

ترجمة الكتاب "هل تعاني من ارتفاع ضغط الدم؟"  
لدكتور أيمن الحسين  
ومشكلات ترجمة المصطلحات البيولوجية والطبية فيه



هذا البحث

مقدم إلى كلية الآداب والعلوم الثقافية بجامعة سونن كاليجاكا الإسلامية الحكومية  
لإتمام بعض الشروط للحصول على اللقب العالمي في علم اللغة العربية وأدبها

وضع

عائشة فوزية

رقم الطالبة: ١١١١٠٠٠٢

قسم اللغة العربية وأدبها

كلية الآداب والعلوم الثقافية بجامعة سونن كاليجاكا الإسلامية الحكومية

جوكجاكرتا

٢٠١٥



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS ADAB DAN ILMU BUDAYA

Jl. Marsda Adisucipto Yogyakarta 55281 Telp./Fak. (0274) 513949  
Web : <http://adab.uin-suka.ac.id> E-mail : [adab@uin-suka.ac.id](mailto:adab@uin-suka.ac.id)

**PENGESAHAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR**

Nomor: UIN.02/DA/PP.009/ 1381 /2015

Skripsi / Tugas Akhir dengan judul:

ترجمة الكتاب "هل تعاني من ارتفاع ضغط الدم؟" لدكتور أيمن الحسين  
ومشكلات ترجمة المصطلحات البيولوجية والطبية فيه

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : AISYAH FAUZIAH

NIM : 11110002

Telah dimunaqosyahkan pada : Kamis, 18 Juni 2015

Nilai Munaqosyah : A/B

Dan telah dinyatakan diterima oleh **Fakultas Adab dan Ilmu Budaya** UIN Sunan Kalijaga.

TIM MUNAQOSYAH  
Ketua Sidang

**Dr. H. Ibnu Burdah, S.Ag, M.A**  
NIP 19761203 200003 1 001

Penguji I

**Drs. Khairon Nahdiyyin, M.A**  
NIP. 19680401 199303 1 005

Penguji II

**Dr. H. Moh. Pribadi, M.A**  
NIP. 19580118 199403 1 001

Yogyakarta, 24 Juni 2015  
Dekan Fakultas Adab dan Ilmu Budaya



**Dr. Zamzam Afandi, M.Ag**  
NIP. 19631111 199403 1 002

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Aisyah Fauziah  
Nim : 11110002  
Jurusan : Bahasa dan Sastra Arab  
Fakultas : Adab dan Ilmu Budaya

Menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang berjudul merupakan hasil karya asli saya yang diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana strata satu (S1) di Jurusan Bahasa dan Sastra Arab, Fakultas Adab dan Ilmu Budaya, UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta.
2. Semua sumber yang saya gunakan dalam penulisan skripsi ini telah saya cantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Jika di kemudian hari terbukti bahwa karya ini bukan hasil karya asli saya atau hasil plagiat dari karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi yang berlaku.

Yogyakarta, 5 Juni 2015

Yang menyatakan,



Aisyah Fauziah

NIM: 11110002

# الشعار

## فاذا فرغت فانصب

والى ربك فارغب (الانشرآح ٧-٨)

الإهداء

أهدي هذا البحث خصوصا الى:

❖ والدي وأسرتي المحبوبين

❖ حبيبي المحبوب

❖ وأصدقائي "غيماموغا" في غاران

## NOTA DINAS PEMBIMBING

Yogyakarta, 9 Juni 2015

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Adab dan Ilmu Budaya  
UIN Sunan Kalijaga  
Di Yogyakarta

*Assalamualaikum Wr. Wb.*

Setelah melakukan beberapa kali bimbingan, baik dengan membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi skripsi mahasiswi:

Nama : Aisyah Fauziah  
NIM : 11110002  
Fak. / Jur. : Adab dan Ilmu Budaya / BSA  
Judul Skripsi :

ترجمة الكتاب "هل تعاني من ارتفاع ضغط الدم؟" لدكتور أيمن الحسين  
ومشكلات ترجمة المصطلحات البيولوجية والطبية فيه

Maka selaku pembimbing, saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah layak dimunaqosyahkan.

Demikian Nota Dinas ini disampaikan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Pembimbing



Dr. H. Ibnu Burdah, S.Ag., M.A.

NIP. 19761203 200003 1 001

## تجريد

الترجمة هي محاولة لنقل الرسالة من اللغة المصدر إلى اللغة الهدف. في هذا البحث، قامت الباحثة بترجمة الكتاب باللغة العربية لدكتور أيمن الحسيني تحت العنوان هل تعاني من ارتفاع ضغط الدم؟ إلى اللغة الإندونيسية. في ذلك الكتاب، المؤلف لا يشرح دقائق ارتفاع ضغط الدم فقط، ولكن يبحث عن قوائم من تركيب الأطعمة وفيتامينات والعناصر والمعادن وغير ذلك.

استخدمت الباحثة نظرية الترجمة التواصلية في ترجم ذلك الكتاب. تسعى الترجمة التواصلية إلى نقل المعنى السياقي الدقيق للأصل بحيث يكون المضمون واللغة مقبولين ومفهومين للقراء. وجهت الباحثة مشاكل ترجمة مصطلحات البيولوجية والطبية عندما عملية الترجمة. ولذلك في هذا البحث تجرى الباحثة تحليلاً عن كيفية ترجمة تلك المصطلحات بتحليل الوصفي. وبالإضافة، تستعمل الباحثة البحث المكتبي (library Research)، وهو البحث الذي عبارة عن سلسلة من الأنشطة المتعلقة بطريقة جمع البيانات المكتبة وقراءة وتسجيل وتحليل بحوث المواد.

بعد تحليل، تقسم الباحثة طريقتين لترجمة المصطلحات البيولوجية والطبية. طريق الأول هو ترجمت الباحثة المصطلحات البيولوجية والطبية إلى اللغة الإندونيسية اللازمة في مجال العامة والطبية وعددها ٧٨ كلمات. والثاني ترجمت الباحثة المصطلحات البيولوجية والطبية الأجنبية وعددها ٤٨ كلمات.

الكلمات المفتاحية: ترجمة، مشكلات المصطلحات، المصطلحات البيولوجية والطبية

## ABSTRAK

Penerjemahan merupakan usaha untuk memindahkan pesan dari bahasa sumber ke bahasa sasaran. Dalam skripsi ini, peneliti menerjemahkan buku berbahasa Arab karya Dokter Aiman al-Husaini yang berjudul *Hal Tu'aani Min Irtifaa'i Dhoghti ad-Dami?* ke dalam bahasa Indonesia. Di dalam buku tersebut, penulis tidak hanya memaparkan seluk-beluk penyakit hipertensi, tetapi juga mencantumkan daftar makanan yang disertai dengan nilai kandungan gizinya.

Peneliti menggunakan metode terjemah komunikatif dalam menerjemahkan buku tersebut. Terjemah komunikatif mengungkap makna kontekstual bahasa sumber secara tepat sehingga isi dan bahasanya diterima dan mudah dipahami oleh pembaca target. Ketika proses penerjemahan, peneliti sering menjumpai permasalahan dalam menerjemahkan istilah biologi dan kedokteran. Oleh karena itu, dalam skripsi ini peneliti melakukan analisis tentang cara penerjemahan istilah biologi dan kedokteran dengan metode analisis deskriptif. Selain itu, peneliti menggunakan metode studi pustaka (*Library Research*) yakni serangkaian kegiatan mengumpulkan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengolah bahan penelitian sehingga dapat menghasilkan terjemahan dan hasil analisis yang tepat.

Setelah dilakukan analisis, peneliti membagi dua cara penerjemahan istilah biologi dan kedokteran. Pertama adalah menerjemahkan istilah biologi dan kedokteran ke dalam bahasa Indonesia yang lazim di kalangan umum dan medis sebanyak 78 kata. Kedua adalah menerjemahkan istilah biologi dan kedokteran berbahasa Inggris dengan menyesuaikan ketentuan penulisan istilah ilmiah yang berlaku di Indonesia secara resmi sebanyak 48 kata.

Kata kunci: terjemah, problematika istilah, istilah biologi kedokteran

## كلمة الشكر والتقدير

الحمد لله الملك الحق المبين، الذي حبانا بالإيمان واليقين. وأشكر الله على النعمة الوقت والصحة التي قد يعطيني بها فإستطاع الباحثة لإتمام هذا البحث. والصلاة والسلام على نبي الله محمد خاتم الأنبياء والمرسلين وعلى آله وأصحابه ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين.

وبعد، أشكر شكرا جزيلاً لمن له فضل في إتمام هذا البحث، وأخص بالذكر منهم:

١. فضيلة الأستاذ الدكتور زمزم أفندي الماجستير كالعמיד لكلية الآداب والعلوم الثقافية بجامعة سونن كاليجاكا الإسلامية الحكومية جو كجاكرتا.
٢. فضيلة الأستاذ اوكى يوكيمان الماجستير كالرئيس لقسم اللغة العربية لكلية الآداب والعلوم الثقافية بجامعة سونن كاليجاكا الإسلامية الحكومية جو كجاكرتا.
٣. فضيلة الأستاذ الدكتور ابن بردة الماجستير كمشرف الباحثة في كتابة هذا البحث.
٤. فضيلة الأستاذ محمد وحيد هدايات الماجستير كالمشرف الأكاديمي في أثناء المحاضرة.
٥. فضيلة جميع الأساتذة في قسم اللغة العربية لكلية الآداب والعلوم الثقافية بجامعة سونن كاليجاكا الإسلامية الحكومية جو كجاكرتا.
٦. أبي غوناردي وأسرتي الذين قد ربياني من المهد حتى الآن.



٧. وأصحابي تيه أعيت "Teh Anget" وزملائي الكرماء جميع الطلبة في قسم اللغة العربية وفي أي المكان.

٨. وحببي يولي سوتريسنو الذي يرافقي في كل الأحوال. جزاهم الله خيرا كثيرا على الاهتمام والإعانة منهم. وأرجوا أن يكون هذا البحث مفيدا.



