# علاج ضغط الدم المرتفع بالثوم

يعتبر ضغط الدم المرتفع من المشاكل الصحّية المزمنة التي يُصاب بها عدد كبير من الناس نتيجة لأسباب كثيرة تتعلّق بأمراض القلب والأوعية الدموية وغيرها، إذ أنّ ضغط الدم الطبيعي للشخص البالغ من المفترض أن يكون حوالي 120/80، بحيث أنّ الرقم الأعلى يمثّل ضغط الدم الانقباضي، أي عند انقباض القلب، والرقم الأصغر يمثّل ضغط الدم الانبساطي أي عند انبساط عضلة القلب، وأي ارتفاع على هذه الأرقام يعتبر مؤشراً ارتفاع ضغط الدم، الذي من الممكن أن يتحوّل إلى مشكلة وتسبّب العديد من الأعراض الخطيرة وأبرزها الإصابة بالجلطات والنزيف، وفي هذا المقال سنذكر كيفية علاج ضغط الدم المرتفع بالثوم.

يمكن استخدام الثوم لخفض ضغط الدم المرتفع بعدّة طُرق وهي كما يلي:

- تناول الثوم مباشرةً بشرط أن يكون نيئاً، إذ أنّ الثوم النيئ يحتوي على مادّة تساعد في استرخاء العضلات الملساء وهي الأليسين التي تتلف بالطبخ، وهذا يسبب توسع الشرايين، كما يساهم في خفض نسبة الكوليسترول الضار في الدم وخفض الدهون، وهذا كلّه ينعكس إيجاباً على ضغط الدم.

- تناول المكملات الغذائية التي تحتوي على الثوم مثل أقراص الثوم، وهي من الطّرق المريحة جدّاً والتي تجنّب الشخص المعاناة من رائحة الثوم.

- بلع فصوص الثوم بشكلٍ كامل، بحيث يتم بلع فصين أو ثلاثة في اليوم الواحد.

- إضافة بودرة الثوم المجفف إلى الطعام على شكل توابل.

طُرق أُخرى لخفض ضغط الدم المرتفع

- الالتزام بنمط غذائي صحّي يحتوي على كميات قليلة من الدهون المشبّعة وأملاح الصوديوم التي تسبّب احتباس السوائل بالماء وارتفاع ضغط الدم، والتركيز على تناول الخضراوات والفواكه التي تحتوي على الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة القوية.

- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام للحفاظ على صحّة القلب والأوعية الدموية.

- ضبط مستويات السكر في الدم لوجود علاقة وثيقة ما بين ارتفاع السكر في الدم والضغط المرتفع.

- تجنّب التوتر والضغط النفسي والعصبي قدر الإمكان.

- الإكثار من شرب الماء بحيث لا يقل عن لترين ونصف في اليوم لأنّ الماء يخلّص الجسم من الفضلات والسموم والأملاح الزائدة.

- الإكثار من تناول الأطعمة التي تحتوي على البوتاسيوم لأنّها تعمل على موازنة أملاح الصوديوم في الدم ومن أهمها الموز واللبن الزبادي.

- تجنّب التدخين بشكل تام، بالإضافة إلى المشروبات الكحولية.

- فحص أداء الغدد الصماء لما لها من تأثير على قيم ضغط الدم، وعلاج الخلل في حال وجوده.

- تجنّب الإفراط في تناول الأطعمة والمشروبات الغنية بالكافيين لأنّها تؤثّر سلباً على ضغط الدم مثل القهوة والمشروبات الغازية.