

استشاري يكشف مسببات ارتفاع ضغط الدم.. ويقدم مجموعة نصائح للوقاية#عاجل

3 مارس، 2026



أكد أستاذ وعالم الأبحاث الطبية فهد الخيزري أن ارتفاع الضغط يمكن أن ينجم عن أمراض معينة أو صفات طبية، إضافة إلى التاريخ المرضي والوراثي، وحالات التوتر والقلق، والأمراض التي تتفاقم مع تقدم العمر.

وأوضح عبر حسابه على منصة "إكس" أن الملح في الطعام، بما يشمل الأطعمة المصنعة والمطاعم والمشروبات المالحة، يفاقم المشكلة، كما أن ارتفاع الكوليسترول يؤدي إلى تضيق الشرايين، ما يجبر القلب على بذل جهد أكبر لدفع الدم، وبالتالي يزيد الضغط.

ونصح بالالتزام بالعلاج الطبي، وتقليل الملح في الطعام واستبداله بالليمون، موضحاً أن الجسم يحتاج فقط إلى 5 جرامات من الملح خلال 24 ساعة، وهو موجود في الأطعمة المختلفة، خاصة التجارية.

كما حذر من المكسرات المملحة، الشيبسات، والأجبان المالحة، وأكد ضرورة استبدالها بالليمون للحفاظ على صحة القلب.