## محتويات البحث

أ.....	صفحة الغلاف
ب.....	صفحة العنوان
ج.....	إثبات الأصالة
د.....	الشعار والإهداء
ه.....	صفحة الموافقة
و.....	صفحة المشرفة
ز.....	تجريد
ط.....	كلمة شكر وتقدير
ك.....	محتويات البحث

### الباب الأول: مقدمة

أ.....	أ. خلفية البحث
ب.....	ب. تحديد البحث
ج.....	ج. أغراض البحث و فوائده
د.....	د. التحقيق المكتبي
ه.....	ه. الإطار النظري
و.....	و. منهج البحث
ز.....	ز. نظام البحث

الباب الثاني: الكتاب "هل تعاني من ارتفاع ضغط الدم؟" لدكتور أيمن الحسين

أ. وصف الكتاب ..... ١٤

ب. مختصر الكتاب ..... ١٤

الباب الثالث: ترجمة الكتاب "هل تعاني من ارتفاع ضغط الدم؟" لدكتور أيمن

الحسين إلى اللغة الإندونيسية ..... ١٧

الباب الرابع: تحليل مشكلات ترجمة المصطلحات البيولوجية و الطبية في الكتاب

"هل تعاني من ارتفاع ضغط الدم؟" ..... ٧٦

الباب الخامس: الخاتمة

أ. الخلاصة ..... ١٠٧

ب. الاقتراحات ..... ١٠٨

ثبت المراجع ..... ١٠٩

ترجمة حياة الباحثة

نص أصلي كتاب "هل تعاني من ارتفاع ضغط الدم؟" لدكتور أيمن الحسين

## الباب الأول

### مقدمة

#### أ. خلفية البحث

يتعلق تاريخ العلم بذروة الخلافة الإسلامية في التاريخ العربي. وقد تجلّى ذلك من خلال العديد من الاكتشافات العلمية والتكنولوجية فيها. واحد من أعظم إسهامات الإسلام في العالم الحديث هو عدد من نظريات المعرفة حول الكون وسبل تطبيق المعرفة. وقد ثبت ذلك على نطاق واسع واختبارها بالعلماء المسلمين حوالي القرن ٩ إلى ١٣ م. يحصل العلماء المسلمون تطوير العلوم من إرث اليونان والفارس والهند والمصر عن طريق ترجمة الكتب الأجنبية إلى اللغة العربية قبل وجودى التكنولوجيا، حتى يمكن أن تنتج العلماء في العلوم المتنوعة. هناك خبراء في مجالات الفيزياء والفلك والرياضيات والطب والزراعة والكيمياء وغير ذلك. على سبيل المثال، العالم الذي يدرس في مجال الطب هو محمد بن زكريا الرازي (م. ٩٢٥ م) وهو طبيب ومؤلف كتاب العلاج، والثاني ابن سينا مع كتابه *قانون في الطب*. وقد أثبت إتقان كلهما في مجال الصيدلة والطب في تاريخ الإسلام وتطوير العلم<sup>١</sup>. في هذه الحال، ترجمة الكتاب أو النص لديها تأثير كبير في انتشار وتطور العلم الذي ينطبق على مدة العصور. تبدأ ترجمة الكتاب اللغوية العربية في إندونيسيا

<sup>١</sup> Ajid Thohir, artikel *Pengembangan Sains, Hukum, Seni, Teknologi dan Ekonomi di Dunia Islam*

بالكتب المختارة من التقليدي (كتب التراث) إلى اللغات المحلية، سواء كان في اللغة الجاوية أو اللغة الملايو أو الأخرى. وليس غرض الترجمة في ذلك الوقت إلاّ لتسهيل فهم الطلاب في المعهد.<sup>٢</sup>

ولكن منذ عام ١٩٥٠، قد دخلت الأنشطة بترجمة الكتب اللغة العربية إلى المجال الصناعي تتميز بالإنتاج الكثير وبالمنافسة الناشرة. هذا اليوم، أكثر من مائة الناشر ينشر كتب اللغة العربية الأصلية أو ترجمتها. الموضوعات الانتقالية قد بدأت تحويلا، ليست في مجال التوحيد والفقہ والتصوف كما في الأيام الأولى من التقليد الفكري في إندونيسيا، ولكن قد دخلت إلى المجال السياسي والنساء والفلسفة والفكر والدعاية والتاريخ والعلوم وغير ذلك. المؤلفون لم يكن من علماء في الشرق الأوسط التقليدي ومنتصف القرن، ولكن العلماء من الشرق الأوسط المعاصرين أيضا ويستندون كلهم تقريبا على التعليم العالي.<sup>٣</sup>

إذا نرى ترجمة بين موضوع الديني وموضوع العلمي فواضح أن ترجمة في موضوع العلمي قليل. يحدث ذلك لأن عقلية من الجمهور الإندونيسي تظن أن الدول العربية تتقن علم التوحيد فقط والعلم يتقن بالدولة الغربية. كما كتب عبد المونيب (Abdul Munip)، كانت ترجمة الكتب باللغة العربية التي تتحدث عن العلم قليلا جدا، وذلك مجرد لمس مستوى سطح ومصطنعة.<sup>٤</sup>

فليس كثير ترجمة الكتب بالموضوع العلمية في اللغة العربية إلى اللغة الإندونيسية، ولكن هذا لا يعني أنها غير الموجودة. يمكن أن نجد الكتاب العلوم ترجمة من اللغة العربية إلى اللغة الإندونيسية بكل سهولة، كمثال وجدت الباحثة عن كتب لدكتور أيمن الحسيني في المكتبة وفي الإنترنت. أيمن الحسيني الذي كتب

<sup>٢</sup> Abdul Munip, *Transmisi Pengetahuan Timur Tengah ke Indonesia; Studi Tentang Penerjemahan*

*Buku Berbahasa Arab di Indonesia*, (Yogyakarta: Bidang Akademik, 2008), hlm.2.

<sup>٣</sup> Abdul Munip, *Transmisi Pengetahuan Timur Tengah ke Indonesia ...*, hlm. 6.

<sup>٤</sup> Abdul Munip, *Transmisi Pengetahuan Timur Tengah ke Indonesia ...*, hlm. 310.

الكتب والمقالات غير الخيالية هو الطبيب أخصائي الأمراض الباطنية. بعض الكتب والمقالات التي كتبتها بنفس الموضوع تقريبا، عن الصحة والنساء والأسرة والمأكولات الصحية وغير ذلك.

وإنما وجدت الباحثة الكتب التي كتبها أيمن الحسيني وهي كما تلي:  
١. الكتاب "أخطاء البنات في العناية بالبشرة والشعر والمكياج" الذي ترجمته إلى اللغة الإندونيسية بالعنوان:

° *Seratus Kesalahan Wanita dalam Merawat Tubuh*

المطبوعة بواسطة الناشرين الماهيرا (Almahira)، جاكرتا في العام ٢٠٠٨  
٢. الكتاب "التدخين عدوك الذي تهواه" الذي ترجمته إلى اللغة الإندونيسية بالعنوان:

‡ *Tobat Merokok – Rahasia dan Cara Empatik Berhenti Merokok*

المطبوعة بواسطة الناشرين فوستاكا إيمان (Pustaka Iman)، ديفوك في العام ٢٠٠٦

٣. الكتاب "جمالك بدون مكياج" الذي ترجمته إلى اللغة الإندونيسية بالعنوان:  
‣ *Cantik Tanpa Make-Up – 300 Tip Cantik Alami dari Para Pakar Dunia*

المطبوعة بواسطة الناشرين الماهيرا (Almahira)، جاكرتا في اليوم ٢٠٠٥  
٤. الكتاب "معجزات الشفاء بالحجامة وكاسات الهواء" الذي ترجمته إلى اللغة الإندونيسية بالعنوان:

^ *Bekam, Mukjizat Pengobatan Nabi SAW*

المطبوعة بواسطة الناشرين فوستاكا عزام (Pustaka Azzam)، ديفوك في اليوم ٢٠٠٥

° <https://books.google.co.id/books> "أخطاء البنات في العناية بالبشرة والشعر والمكياج"، مقتبس في التاريخ ١٣-١١-٢٠١٤

‡ <https://books.google.co.id/books> "التدخين عدوك الذي تهواه"، مقتبس في التاريخ ١٣-١١-٢٠١٤

‣ <https://books.google.co.id/books> "جمالك بدون مكياج"، مقتبس في التاريخ ١٣-١١-٢٠١٤

^ <https://books.google.co.id/books> "معجزات الشفاء بالحجامة وكاسات الهواء"، مقتبس في التاريخ ١٣-١١-٢٠١٤

وبناء على هذه البيانات، خلصت الباحثة عدد النقاط. أولاً، الدكتور أيمن الحسيني الذي لديه خبرة في الكتابة غير الخيال هو الطبيب من الشرق الأوسط، يمكننا أن نرى من عديد الكتب ونشرها. وبالإضافة يثبت ذلك أنه عالم العلم ليس في الدول الغربية فقط، ولكنه في الدول الشرقية أيضاً. ثانياً، يهتم بعض الكتب لدكتور أيمن الحسيني اهتماماً خاصاً من المترجم في إندونيسيا، وذلك لمساهمة العلم الذي يمكن فهمه بسهولة عند الشعب الإندونيسي مع كتبه التي ترجمته إلى اللغة الإندونيسية. ثالثاً، وبالنظر إلى كتب العلوم غني بالمعرفة المتعلقة في الحياة الناس، وخاصة حول مرض ارتفاع ضغط الدم التي تعاني منها أغلبية من السكان الإندونيسي ولكن كتاب عن هذا المرض غير كثيراً. فلهذه، ترى الباحثة أن ترجمة هذا الكتاب العلم مهم لأنه المعرفة علوم قريب من الحياة.

وأمثلة على المصطلحات البيولوجية والطبية التي وجدتها الباحثة في الكتاب "هل تعاني من ارتفاع ضغط الدم؟" لدكتور أيمن الحسيني كما يلي:

رقم	الجملة	الترجمة الحرفية	الترجمة الصحيحة
١.	هرمون أدرينالين	Hormon Adrenalin	Hormon Adrenalin
٢.	المقاومة	Perlawanan	Resistensi
٣.	فقر الدم	Kurang Darah	Anemia

الكلمات السابقة هي أمثلة من المشكلات ترجمة المصطلحات البيولوجية والطبية وهناك كثير من المصطلحات في ذلك الكتاب مع شرح كامل.

## ب. تحديد البحث

نظرا إلى خلفية البحث السابقة وأما حدود البحث في هذا البحث فمنها:

١. ما هي مشاكل الترجمة الموحدة المتعلقة بالمصطلحات البيولوجية والطبية في الكتاب "هل تعاني من ارتفاع ضغط الدم؟" لدكتور أيمن الحسيني إلى اللغة الإندونيسية؟

٢. كيف ترجم المصطلحات البيولوجية والطبية في الكتاب "هل تعاني من ارتفاع ضغط الدم؟" لدكتور أيمن الحسيني لحل المشكلة ترجمة فيه إلى اللغة الإندونيسية؟

## ج. أغراض البحث وفوائده

أما أغراض هذا البحث فهي:

١. لمعرفة مشاكل ترجمة المصطلحات البيولوجية والطبية التي واجه عندما ترجمة الكتاب "هل تعاني من ارتفاع ضغط الدم؟" إلى اللغة الإندونيسية.

٢. لتغلب على المشاكل ترجمة المصطلحات البيولوجية والطبية في الكتاب "هل تعاني من ارتفاع ضغط الدم؟" لدكتور أيمن الحسيني.

وأما فوائده فهي:

عمليا، يمكن أن نتاج هذا البحث يسهم في:

### • القراء والمجتمع

يزيد هذا البحث إضافة المعرفة عن ارتفاع ضغط الدم والمعارف الأخرى الموجودة في الكتاب "هل تعاني من ارتفاع ضغط الدم؟" في اللغة الإندونيسية.



