

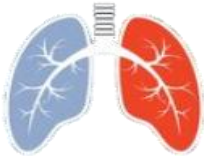


مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



حمية لمرضى ضغط الشريان الرئوي

PHT Diet



ما هو ضغط الشريان الرئوي؟

هو ارتفاع ضغط الدم في (الشريان الرئوي) أو (الوريد الرئوي) أو (الشعيرات الرئوية)، مما يؤدي إلى قصور قلبي و ضيق التنفس و الدوار و الإغماء و أعراض أخرى تتفاقم مع ازدياد المجهود الجسدي.

على المرضى المصابين بضغط الشريان الرئوي الحرص على التغذية السليمة، حيث أن بعض الأطعمة و الفيتامينات تتعارض مع الأدوية، مما يسبب تجمع السوائل حول الرئتين أو زيادة الغثيان و عدم الارتياح.

احرص على :



١- التقليل من إضافة
الملح للطعام و استهلاك
الصوديوم

٢- مراقبة استهلاك
السوائل



٣- الحد من الارتجاع و
الغثيان

٤- المحافظة على وزن،
نمط حياة و نظام غذائي
صحي



٥- الامتناع عن التدخين

حماية قليلة الصوديوم:

يؤثر الصوديوم بطريقة مباشرة في **ضغط الدم**، فهو يساعد على موازنة السوائل و عدم احتباسها في الجسم، و هذه من المشاكل الشائعة لدى مرضى ضغط الشريان الرئوي.

لذلك لابد من تقليل الأطعمة الغنية بالصوديوم في الحمية.

نصائح للتقليل من الصوديوم في الحمية:

- التقليل من إضافة الملح و الابتعاد عن مكعبات مرق الدجاج في الطعام .
- التقليل من تناول الأغذية المملحة كالمخللات، البطاطس المقلية، الأجبان المملحة، المكسرات المملحة، البسكويت المالح، الزبدة المملحة.

- التقليل من استهلاك المعلبات الغذائية مثل: السمك المعلب، التونة، الصلصات، الكاتشب و الزيتون.
- التقليل من استهلاك الوجبات السريعة و اللحوم المعالجة و المدخنة.

بدائل إضافة الملح للطعام:

الإكثار من تناول الأغذية الغنية بالكالسيوم و البوتاسيوم.

كالسيوم



بوتاسيوم



التمر



الموز



المشمش



الجزر



البرتقال



الورقيات الخضراء

يعزز نكهة الطعام بإضافة شرائح
الليمون و البهارات والتوابل مثل:



مراقبة استهلاك السوائل:

تحديد كمية السوائل المستهلكة يقلل من احتباس السوائل في الجسم. ينصح مرضى ضغط الشريان الرئوي بتحديد كمية السوائل المستهلكة حسب توصية الطبيب و أخصائي التغذية. **ينصح باتباع الآتي:**

قياس كمية السوائل المستهلكة يوميا :
السوائل تتضمن كل المشروبات
مثل: الماء، الحليب، اللبن، الزبادي،
العصائر، الشوربات، القهوة و الشاي

مراقبة وزن الجسم : الزيادة في
وزن الجسم هي المؤشر الأول
لاحتباس السوائل في الجسم

تدوين كمية السوائل و الصوديوم
المستهلكة يوميا يساعد المريض
على الالتزام بالحمية و الكميات
المحددة

عند الإحساس بالعطش ينصح بمص
مكعبات من الثلج أو شرائح الفواكه
المثلجة



الحد من الارتجاع و الغثيان:

الارتجاع و الغثيان من الآثار الجانبية للأدوية المستعملة
عند مرضى ضغط الشريان الرئوي. ينصح باتباع الآتي
للتقليل منهما:

تزويد المريض بأطعمة جافة
مثل: الخبز المحمص أو
البسكويت المقرمش قبل
الوجبات و قبل النهوض من
الفراش صباحًا و كل
ساعتين

تناول الأطعمة الباردة أو
التي حرارتها مثل درجة
حرارة الغرفة

تجنب تحضير الأطعمة ذات
الروائح النفاذة

تجنب تقديم الأطعمة
الحارة جدا و الغنية
بالسكريات أو ذات
النكهات القوية

تزويد المريض بوجبات صغيرة
و متكررة تجنب تقديم
الأطعمة الشحمية و المقلية أو
العالية في محتواها الدهني

الجلوس عند تناول
الطعام و عدم
الاستلقاء مباشرة بعد
تناول الطعام

الحفاظ على صحة الجسم والحفاظ على وزن صحي مهم للصحة العامة و يساعد على منع و مكافحة العديد من الأمراض و المشاكل الصحية، مثل: أمراض القلب ، ارتفاع ضغط الدم، مرض السكري، الحصى في المرارة، مشاكل التنفس و بعض أنواع الأورام السرطانية.

المحافظة على وزن صحي، نمط حياة صحي و غذاء صحي:

ينصح باتباع التالي للحصول على نمط حياة و

وزن صحيين :

- في حالة السمنة يجب تخفيف الوزن باتباع نظام غذائي خاص.

- ممارسة الرياضة بمعدل 3 – 4 مرات في الأسبوع،
كالمشي و الجري الخفيف و السباحة.
- التقليل من النشويات و الحلويات و السكريات.
- الإكثار من تناول الفواكه و الخضراوات لاحتوائها على
الألياف.
- التقليل من تناول الدهون المشبعة و الكوليسترول
و هي موجودة في الأغذية الحيوانية كاللبن الكامل
الدسم و الزبدة و الأجبان و اللحوم الحمراء و صفار
البيض و الكبد.

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم الصيدلية السريرية

HEM2.17.000632

