفاكهة وبقية المأكولات الطبيعية الطازجة ، فسرعان ما تفسد ، لأن البكتيريا سرعان ما تجد فيها وسطا صالحا للتغذية والتكاثر والنمو .

المواد المساعدة على الهضم : ويجدر بنا أن نختم هذا الموضوع بأن نشير إلى المشروبات والمواد التى يتناولها البعض قبل الطعام أو معه أو بعد الانتهاء منه لكى تساعد على الهضم ، والحقيقة أن كل ما يقال عن تلك المشروبات والمواد ليس ألا ضربا من الإفراط فى الوهم ؛ لأن الذى يهضم لك الطعام هو جهازك الهضمى وحده ولا شئ غيره ؛ فإن أنت مضغت الطعام جيدا وأبقيته فى الفم مدة كافية ، فإن اللعاب يمتزج به كاملا ويهضم لك النشويات ، وإن أنت لم تقرب الطعام إلا عند الإحساس بجوع حقيقى ، فإن المعدة تفرز من الإنزيمات والحامض ما يضمن لك هضم البروتينات هضمًا كاملا . وكذلك الأمر إن أنت راعيت فى غذائك اختيار المأكولات الحية الطازجة ، فإن ما بها من العصارات

العضوية الطبيعية يهضم لك الطعام على خير وجه . ويهرع إلى فنجان من القهوة أو يسعى إلى التدخين عقب وجبة ثقيلة لكي يشعر بالراحة ؛ وذلك لأن التخمة والامتلاء يثيران الأعصاب ، والقهوة والتدخين يهدئانها ولو أن الوجبة كانت شعبية أو خفيفة ، لما نفرت الأعصاب ، ولما كان ثمة حاجة لتهدئتها .

الطعام المشروع والممنوع لمرض ارتفاع ضغط الدم

نوع الطعام	المسموحات	الممنوعات
اللحوم	جميع اللحوم الخالية من الدهن ، واللحوم الحمراء	اللحوم السمينية مثل الضأن والأعضاء الداخلية مثل المخ والكبد والكلاوى والسجق والهامبورجر
البيض	زلال البيض «البياض»	صفار البيض
الدهون والزيوت	زيت الذرة - زيت عباد الشمس	الزبدة والسمن والزيوت المتجمدة
الطيور	الدجاج - الحمام «بدون جلد» الديك الرومي	البط والأوز وجلد الطيور
الألبان	لبن منزوع الدسم - زبادى «يوجورت» بدون قشدة ، جبن خالى الدسم أو القريش	القشدة - اللبن المكثف - الأيس كريم - الجبن الدسم
النشويات	الخبز الأسمر - الأرز بزيوت نباتية - المكرونة «بدون البيض والبشاميل»	المكرونة المجهزة بالبيض أو اللبن أو المواد الدسمة الأخرى
المشروبات	عصير الفواكه - الشاي والقهوة باعتدال وبدون سكر	المشروبات الغازية - إلا إذا كانت من نوع دايت والمشروبات ذات السكر العالي
متنوعات	الحمص - الترمس	الياميش والمكسرات ومبيض القهوة
الأسماك	الأسماك منخفضة الدهون مسلوقة أو مشوية ومنزوعة الجلد	القشريات مثل الجمبرى والاستاكوزا والأسماك عالية الدهون مثل ثعبان السمك والقراميط