● الباحثة

حصلت الباحثة به تقديم تجربة في ترجمة الكتب باللغة العربية إلى اللغة الإندونيسية إضافة المعرفة لحل المشاكل ترجمة المصطلحات البيولوجية والطبية خصوصا.

د. التحقيق المكتبي

بحثت الباحثة عناوين البحوث في المكتبة قبل القيام بالبحث وهناك البحوث لها شبه بالموضوع الرسمية ولا متشابهها في موضوع موادها وهذا من شرح بسيط من البحوث:

البحث الذي كتبه أحمد درجات طالب في كلية الآداب والعلوم الثقافية عام ٢٠١٢ تحت الموضوع " ترجمة كتاب حكمة وأسباب تحريم لحم الخنزير في العام والدين للطبيب سليمان قوش ومشكلات ترجمة المصطلحات البيولوجية والطبية فيه". وذكر في تحليل ذلك الكتاب، نال الباحث حقائق الكلمات المتعلقة بالمجال البيولوجي والطبي حوالي ثمان وثلاثين كلمات. وأمّا الطرق لترجمة المصطلحات البيولوجي في ذلك البحث وهو بالثلاث طريقة: الأول، الكلمة الأجنبية التي تمتص إلى اللغة العربية بدون ما مناسبة باللغة. والثاني، الكلمتان التي أحدها الكلمة الأجنبية. والثالث، المصطلح الذي يستخدمه باللغة العربية.

والبحث تحت الموضوع " ترجمة كتاب الإعجاز العلمي في القرآن لسيد الجميلي ومشكلة ترجمة المصطلحات العلمية فيه" لتيكا فيتريه طالبة في كلية الآداب والعلوم الثقافية عام ٢٠١٣، وذكرت في عملية ترجمة ذلك الكتاب وجدت الباحثة المصطلحات العلمية بأشكال متعددة وطروق ترجمتها كما يلي: المصطلحات العلمية المعربة بحوالي ١٢ كلمة، والمصطلحات العلمية العربية السهلة فهمها إمّا مفردة أو

مركبة سواء كانت إضافية أو وصفية أو أحدها أجنبية على السبيل بحوالي ٣٣ كلمة، والمصطلحات العلمية الصعبة فهمها إن كان مترجم المترجمة بترجمة حرفية وكانت أشكالها مفردة أو مركبة سواء كانت إضافية أو وصفية أو أحدها أجنبية على سبيل بحوالي ١٩ كلمة.

فلحال هذا الموضوع تيقن الباحثة وتستنبط ان الموضوع "ترجمة الكتاب هل تعاني من ارتفاع ضغط الدم؟ لدكتور أيمن الحسين ومشكلات ترجمة المصطلحات البيولوجية والطبية فيه" لم تتم دراسته من قبل.

## ٥. الإطار النظري

### ١. نظرية الترجمة

ما ترجمة؟ هي غالبا -ولكن بالتأكيد ليس دائما- نقل معنى نص إلى لغة أخرى بالطريقة التي أرادها المؤلف للنص. يبيننا الحس العام أن هذا الأمر يجب أن يكون بسيطا، كما أن على الشخص أن يستطيع قول شيء ما في لغة ما تماما كما يقوله في لغة أخرى.<sup>٩</sup>

فأما كلمة الترجمة فقد تعني المجال كله، أو عملية الترجمة، أو النص المترجم. وأما عملية الترجمة بين لغتين مختلفتين فتعني أن يقوم المترجم بتحويل نص مكتب أصلي وهو ما يسمى بالنص المصدر في اللغة اللفظية الأصلية إلى مكتوب يسمى النص المستهدف.<sup>١٠</sup>

<sup>٩</sup> حسن غزالة، الجامع في الترجمة، من الترجمة الكتاب *A Textbook of Translation* لبينتر نيومارك (بيروت: دار

ومكتبة الهلال، ٢٠٠٦)، ص. ٣

<sup>١٠</sup> محمد عناني، نظرية الترجمة الحديثة (مصر: الشركة المصرية العالمية للنشر، ٢٠٠٦) ص. ٥

نظرية الترجمة هي بالمعنى الواسع حجم المعرفة التي بحوزتنا عن الترجمة، ويتراوح بين المبادئ العامة، والخطوط العريضة، والاقتراحات والتلميحات.<sup>١١</sup> أول ما تفعله نظرية الترجمة تعريف مشكلة الترجمة وتحديدتها، وثانياً الإشارة إلى العوامل جميعها التي يجب أخذها بعين الاعتبار في حل المشكلة، وثالثاً تزويدنا بقائمة بإجراءات الترجمة كلها، وأخيراً إسداء النصيحة عن أنسب إجراء للترجمة، إضافة إلى الترجمة المناسبة.<sup>١٢</sup>

### قواعد الترجمة

ليست الترجمة عملية النقل فحسب. ولكن هناك قواعد معنية للحصول على الترجمة الجيدة. ويضع تيتلر ثلاثة مبادئ يسميها (قوانين) أو قواعد للترجمة الجيدة وهي<sup>١٣</sup>:

- على الترجمة أن تنقل نقلاً تاماً جميع الأفكار في النص الأصلي.
- يجب أن يتوقف أسلوب الكتابة وطرائقها مع أسلوب النص الأصلي وطرائقه.
- يجب أن تتحلى الترجمة باليسر الذي يتحلى به النص الأصلي.

### ٢. المصطلح

وثمة تعريفات حديثة تربط المفهوم بالمصطلح الدال عليه، منها: المصطلح كلمة أو مجموعة من الكلمات من لغة متخصصة (علمية أو تقنية... إلخ) يوجد موروثاً أو مقترضاً ويستخدم للتعبير بدقة عن المفاهيم وليدل على أشياء مادية

<sup>١١</sup> حسن غزالة، الجامع في الترجمة...، ص. ٩

<sup>١٢</sup> حسن غزالة، الجامع في الترجمة...، ص. ١٠

<sup>١٣</sup> محمد عناني، نظرية الترجمة الحديثة. ص. ٣٤

محددة. وهذا التعريف يجعل المصطلح غير مقصور على الكلمة المفردة، فالمصطلح قد يكون من كلمة أو مجموعة من الكلمات.<sup>١٤</sup>

التسميات هي قواعد التسمية عدة فروع العلوم، مثل الكيمياء والبيولوجية، جنباً إلى جنب مع مجموعة من الأسماء التي تنتجها.<sup>١٥</sup> وينقسم مصطلح إلى مصطلحات الخاصة ومصطلحات العام.<sup>١٦</sup> المصطلح الخاص يستخدم في مجال معين من العلوم والتكنولوجيا. في حين أن المصطلح العام هو مصطلح الذي يعتبر عناصر من لغة مشتركة.<sup>١٧</sup>

وهناك اتفاق على أن أفضل تعريف للمصطلح هو أن الكلمة الاصطلاحية أو العبارة الاصطلاحية مفهوم مفرد أو عبارة مركبة استقر معناها أو بالأحرى استخدامها وحُدِّد في وضوح. وهو تعبير خاص ضيق في دلالاته المتخصصة وواضح إلى أقصى درجة ممكنة، وله ما يقابله في اللغات الأخرى، ويرد دائماً في سياق النظام الخاص بمصطلحات فرع محدد فيتحقق بذلك وضوحه الضروري.<sup>١٨</sup>

### ٣. إشكالية ترجمة المصطلح

أدى الاتجاه المنهجي المتبع في دراسات الترجمة من الناحية اللغوية إلى وضع مصطلحات كثيرة عرضنا لأهمها، وهي مصطلحات تستند إلى مفاهيم متغيرة وغير ثابتة المعنى لأن نظرات الباحثين تختلف وفقاً لخبراتهم الخاصة بالنصوص.<sup>١٩</sup>

<sup>١٤</sup> عامر الزناني الجابري، إشكالية ترجمة المصطلح، ص. ٣٣٦

<sup>١٥</sup> Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Pedoman Umum Pembentukan Istilah*, Jakarta

Gramedia, 1993), hlm. 1.

Masnur Muslich dan I Gusta Ngurah Oka, *Perencanaan Bahasa pada Era Globalisasi*, Jakarta: Bumi<sup>١٦</sup>

Aksara, 2010), hlm. 93-94.

Masnur Muslich dan I Gusta Ngurah Oka, *Perencanaan Bahasa ...*, hlm. 102<sup>١٧</sup>

<sup>١٨</sup> عامر الزناني الجابري، إشكالية ترجمة المصطلح. ص ٣٣٦

<sup>١٩</sup> محمد عناني، نظرية الترجمة الحديثة ... ص. ٨٦

أعاد قيناى وداربلىه النظر فى كئابهما الذى نشر بالفرنسىة عام ١٩٥٨. وأهم ما يسميه الباحثون (الاستراتيجيات العامة للترجمة) التى وضعها هذان الباحثان، استراتيجيتان هما الترجمة المباشرة (*direct translation*) والترجمة غير المباشرة (*oblique translation*)، وهما تذكرانا بالترجمة الحرفية والترجمة الحرة، بل إن المؤلفين يستخدمان المصطلح نفسه (الحرفية) موازيا بل مرادفا للترجمة المباشرة. وتتضمن هاتان الاستراتيجيتان سبعة مناهج، يخص (المباشرة) منها ثلاثة، هي:

- الاقتراض (*borrowing*) وهى ما نسميه التعريب لدينا.
- النقل بالمحاكاة (*calque*): أصل المصطلح هو نقل كلمة ذات دلالة خاصة بترجمة أجزائها لوضع كلمة تحاكي المصدر ثم تكتسب معنى مستقلا.
- الترجمة الحرفية (*literal translation*) وهى الترجمة التى تلتزم بالكلمات نفسها فى اللغتين.
- الإبدال الصريفى (*transposition*) ومعناه إبدال الصورة الصريفية للكلمة فى النص الأصلي (المصدر) بصورة صريفية أخرى دون تغيير المعنى وقد يكون الإبدال لازما أو اختياريا.
- تغيير النظرة (*modulation*) وهو التحول الذى يطرأ على الدلالة على وجهة النظر القائمة فى النص الأصلي (المصدر) وصياغتها.
- التعادل (*equivalence*): يستعمل هذا المصطلح فى الإشارة إلى الحالات التى تصف فيها اللغات المختلفة حالة معنية بوسائل أسلوبية أو بنائية مختلفة.
- التطويع (*adaptation*) ومعناه تغيير الإحالة الثقافية الواردة فى النص الأصلي إلى ما يقابلها فى ثقافة النص المستهدف.<sup>٢٠</sup>

## و. منهج البحث

### ١. نوع البحث

في هذا البحث تستعمل الباحثة البحث المكتبي (*library research*) وهو البحث الذي عبارة عن سلسلة من الأنشطة المتعلقة بطريقة جمع البيانات المكتبة، وقراءة وتسجيل وتحليل بحوث المواد<sup>٢١</sup>.

