

## 5 أشياء تفعلها يوميًا قد تزيد من ضغط دمك



الأربعاء 26 أغسطس 2026 03:00 م

حذر الدكتور أمير خان، الطبيب العام ببريطانيا من خمسة أشياء يفعلها الكثير من الناس كل يوم قد تزيد من خطر إصابتهم بالأمراض القلبية والسكتات الدماغية وغيرها من المشاكل الصحية الخطيرة

وقال في مقطع فيديو على تطبيق "تيك توك": "ضغط الدم مهم جدًا لصحتك، إليك خمسة أشياء مفاجئة قد ترفعه ولماذا هي مهمة لقلبك".

### التوتر

قال الدكتور خان: "عندما تشعر بالتوتر، يفرز جسمك هرمونات مثل الأدرينالين والكورتيزول هذه الهرمونات تزيد من سرعة نبضات قلبك وتضيّق الأوعية الدموية هذا هو وضع الكر والفر لا بأس بذلك لبضع دقائق، ولكن إذا كنت تعاني من التوتر باستمرار، فسيظل ضغط دمك مرتفعًا".

### الإفراط في تناول الكافيين

أوضح الدكتور خان أنه على الرغم من أن القهوة أو مشروبات الطاقة قد تمنحك دفعة من الطاقة، إلا أن الكافيين الموجود فيها يتسبب في ارتفاع مفاجئ في ضغط الدم

وقال: "يمنع الكافيين مادة كيميائية تساعد الأوعية الدموية على الاسترخاء، مما يجعلها أكثر انقباضًا وإذا كنت حساسًا للكافيين، فقد يؤدي تناول كوب واحد قوي منه إلى ارتفاع ضغط الدم مؤقتًا"، بحسب صحيفة "إكسبريس".

### عدم النوم الجيد

أوضح الدكتور خان قائلاً: "قلة النوم تعني أن جسمك لا يحصل على إعادة ضبطه الليلي تبقى هرمونات التوتر مرتفعة خلال النهار، ولا ينخفض ضغط الدم ليلاً كما ينبغي ومع مرور الوقت، قد يؤدي ذلك إلى ارتفاع ضغط الدم المزمن".

### أدوية لا تستلزم وصفة طبية

حذر الدكتور خان من أن بعض الأدوية التي تُصرف بدون وصفة طبية، رغم فائدتها المحتملة في معالجة المشاكل الصحية قصيرة الأجل، قد تُلحق ضرراً بضغط الدم

وأوضح أن مزيلات الاحتقان المتوفرة بدون وصفة طبية تعمل عن طريق تضيق الأوعية الدموية في الأنف لتخفيف الاحتقان، ولكنها تُضيّق أيضًا الأوعية الدموية في باقي أنحاء الجسم ونصح قائلاً: "احرص دائمًا على قراءة النشرة الداخلية للدواء إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم وبصرامة، لا يوجد دليل كافٍ على فعاليتها".

### الجلوس لفترة طويلة

قال: "أتحدث عن هذا الأمر طوال الوقت عندما تجلس لساعات دون حركة، يتباطأ تدفق الدم وقد تتصلب الأوعية الدموية حتى فترات الراحة القصيرة - كالمشي السريع أو تمارين التمدد - تساعد الأوعية الدموية على البقاء مرنة والحفاظ على ضغط الدم ضمن المعدل

الطبيعي".

واختتم الطبيب قائلاً: "إذا كان ضغط دمك يرتفع تدريجيًا، ففكر أيضًا في هذه العادات الخمس اليومية[] فبعض التغييرات الصغيرة قد تُحدث فرقًا كبيرًا في صحة قلبك".

### ما هي المشاكل الصحية التي يمكن أن يسببها ارتفاع ضغط الدم؟

بحسب مؤسسة القلب البريطانية، يمكن أن يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى تمدد الشرايين، مما يجعلها متصلبة أو ضيقة، ويُسهّل تراكم المواد الدهنية، وقد يُسبب أمراضًا خطيرة مثل:

الأزمات القلبية

سكتة دماغية

الفشل الكلوي

السكتة القلبية

الخرف الوعائي

هناك عدد من العوامل التي يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم، من بينها:

العمر

تاريخ وراثي لارتفاع ضغط الدم

التدخين

شرب الكحول

الإفراط في تناول الملح وعدم تناول ما يكفي من الفاكهة والخضروات

عدم ممارسة الرياضة بشكل كافٍ

زيادة الوزن، وبخاصة حول منطقة البطن

يمكن أن تؤدي الأمراض التالية أيضًا إلى ارتفاع ضغط الدم بشكل مباشر، ويُسمى أيضًا ارتفاع ضغط الدم الثانوي[] وتشمل:

مرض كلوي

السكري

انقطاع النفس النومي

بعض الأدوية مثل موانع الحمل الفموية

بعض الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية والأدوية العشبية[]