### ٢. جمع البيانات

جمع البيانات هو إجراءات منهجية للحصول على البيانات اللازمة. وأما تنقسم البيانات إلى قسمين الرئيس والثانوي. والرئيس في هذا البحث هو كتاب "هل تعاني من ارتفاع ضغط الدم؟" لدكتور أيمن الحسيني. وأما البيانات الثانوية فهي المصادر التي تؤيد عملية البحث وتعلق بموضوع البحث وتشتمل على المعاجم<sup>٢٢</sup> على سبيل المثال: القواميس المتعلقة بالترجمة والمصطلحات البيولوجية الطبية يعنى العصري و "kamus biologi". وكذلك المقالات، والإنترنت، وغيرها من الجهات التي لها صلة لهذا البحث.

### ٣. منهج البحث الترجمة وتحليل البيانات

#### ● الترجمة التواصلية

تسعى الترجمة التواصلية إلى نقل المعنى السياق الدقيق للأصل بحيث يكون المضمون واللغة مقبولين ومفهومين للقراء بيسر.<sup>٢٣</sup>

#### ● التحليل الوصفية

وهو البحث الذي نهجت عليها الباحثة بتقديم الحقائق، ثم تحليلها تحليلًا منظمًا يمكن من خلاله فهمها.

<sup>٢١</sup> Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan*, Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2004) hlm. 3.

<sup>٢٢</sup> نيكا فيترية، .....، (قسم اللغة العربية: جامعة سونن كاليجاكا، ٢٠١٣)، ١٤

<sup>٢٣</sup> حسن غزالة، *الجامع في الترجمة* ...، ص. ٦٩

## ز. نظام البحث

ولتسهيل فهم أسس البحث وتنظيمه، جعلت الباحثة نظام البحث كما يلي:

الباب الأول، يتضمن فيه خلفية البحث وتحديد البحث وأغراض البحث و فوائده والتحقيق المكتبي والإطار النظري ومنهج البحث ونظام البحث.

والباب الثاني، فيه نبذة سريعة للكتاب هل تعاني من ارتفاع ضغط الدم؟ لدكتور أيمن الحسين يعنى وصف الكتاب ومختصر الكتاب.

والباب الثالث، فيه الترجمة الكتاب هل تعاني من ارتفاع ضغط الدم؟ لدكتور أيمن الحسين.

والباب الرابع، فيه التحليل مشكلات ترجمة المصطلحات البيولوجية والطبية في الكتاب هل تعاني من ارتفاع ضغط الدم؟ لدكتور أيمن الحسين مع طريقة ترجمتها وحل ترجمتها.

الباب الخامس هو الخاتمة وفيها الخلاصة والاقتراحات

## الباب الخامس

### الخاتمة

#### أ. الخلاصة

وبعد بحث طويل على هذا البحث بالعنوان "ترجمة الكتاب هل تعاني من ارتفاع ضغط الدم؟" لدكتور أيمن الحسيني ومشكلات ترجمة المصطلحات البيولوجية والطبية فيه"، فالنتيجة لهذا البحث، كما يلي:

١. في عملية ترجمة الكتاب، وجدت الباحثة عدة المصطلحات البيولوجية والطبية فيه.

٢. وفي كيفية ترجم، تقسم الباحثة ترجمة تلك المصطلحات البيولوجية والطبية إلى طريقتين، وهما:

- ترجمة المصطلحات البيولوجية والطبية إلى اللغة الإندونيسية اللازمة في مجال العامة ومجال الطبية.

وذلك حينما وجدنا تكافؤ المصطلحات البيولوجية والطبية الموجودة في الكتاب في اللغة الإندونيسية اللازمة عند شعب إندونيسيا عموماً ومجال الطبية خصوصاً. وعددتها ٧٨ كلمات.

- ترجمة المصطلحات البيولوجية والطبية الأجنبية. وذلك حينما وجدنا معنى هذه المصطلحات في اللغة الأجنبية إلى اللغة العلمية الرسمية في إندونيسيا. وعددتها ٤٨ كلمات.



## ب. الاقتراحات

إن هذا البحث لا يزال لم مثاليا لأن عملية الترجمة هذا الكتاب هي مرة الأولى التي قامت الباحثة بيها ولذلك واحتاج إلى نقاد البحث الترجموي والمعلقة فيه كالبحت إضافية.



## ثبت المراجع

### المراجع العربية

- الحسيني، أيمن. ١٩٩٣. هل تعاني من ارتفاع ضغط الدم؟ إسكندرية: ابن سينا
- درجات، أحمد. ٢٠١٢. ترجمة الكتاب "حكمة وأسباب تحريم لحم الخنزير في العلم والدين" لطبيب سليمان قوش ومشكلات ترجمة المصطلحات البيولوجية والطبية فيه. جو كجاكرتا: جامعة سونن كاليجاكا.
- على، أتابك و أحمد زهدي محضر. ١٩٩٦. قاموس "كرايبك" العصري (عربي-إندونيسي). جو كجاكرتا: مولتي كريا غرافيك.
- عناي، محمد. ٢٠٠٦. فن الترجمة. مصر: الشركة المصرية العالمية للنشر.
- عناي، محمد. ٢٠٠٦. نظرية الترجمة الحديثة. مصر: الشركة المصرية العالمية للنشر.
- غزالة، حسن. ٢٠٠٦. الجامع في الترجمة، من الترجمة الكتاب *A Textbook of Translation* لبيتر نيومارك. بيروت: دار ومكتبة الهلال.
- فطرية، تيكا. ٢٠١٣. ترجمة كتاب "الإعجاز العلمي في القرآن" لسيد الجميلي ومشكلات ترجمة المصطلحات العلمية فيه. جو كجاكرتا: جامعة سونن كاليجاكا.
- كاسيرون، رحمان. ٢٠١٠. القاموس الكمال (عربي-إندونيسي). سورابايا: فوستاكا فروغريسف.

منور، أحمد ورسون. ١٩٩٧. القاموس المنور (عربي-إندونيسي). سورابايا: فوستاكا فروغريسف.

<http://arabic.desert-sky.net/medicine.html> (التاريخ: ٢٥ أبريل ٢٠١٥ في الساعة ١٢:٠٠)

<http://arabic.desert-sky.net/body.html> (التاريخ: ٢٥ أبريل ٢٠١٥ في الساعة ١٢:١٣)

<http://arabic.desert-sky.net/food.html> (التاريخ: ٢٥ أبريل ٢٠١٥ في الساعة ١٢:١٩)

### مراجع الإندونيسية

- al-Farisi, Mohammad Zaka. 2011. *Pedoman Penerjemahan Arab Indonesia*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Martin, Elizabeth A. 2012. *Kamus Sains (Terjemahan dari A Dictionary of Science)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Munip, Abdul. 2008. *Transmisi Pengetahuan Timur Tengah ke Indonesia; Studi Tentang Penerjemahan Buku Berbahasa Arab di Indonesia*. Yogyakarta: Bidang Akademik.
- Muslich, Masnur dan I Gusta Ngurah Oka. 2010. *Perencanaan Bahasa pada Era Globalisasi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Phoenix, Tim Pustaka. 2010. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Baru*. Jakarta Barat: Media Pustaka Phoenix.
- Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa. 1993. *Pedoman Umum Pembentukan Istilah*. Jakarta: Gramedia.
- Yatim, Wildan. 2012. *Kamus Biologi (cet. ketiga)*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Zed, Mestika. 2004. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.

هل تعاني من

ارتفاع ضغط الدم؟

دَوَائِكِ الطَّبِيعِيِّ مِنَ الْأَعْسَابِ وَالْقِذَاءِ

د. أيمن الحسيني

## وكلاء النوزج

السعودية

### مكتبة السامي

الرياض ات ٤٢٥٣٧٦٨ فاكس ٤٢٥٥٩٤٤ جدة ت ٦٥٢٢٠٨٩  
القصيم - هويذة ات ٣٢٢١٤٢٤ - المدينة المنورة - ت ٨٢٤٢٧٧٥  
ص.ب ٥٠٦٤٩ - ١١٥٢٢ الرياض

### كنوز المعرفة

جدة ت ٦٥١٠٤٢١ فاكس ٦٤٤٢٧٢ ص.ب ١ ٣٠٧٤٦ جدة ٢١٤٨٧

المغرب

### دار المعرفة

40 شارع فيكتور ميبكو - الدار البيضاء  
ص.ب 4150 ☎ 300567 - 309520

### المكتبة السلفية

12 حي الدخيلة - زنتة لإمام القسطلان - الدار البيضاء  
☎ 307643

الإمارات

### دار الفضيلة

دبي - دبيرة - ص.ب ١٥٧٦٥ ات ٦٩٤٩٦٨ فاكس ٦٢٢٢٧٦

البحرين

### دار الحكمة

ص.ب ٢٢٨٧٥ هاتف ٢٢٦٠٢٢

جميع الحقوق محفوظة للناسر

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





علاج مرض ارتفاع ضغط الدم لا ينبغي أن يتوقف على مجرد تناول دواء . فقد ثبت أن هناك عوامل كثيرة تساعد على الإصابة بالمرض ، ويمكن بتصحيحها تحقيق الشفاء في عدد كبير من الحالات .. كما ينبغي ألا يتوقف على الاهتمام بالمرض نفسه ، وإنما كذلك بالوقاية مما يمكن أن يؤدي إليه ارتفاع ضغط الدم من مضاعفات كثيرة باعتباره أحد العوامل الهامة وراء حدوث كثير من الحالات المرضية .

والحقيقة أن الخبرة العملية كشفت لي أن كثيراً من المرضى لديهم نقص شديد في معرفتهم بجوانب هذا المرض .. ومن أبسط هذه الأمور عدم معرفتهم للقيمة الطبيعية لضغط الدم . وهذا لاشك يعكس أثره السيء في طريقة تعاملهم مع المرض .



ومع العودة من جديد إلى العلاج بالأعشاب والنباتات  
الطبية ، بعد أن ظهر للعالم ما تحمله العقاقير الكيماوية من  
أضرار ومخاطر ، كان لابد من الانتفاع بهذا المجال في علاج  
هذا المرض الواسع الانتشار .

فلأجل المعرفة بمرض الضغط ، وتحسين طريقة التعامل  
معه ، والانتفاع بكل ما هو طبيعي في علاجه .. أقدم لكم هذا  
الكتاب .

مع خالص تمنياتي بالصحة والسعادة

دكتور أيمن الحسيني

أخصائي الأمراض الباطنية

الأسكندرية في  
مارس ١٩٩٣ م  
رمضان ١٤١٣ هـ

أيمن الحسيني

# ما المقصود بضغط الدم ؟



## □ الدورة الدموية :

يمضي الدم داخل جسم الإنسان في دورة محددة ، هي الدورة الدموية (Blood circulation) ، يبدأها من القلب ويزور خلالها كل خلايا الجسم ليدها بالغذاء والأكسجين ، ثم يعود إلى القلب ، فيضخه إلى الرئتين لتنقيته من غاز ثاني أكسيد الكربون الناتج عن تنفس الخلايا ، ويعود للقلب محملاً بالأكسجين ، ويبدأ دورة جديدة .

وخلال هذه الدورة يمضي الدم داخل ثلاثة أنواع من الأوعية الدموية فيمضي الدم النقي من القلب إلى الخلايا داخل الشرايين ، ويتم تبادل الأكسجين بثاني أكسيد الكربون عند الخلايا داخل الشعيرات الدموية ، ويعود الدم غير النقي إلى القلب داخل الأوردة .

أما ما يهمننا من هذه الدورة بالنسبة لموضوع ضغط الدم فهو الشق الأول منها .. أو الرحلة التي يبدأها الدم من القلب ماراً خلال الشرايين حتى يصل إلى كل خلايا الجسم systemic circulation .

ويبدأ الدم هذه الدورة بالمرور داخل شريان كبير يخرج من القلب يسمى الشريان الأورطي Aorta والذي يتفرع إلى شبكة من الشرايين تقل في الحجم تدريجياً حتى تنتهي بالشعيرات الدموية .

فعندما يقوم القلب بضخ الدم إلى هذه الشرايين ، فإن قوة هذا الضخ يتولد عنها ضغط داخل الشرايين ، يكون مرتفعاً بالقرب من عضلة القلب ، ويقل تدريجياً خلال رحلة الدم إلى الأطراف .

ويمكن تشبيه ذلك بالضغط الناتج داخل خرطوم المياه نتيجة لضخ الماء خلاله من صنوبر المياه .

ومع كل ضربة ( أو ضخة ) من ضربات القلب يضخ القلب حوالي ٧٠ ميلليمتراً مكعباً من الدم .. وبما أن عدد ضربات القلب في الدقيقة الواحدة حوالي ٧٠ فإنه يضخ في الدقيقة ما يقرب من ٥ لترات من الدم ( ٧٠ × ٧٠ ) .

### □ كيف يرتفع ضغط الدم ؟ :

بناء على الوصف السابق فإننا يمكن أن نستنتج أن ضغط الدم داخل هذه الشرايين يمكن أن يرتفع إذا حدث انقباض للشريان .. أى تقلص .. أى ضاق ممر الدماء بداخله .. ويصبح على عائق عضلة القلب في هذه الحالة أن تضخ الدم بمزيد من القوة ، لتغلب على المقاومة الناتجة عن انقباض الشرايين .. ونحن نسمى هذه المقاومة التي تضطر عضلة القلب إلى بذل مزيد من الجهد في ضخ الدم باسم زيادة المقاومة الطرفية أو **Increased peripheral resistance** .. وهي تعتبر العامل الأساسي وراء ارتفاع ضغط الدم .

### □ ولماذا يزيد انقباض الشريان ؟ :

يحيط بالجدار الداخلى لكل شريان عضلة .. هذه العضلة تتحكم في مقدار اتساع الشريان .. فإذا انقبضت ضاق الشريان ، وإذا استرخت اتسع الشريان .. أى أنها تتحكم في درجة « التون » لكل شريان (Tone) .. مثل تون النغمة الموسيقية .

وهذا التقلص يحدث بناء على إشارات تصل للعضلة من المخ من خلال جهاز خاص من الأعصاب يسمى الجهاز السمبتاوى

Sympathetic system .. فإذا زاد نشاط هذا الجهاز حدث انقباض للشرايين ، وارتفاع بضغط الدم . وأحياناً يكون نشاط هذا الجهاز طبيعياً تماماً إلا أن عضلة الشريان تستجيب للإشارات الموجهة لها بمزيد من النشاط أو الفاعلية فيحدث لها انقباض ، وبالتالي يرتفع الضغط داخل الشريان .

### □ ولماذا يزيد نشاط الجهاز السمبتاوى ؟ :

يتأثر الجهاز السمبتاوى إلى حد كبير بالانفعالات النفسية كالتوتر والخوف والعصبية .. حيث يزداد في هذه الحالات خروج هرمون الأدرينالين من غدة الكظر « جار كلوية » .. كما سيتضح .

وبناء عليه يزداد نشاط الجهاز السمبتاوى ، ويحدث انقباض للشرايين ، وارتفاع بضغط الدم ؛ ( ولهذا يقولون : إن الغضب أو العصبية يؤدي لارتفاع ضغط الدم ) .

وهذا الارتفاع يكون مؤقتاً : أى يزول تقلص عضلة الشريان ، وينخفض ضغط الدم بانتهاء الانفعال النفسى . لكنه في الحقيقة وجد أن تكرار تقلص عضلة الشريان مع تكرار حدوث الانفعال ، قد يجعلها تفقد مرونتها ولا تسترخى بسهولة .. وبذلك يتعرض الشخص بسبب كثرة الانفعال إلى ارتفاع مستمر بضغط الدم .

هذا وقد يرتفع مستوى هرمون الأدرينالين بالجسم ، وبالتالي يزداد نشاط الجهاز السمبتاوى لأسباب أخرى عضوية وأهمها وجود ورم بالجزء من الغدة جار كلوية التى تفرز هذا الهرمون .. فيزداد إنتاج هرمونى : الأدرينالين والنورادرينالين .. ويسمى هذا الورم « فيوكروموسيتوما » - كما سيتضح .

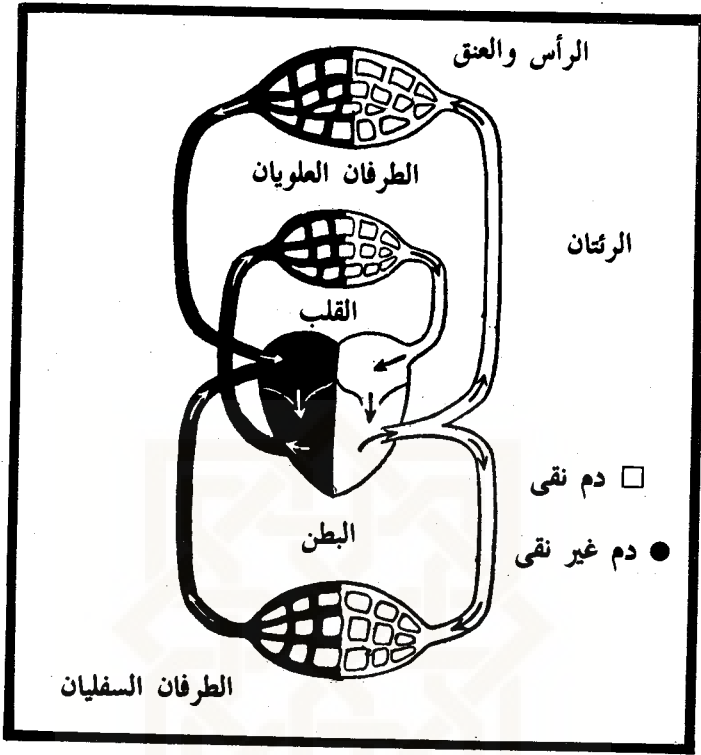
كما وجد أن شدة استجابة عضلة الشريان لنشاط الجهاز السمبتاوى بصورته الطبيعية والذي يؤدي لتقلص هذه العضلة وارتفاع ضغط الدم ، قد يحدث نتيجة لزيادة تركيز الصوديوم ( $Na^+$ ) بجدار الشريان ( ولذلك يقولون : إن ملح الطعام « كلوريد الصوديوم » يرفع ضغط الدم ) .

هذه هي بعض الأسباب التي تؤدي لزيادة نشاط الجهاز السمبتاوى ، وانقباض الشرايين ، وارتفاع ضغط الدم .  
ولاتزال هناك أسباب أخرى غير معروفة تؤدي لانقباض الشرايين وارتفاع ضغط الدم .. كما سيتضح .

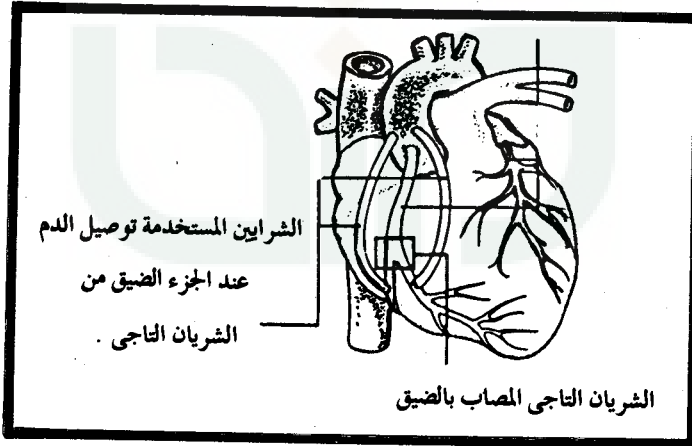
### □ ارتفاع ضغط الدم في حالة أمراض الكليتين :

من الأسباب المرضية الهامة وراء ارتفاع ضغط الدم تلك التي تتعلق بكفاءة الكليتين مثل حالات الفشل الكلوى بصفة عامة .  
ويحدث ارتفاع ضغط الدم في هذه الحالة بشكل مختلف عن النحو السابق .. حيث يخرج من الكلية مادة كيميائية تسمى رينين Renin تتسبب في حدوث تغيرات كيميائية ينتج عنها خروج مادة قابضة للشرايين تسمى انجيوتنسين Angiotensin .. وخروج هرمون يسمى الدوستيرون Aldosterone والذي يؤدي لاحتجاز الكليتين للصوديوم ( $Na^+$ ) .. ويؤدي هذان التغيران إلى ارتفاع ضغط الدم .





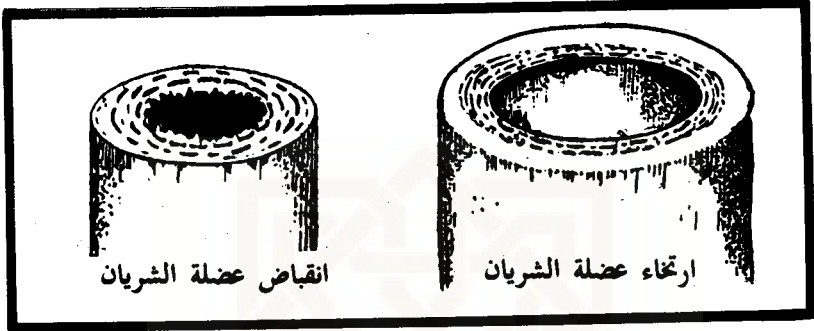
شكل يوضح الدورة الدموية داخل الجسم



شكل يوضح الشرايين الكبيرة التي تخرج من القلب والشرايين التاجية المغذية للقلب نفسه .. يعتبر الشريان الأورطي هو أكبر هذه الشرايين وهو يخرج من البطن الأيسر ويتفرع إلى عدد كبير من الشرايين تصل إلى مختلف أنحاء الجسم .

# كيف يحدث ارتفاع ضغط الدم ؟

(Hypertension)

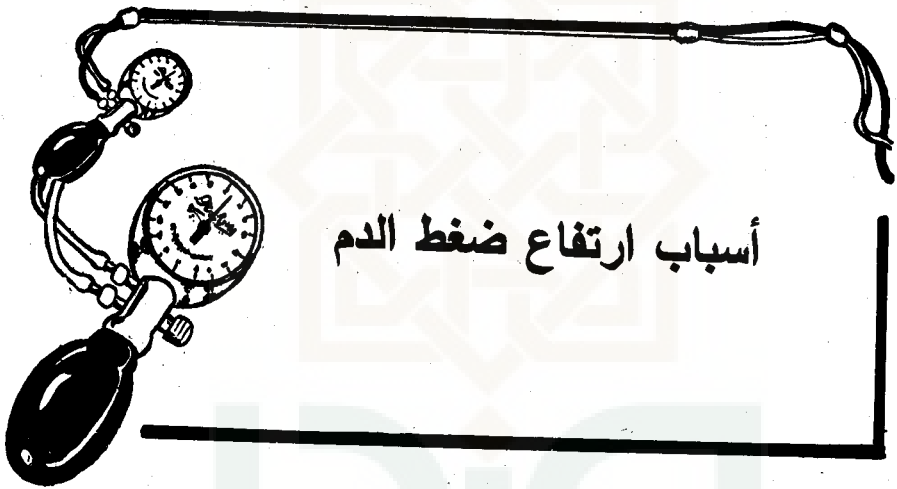


مقطع بشريان يوضح شكل العضلة بجدار الشريان والتي تتحكم في درجة اتساعه ( التون Tone ) . كلما استرخت هذه العضلة انخفض ضغط الدم . وكلما انقبضت ارتفع ضغط الدم .



شكل يوضح مكان الغدد الصماء بالجسم

تعتبر الغدة جار كلوية من أهم الغدد التي تتحكم في ضغط الدم







## لماذا يصاب بعض الناس بارتفاع ضغط الدم ؟



□ سبب المرض أحياناً معروف وغالباً غير معروف ! :

□ أنواع مرض الضغط :

(١) ارتفاع ضغط الدم الثانوى :

لو كان هناك سبب مرضى بعضو من أعضاء الجسم وأدى بطريقة ما إلى حدوث ارتفاع بضغط الدم ؛ فإننا نقول عن المرض في هذه الحالة : إنه ثانوى ، أى ناتج عن وجود مرض أولى بالجسم ..  
ويسمى المرض ارتفاع ضغط الدم الثانوى . Secondary

(Hypertension)

وهذا النوع يعتبر غير شائع ، ويتميز بالآتى :

● يحدث عادة في سن مبكرة نسبياً ( أقل من ٤٠ سنة ) ..  
وقد يصيب الأطفال والشباب .

● يحدث ارتفاع الضغط بشكل سريع ومفاجيء ، وقد يصل إلى قيمة مرتفعة جداً ( أكثر من ١٣٠/٢٠٠ ) .. وهو ما يسمى بارتفاع ضغط الدم الخبيث Malignant Hypertension .

● لا يستجيب للعلاج بسهولة .

□ الأسباب المرضية لارتفاع ضغط الدم :

وهذه الأسباب التى تؤدى لارتفاع ضغط الدم الثانوى قد تتعلق بأحد الأجهزة التالية :

● الكلىة : ( من أكثر الأسباب شيوعًا ) :  
مثل : الفشل الكلوي ، وأورام الكلىة ، وضيق الشريان الكلوي  
( الناتج عن عيب خلقي ، أو بسبب تصلب الشريان ) .

● الغدد الصماء : ( أى الغدد التى تفرز الهرمونات ) :  
وأهمها أمراض الغدة جار كلوية (Suprarenal gland) .. وهذه  
الغدة تتكون من جزئين :

جزء داخلى يقوم بإفراز هرمونى : الأدرينالين والنورادرينالين ..  
وهو عبارة عن نخاع الغدة (suprarenal medulla) . وهناك حالة  
مرضية يحدث فيها تورم لهذا الجزء تسمى ورم مستلون أو  
فيوكروموسيتوما (Pheochromocytoma) ، ونتيجة لذلك يزداد  
إفراز الأدرينالين فيرتفع ضغط الدم - كما سبق .

أما الجزء الخارجى لهذه الغدة أو القشرة (Suprarenal cortex)  
فهو يفرز الكورتيزون ومشتقاته . وهناك حالة مرضية تسمى متلازمة  
كوشنج (Cushing Syndrome) تتميز بزيادة إفراز هذا الجزء من  
الغدة ، وبالتالي يزداد إفراز الكورتيزون فيرتفع ضغط الدم ، وقد  
تحدث كذلك الإصابة بمرض السكر .

● القلب وأوعيته الدموية :  
مثل : وجود ضيق أو تقلص خلقي بالشريان الأورطى  
(Coarctation of the aorta) فيرتفع ضغط الدم .

● أسباب مختلفة :  
مثل : تسمم الحمل - العلاج بالكورتيزون لفترة طويلة .

(٢) ارتفاع ضغط الدم الأولي :  
وهذا هو النوع الشائع من مرض ارتفاع ضغط الدم . وفيه

لا يوجد سبب واضح يبرر ارتفاع ضغط الدم - على عكس النوع السابق - لذلك يُطلق على ارتفاع ضغط الدم في هذه الحالة ارتفاع ضغط الدم الأولي (Primary.Hypertension) أو ارتفاع ضغط الدم الأصلي (Essential.Hypertension) .. وهذه هي التسمية الطبية الشائعة .

وهذا النوع يمثل أغلب حالات ارتفاع ضغط الدم ( لذلك قلت سابقاً : إن سبب المرض معروف أحياناً ، وغالباً غير معروف ) .. وهو يتميز بالآتي :

- يصيب كبار السن ( أكثر من ٤٠ سنة ) .
- قد يرتبط بعامل وراثي ( أى يوجد ضمن عائلة المريض مرضى آخرون بارتفاع ضغط الدم كأبيه أو أمه ) .
- يحدث ارتفاع الضغط بشكل تدريجي ولا يصل عادة إلى قيمة مرتفعة ( على عكس النوع السابق ) .. لذلك يوصف ارتفاع ضغط الدم في هذا النوع بارتفاع ضغط الدم الحميد (Benign Hypertension)

● هذا النوع يستجيب جيداً للعلاج ، ويسهل السيطرة عليه ( على عكس النوع السابق ) .

□ الأسباب المحتملة للإصابة بارتفاع ضغط الدم (الأصلي) :

وإذا كنت أقول : إن هذا النوع من المرض غير معروف الأسباب إلا أنه من المعروف أن هناك عوامل تهيء للإصابة به .. وهذه تشمل الآتي :

□ من هم المعرضون للإصابة بارتفاع ضغط الدم ؟ :

● - أبناء مرضى الضغط ( وجود عامل وراثي ) :

صار من المؤكد أن هناك عاملاً وراثياً يهيء للإصابة بمرض الضغط ، لكنه ليس بمعروف كيفية انتقال العامل الوراثي من جيل لآخر .

وتذكر مجموعة من الدراسات التي أجريت في دول مختلفة أنه لو كان أحد الوالدين مريضاً بالضغط ، فإن فرصة الأبناء للإصابة بالمرض تبلغ ٢٥٪ .. أما في حالة إصابة كل من الأبوين فإن فرصة الإصابة تصل إلى ٩٠٪ .

● المتوترون والمتنافسون ( المتكالبون على أمور الدنيا ) :

عندما يفعل الإنسان فإن ضغط الدم قد يرتفع ثم ينخفض ثانية بانتهاء الانفعال .. لكنه وجد أن كثرة التعرض للانفعال النفسي بصوره المختلفة كالتوتر والغضب و نفاذ الصبر والتلهّف على انقضاء الأمور قد يؤدي عند بعض الأشخاص إلى ارتفاع مستمر لضغط الدم يجعله في حاجة إلى علاج ؛ ولذلك يلاحظ انتشار هذا المرض بين المتنافسين على النجاح والتفوق كرجال الأعمال ، وغيرهم من المعرضين للضغط النفسي المتكرر كالسائقين .

وهذا لا يعني أن الإصابة بمرض الضغط ترتبط بالشخصية الانفعالية ، فقد يصيب المرض أشخاصاً يتميزون بالهدوء والاستقرار النفسي .

ومن نتائج الدراسات التي تؤكد المعنى السابق .. أنه وجد أن متوسط قيمة ضغط الدم عند أغلب الأشخاص في فترات الإجازات

والاستجمام تكون أقل نسبياً عنها في فترات العمل وما يصحبه من مسئوليات .

كما لوحظ أن التعرض للضغط النفسي قد يصحبه عوامل أخرى تهيء للإصابة بمرض الضغط .. فمثلاً وجد من خلال دراسة قام بها الباحثون بإحدى الجامعات الأمريكية أن مستوى الكوليستيرول يرتفع عند بعض الطلاب خلال فترة الامتحانات بينما يعود لمستواه الطبيعي بعد الانتهاء من الامتحانات .

وكما هو معروف أن كثرة الضغط النفسي قد يؤدي لعادة التدخين ، وكثرة تناول القهوة ، وربما الخمر .. وهذه كلها من العادات السيئة التي تساعد على حدوث الإصابة بارتفاع ضغط الدم .

#### - السّمان ( زائدو الوزن ) :

ليس هناك دليل علمي يؤكد أن زيادة الوزن تؤدي لارتفاع ضغط الدم .. لكنه من الملاحظ أن نسبة كبيرة من مرضى الضغط الذين يترددون على عيادات الأطباء يتصفون بالسمنة .

ومما يؤكد نفس الشيء دراسة تحليلية قامت بها بعض شركات التأمين على مجموعة من المؤمن عليهم بلغ عددهم ٥٠٠ ألف .. حيث وجد أن أغلب زائدي الوزن من هؤلاء الأفراد يعانون في نفس الوقت من ارتفاع ضغط الدم .. مما يجعل من التأمين عليهم مخاطرة كبيرة لهذه الشركات . حيث إن اجتماع السمنة مع مرض ارتفاع ضغط الدم يعد مشكلة صحية كبيرة تهدد حياة الفرد .

#### - المفرطون في تناول ملح الطعام :

من المعروف أن ملح الطعام ( كلوريد الصوديوم ) يرفع ضغط الدم ، أو بتعبير أدق يؤدي الصوديوم الموجود في ملح الطعام إلى

ارتفاع ضغط الدم .. ولكن هل معنى ذلك أن كثرة الإقبال على تناول ملح الطعام أو المأكولات المملحة عموماً يمكن أن يؤدي لارتفاع ضغط الدم بصفة مستمرة ؟ .. أى يتحول الارتفاع المؤقت الذى يحدثه تناول الملح إلى ارتفاع دائم ! .

في الحقيقة أن هذه العلاقة بين ملح الطعام ، ومرض ارتفاع ضغط الدم لم تتحدد بعد ، لكنه من الملاحظ بناء على الإحصائيات التى أجريت أن المجتمعات التى تتميز بالإفراط فى تناول الملح عن غيرها يزداد فيها نسبة الإصابة بارتفاع ضغط الدم .. ومن أمثلتها اليابان وكوريا الجنوبية حيث يزداد تناول الناس هناك للأسماك المملحة والأطعمة البحرية .

ومما يزيد من قوة هذا الاحتمال أننا نجد فى اليابان نفسها مجتمعات صغيرة يقل تناول أفرادها للملح عن معظم باقى السكان ، وهذه المجتمعات تقل فيها نسبة الإصابة بارتفاع ضغط الدم بدرجة واضحة .

### - المدخنون وارتفاع ضغط الدم :

يتعرض المدخنون للإصابة بارتفاع ضغط الدم من أكثر من ناحية .. فأولا يؤدي النيكوتين إلى زيادة إفراز هرمون الأدرينالين والنورادرينالين من الغدة جار كلوية .. ومن المعروف أن زيادة إفراز هذين الهرمونين تؤدي لارتفاع ضغط الدم ( كما فى حالة « الفيوكر وموسيتوما » التى سبق الحديث عنها ) .

ومن ناحية أخرى أنه صار من المؤكد أن التدخين يساعد على الإصابة بتصلب الشرايين ، وحدوث الجلطات الدموية وهذا قد يؤدي لارتفاع ضغط الدم .

وقد وجد أنه إذا جمع المدخنون بين عادة التدخين وشرب القهوة

تزداد فرصة حدوث ارتفاع بضغط الدم ذلك أن كل سيجارة قد تحدث إرتفاعاً بضغط الدم ، ويزداد هذا التأثير إذا جمع الشخص بين عادة التدخين وشرب القهوة .

كما وجد أن نيكوتين السجائر ينشّط خروج مادة كيميائية اسمها بترسين Pitressin وهذا قد يؤدي إلى ضيق الشرايين التاجية ( المغذية لعضلة القلب ) وارتفاع ضغط الدم .

### □ حبوب منع الحمل وارتفاع ضغط الدم :

تحتوى معظم أنواع حبوب منع الحمل على هرمونى : الأستروجين والبروجستيرون .. وقد وجد أن هذين الهرمونين قد تؤديان لارتفاع ضغط الدم على المدى البعيد .. لذلك فإن بعض الأطباء ينصحون بقياس ضغط الدم كل ستة شهور فى حالة الاعتياد على تناول حبوب منع الحمل ..

ورغم أن ارتفاع ضغط الدم فى هذه الحالة يكون ارتفاعاً مؤقتاً ، أى يعود ضغط الدم لمستواه الطبيعى بعد التوقف عن تناول الحبوب ، إلا أن بعض الباحثين يرون أن تناول الحبوب يمكن أن يزيد من قابلية السيدة للإصابة بارتفاع ضغط الدم بصفة دائمة بدليل استمرار ارتفاع الضغط عند بعض السيدات رغم توقفهن عن تناول الحبوب .

وهذا هو أحد الأضرار الكثيرة لحبوب منع الحمل التى تظهر لنا يوماً بعد يوم .. فاحذرى أن تتناولها سيدتى حرصاً على سلامتك ..

### □ الشاى والقهوة وضغط الدم :

هل يؤدي الإفراط فى تناول الشاى أو القهوة إلى الإصابة بارتفاع ضغط الدم ؟



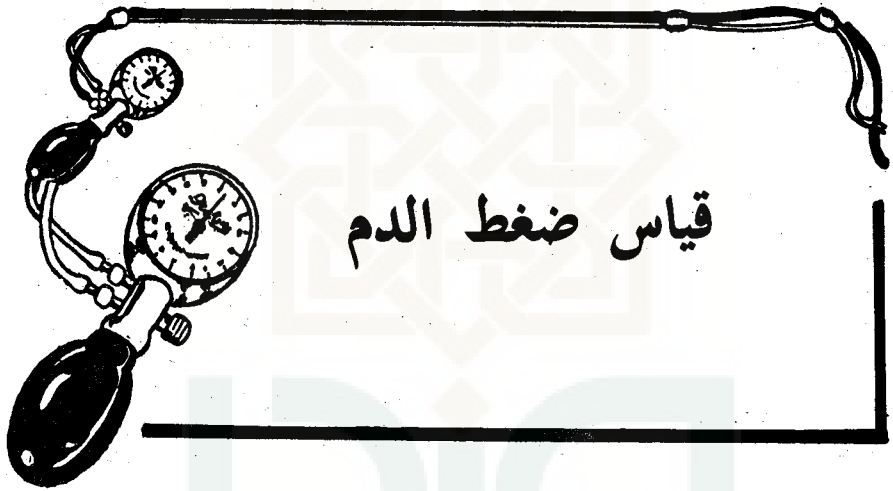
شرب الشاي أو القهوة بكميات معتدلة ، لا يؤدي لارتفاع ضغط الدم .. أما الإفراط في تناول الشاي أو القهوة ولفترة طويلة من العمر فقد يؤدي إلى الإصابة بارتفاع ضغط الدم .. وتفسير ذلك أن تناول هذه المواد بكميات كبيرة وعلى فترة زمنية طويلة قد يحدث تهيئاً مزمناً للأجزاء الدقيقة من الكليتين ، وينتج عنه ضعف في الوظيفة ، وقد ينعكس أثر ذلك على ضغط الدم ويؤدي لارتفاعه وهنا يجب أن نحذر من أمرين : أولهما : تناول الشاي المغلي لأن غلي الشاي يجعله مضراً للضرر أكثر من الانتفاع بفوائده .. وثانياً : يجب الحذر من الجمع بين التدخين وشرب القهوة .. فقد وجد الباحثون أن الإفراط في تناول القهوة قلماً يؤدي إلى ارتفاع مزمن بضغط الدم لكن فرصة حدوث ذلك تزداد إلى درجة كبيرة إذا جمع الشخص بين التدخين وشرب القهوة .

#### □ العمر والجنس وارتفاع ضغط الدم :

كما سبق أن ذكرت أن مرض ارتفاع ضغط الدم الأولي يظهر عادة في سن متأخرة ( بعد سن الأربعين ) .. كما تكون أكبر نسبة للإصابة به في الفترة ما بين ٤٥ - ٦٠ عاماً . وليس هناك تفسير واضح للعلاقة بين الإصابة بمرض الضغط مع تقدم العمر ، لكنه يرجح أن سبب ذلك يرجع إلى أن مرض الضغط يحتاج لفترة طويلة حتى يظهر بشكل واضح .

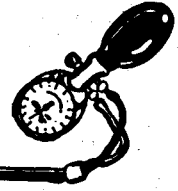
وقد وجد من خلال الإحصائيات أن نسبة حدوث هذا المرض تزداد بين الرجال حتى سن ٥٠ عاماً ، ثم تقل فرصة الإصابة . أما في النساء فإن فرصة حدوث المرض تظل في ازدياد مع التقدم في العمر .

كما وجد بصفة عامة أن المرض يصيب النساء أكثر من الرجال .





## قياس ضغط الدم



ماذا تعنى القيمة العليا ، وماذا تعنى القيمة السفلى ،  
وأيهما أهم ؟

تشتمل قيمة ضغط الدم على قراءتين .. الأولى وهى : القيمة العليا ، هى قيمة ضغط الدم داخل الشرايين أثناء انقباض عضلة القلب أى أثناء ضخ الدم إلى الشرايين .. ولذلك تسمى قيمة الضغط الانقباضى (Systole) أما القيمة الثانية وهى : القيمة السفلى ، فهى قيمة ضغط الدم أثناء انبساط عضلة القلب أى أثناء ورود الدم إليه ليقوم بضخه من جديد .. ولذلك تسمى قيمة الضغط الانبساطى (Diastole) .

وتعتبر القيمة السفلى (Diastole) هى الأكثر أهمية لأنها تعكس بوضوح مقدار المقاومة التى تعترض تيار الدم (Prepheral resistance) أو مقدار حالة التقلص بالشرايين (arteriolospasm) .. وكلما ارتفعت قيمة الضغط الانبساطى فإن ذلك ينبئ بحدوث تغيرات مرضية فى القلب أو الكليتين .

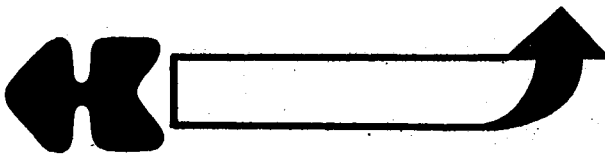
□ ماهى القيمة الطبيعية لضغط الدم ؟ :

يعتقد كثير من الناس أن هناك قيمة محددة لضغط الدم فإذا ما انحرفت قيمة ضغطهم عن هذه القيمة ظنوا أنهم مرضى بارتفاع أو انخفاض الضغط !

وهذا غير صحيح تماماً .. فبصفة عامة لا يجوز أن نفرق بين ماهو طبيعي وغير طبيعي بجسم الإنسان بالاعتماد على قيمة محددة .. وإنما دائماً هناك حدود للطبيعي (range) .. وإذا ما انحرفت القيمة ( أى قيمة ) عن هذه الحدود بدرجة بسيطة فإننا نقول : إن الشخص معرض للإصابة « بكذا » .. أما إذا اختلفت القيمة بدرجة كبيرة فإننا نقول حينئذ : إنه مصاب « بكذا » وتعتبر القيمة الطبيعية لضغط الإنسان من أكثر القيم التي تتميز بحدود كبيرة (wide range) .

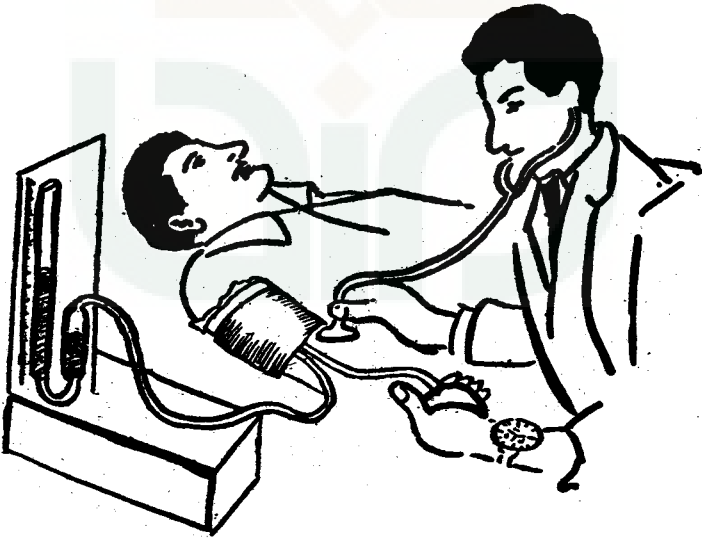
فتراوح القيمة الطبيعية للضغط الانقباضى (systole) ما بين ٩٥ - ١٥٠ ، وتراوح قيمة الضغط الانبساطى (distole) ما بين ٦٥ - ٩٠ .. معنى ذلك أن أى قيمة لضغط الدم تعتبر طبيعية تماماً ما دامت لم تنحرف عن هذه الحدود سواء بالزيادة أو النقصان . أما متوسط قيمة ضغط الدم عند أغلب الناس فإنه يبلغ حوالى ٨٠/١٢٠ .

وحتى لا يطول بنا الحديث عن حدود القيمة الطبيعية لضغط الدم .. إليك القيم التي حددتها منظمة الصحة العالمية (W. H. O) لضغط الدم الطبيعي والمرتفع . ( لاحظ أن القيمة ما بين الحد الأعلى لضغط الدم وارتفاع الضغط تعنى تعرض الشخص للإصابة بارتفاع ضغط الدم )



ضغط الدم الانقباضي systolic	ضغط الدم الانبساطي diastolic	
أقل من ٩٠ مم زئبق	أقل من ١٤٠ مم زئبق	ضغط دم طبيعي Normal B. P.
أكثر من ٩٥ مم زئبق	أكثر من ١٦٠ مم زئبق	ضغط دم مرتفع High B. P.

□ كيف يقاس ضغط الدم ؟ :



هناك ثلاثة أنواع من الأجهزة لقياس ضغط الدم : جهاز يعمل بالزئبق (Sphygmomanometer) وهو النوع الشائع والمفضل من أجهزة قياس الضغط ، وجهاز يعمل بمؤشر (aneroid manometer) ، وجهاز اليكترونى .. وهذا النوع الأخير يمكن لأي مريض استخدامه بسهولة .

كما يحتاج قياس ضغط الدم إلى استخدام السماعة الطبية (Stethoscope) فيما عدا النوع الالكتروني .

ويُقاس ضغط الدم عند منطقة الكوع .. أو الشريان العضدى (brachial artery) .

وتوصف قيمة ضغط الدم بالميليمتر زئبق .. وتحدد أولاً قيمة الضغط الانقباضى ( القيمة العليا ) ثم قيمة الضغط الانبساطى ( القيمة السفلى ) .. فتقول مثلاً : قيمة ضغط الدم ٨٠/١٢٠ مم زئبق .. ويسمى ارتفاع ضغط الدم طبيياً Hypertension ، ويُرمز له كالأتى B. P. ( ارتفاع ضغط الدم Increased Blood Pressure ) .

□ لماذا تختلف أحياناً قيمة ضغط الدم عند

نفس الشخص ؟ :

يتأثر تحديد قيمة ضغط الدم ببعض العوامل التى تغير من القيمة الحقيقية تغيراً زائفاً وهذا يفسر أحياناً سبب دهشة بعض الأشخاص من اختلاف قيمة قياس الضغط من طبيب لآخر .. فمثلاً :

- لو كان الشخص مضطرباً .. تكون قيمة ضغط الدم أعلى من قيمته الحقيقية ( لذلك من الملاحظ : أن قياس ضغط الدم فى عيادة

الطبيب يعطى قيمة أعلى من قياسه بمنزل المريض) .  
- لو كان الشخص واقفاً أثناء قياس ضغط الدم فإن القيمة تتغير عن القيمة الحقيقية ( بحكم مفعول الجاذبية الأرضية ) .. فتنخفض قيمة الضغط الانقباضى ( القيمة العليا ) بحوالى ١٠ - ١٥ مم ، بينما قد تزداد قيمة الضغط الانبساطى ( القيمة السفلى ) بحوالى ٥ مم .  
ولذلك لا بد أن يكون الشخص ممدداً بالفرش عند قياس ضغط الدم للحصول على قيمة حقيقية تماماً .

- تختلف قيمة ضغط الدم من ذراع لأخرى بصفة طبيعية ، وذلك بحوالى ١٠ مم ، وتكون القيمة بالذراع اليمنى أعلى عادة منها بالذراع اليسرى ولذلك يجب قياس ضغط الدم من الذراعين ، وأخذ متوسط القيمة .

- خطأ فى التكنيك .. وأحياناً قد تختلف قيمة ضغط الدم عن القيمة الحقيقية لمجرد خطأ بسيط فى طريقة القياس مثل عدم إحكام لف جراب الجهاز حول ذراع المريض .  
وقد يكون الخطأ متعلقاً بالجهاز نفسه .. أى الجهاز غير دقيق .  
□ مرة واحدة لا تكفى .. :

ولتفادى احتمال الوقوع فى الأخطاء السابقة ، ولتشخيص ارتفاع ضغط الدم بشكل أكيد .. لا بد من تكرار قياس ضغط الدم أكثر من مرة حتى نقول : إن الشخص مصاب بارتفاع ضغط الدم أو عدمه

□ اختلاف ضغط الدم بحكم التقدم فى العمر :

من الطبيعى تماماً أن ترتفع قيمة ضغط الدم بدرجة بسيطة مع

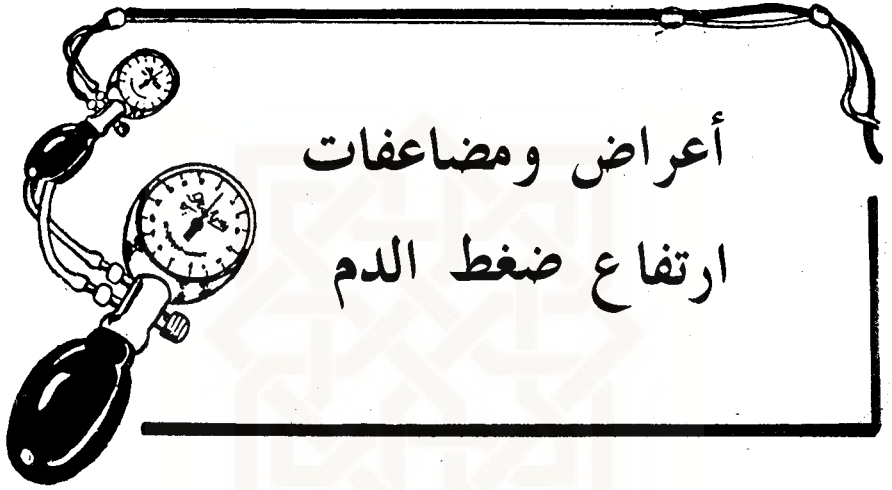


التقدم في العمر لأن الشرايين تفقد بعض المرونة والحيوية أو تتصلب ..  
وهذا الارتفاع لا ينتج عنه غالباً أى أضرار .

والجدول التالى يوضح لك اختلاف قيمة ضغط الدم - بصفة طبيعية - مع التقدم في العمر .

متوسط قيمة ضغط الدم في أعمار مختلفة  
( ترتفع القيمة بصفة طبيعية مع التقدم في العمر )

الضغط الانقباضى (diastole)	الضغط الانقباضى (systole)	السن (Age)
٦٠	٨٥	٥
٦٥	١٠٠	١٠
٧٠	١١٥	١٥
٧٨	١١٨	٢٠
٨٠	١٢٠	٢٥
٨٢	١٢٢	٣٠
٨٤	١٢٤	٣٥
٨٦	١٢٧	٤٠
٨٨	١٣٠	٤٥
٩٠	١٣٣	٥٠
٩٢	١٣٨	٥٥





## أعراض ارتفاع ضغط الدم



□ لا أعراض على الإطلاق :

في نسبة كبيرة من حالات ارتفاع ضغط الدم لا تظهر أعراض على الإطلاق .. ويتم تشخيص المرض بمحض الصدفة أى من خلال إجراء فحص روتينى .

□ الصداع :

- لا تظلموا ضغط الدم .. أيها الشاكون من الصداع !  
من الملاحظ أن علاقة الصداع بضغط الدم لها صدى كبير في نفوس الناس .

فكلما عانى أحد من الصداع يقول يبدو أن ضغط الدم قد ارتفع ( أو انخفض ) وهذا الاتهام ينتشر بدرجة كبيرة بين مرضى ضغط الدم المرتفع - ممن تحت العلاج - فكلما أحس أحدهم بشيء من الصداع اتهم ضغط الدم بالارتفاع ! .

بينما في الحقيقة أن الصداع الناتج عن ارتفاع ضغط الدم لا يمثل إلا نسبة قليلة من حالات الصداع بصفة عامة .. ولا يظهر إلا مع ارتفاع ضغط الدم بدرجة كبيرة جداً ..

كما يتميز هذا النوع من الصداع بخصائص معينة : فيشعر به المريض بمؤخرة الرأس .. ويحدث عادة في الصباح الباكر وقد يوقظه من النوم .

أما أغلب حالات الصداع التي يشكو منها مرضى الضغط المرتفع فإنها في الحقيقة ترجع لأسباب نفسية .. وأهم هذه الأسباب هو إحساس المريض بأنه مريض بالضغط .. وأن الضغط يسبب صداعاً .. كما يتبادر إلى سمعه ! وهكذا هو الحال بالنسبة لأغلب حالات الصداع بصفة عامة سواء عند المرضى أو الأصحاء أى أن السبب عادة نفسى وقلماً يكون عضوياً .

#### □ الدوخة - وطنين الأذن - والتوتر :

وهذه الأعراض أيضاً كثيراً ما يشعر بها المريض لأسباب نفسية أكثر من حدوثها بسبب ارتفاع ضغط الدم .

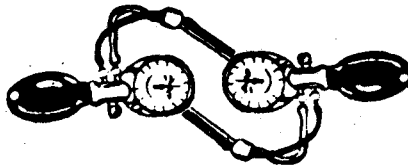
#### □ نزيف الأنف :

وهذا يحدث مع الارتفاع الشديد لضغط الدم حيث تنفجر بعض الشعيرات الدموية بجدار الأنف من الداخل ، ويظهر الدم خارج فتحتى الأنف .

والحقيقة أن هذا النزيف رغم ما يسببه من انزعاج شديد إلا أنه يعتبر وسيلة يحاول بها الجسم خفض ضغط الدم المرتفع عن طريق حدوث النزيف .

#### □ أعراض مضاعفات المرض :

وأحياناً قد يستدل على وجود ارتفاع بضغط الدم من حدوث مضاعفات بأعضاء مختلفة من الجسم .. كما سيتضح .



## مضاعفات ارتفاع ضغط الدم



إذا أهمل علاج مرض ضغط الدم المرتفع فإنه يبنىء بحدوث عواقب وخيمة بأعضاء مختلفة من الجسم .. وهذه تشمل :

### □ القلب :

على مر السنين ، تتضخم عضلة القلب تدريجياً ( البطين الأيسر بالتحديد ) حتى تستطيع أن تتصدى للمقاومة التي تعترض وظيفتها .. أى حتى تستطيع أن تضخ الدم إلى الشرايين المنقبضة .. وتسمى هذه المرحلة : مرض القلب الناتج عن ارتفاع الضغط (Hypertensive heart disease) ومع استمرار ارتفاع الضغط - أى استمرار المقاومة - يفشل القلب تدريجياً فى القيام بوظيفته .. أى يصبح غير قادر تماماً على ضخ الدم الذى يرد إليه من الرئتين ، فتظهر علامات الاحتقان مثل : السعال وضيق التنفس .. ومع الوقت يظهر الفشل على النصف الآخر من القلب ( البطين الأيمن ) .. ومن علاماته تورم القدمين والاستسقاء ( تجمع السائل بالبطن ) .. وتسمى هذه الحالة بالفشل القلبي (Congestive heart failure) .

### □ الجهاز العصبي المركزي ( المخ ) :

أحياناً يتعرض مريض الضغط إلى ارتفاع حاد بضغط الدم ( كما فى حالة إهمال العلاج أو تناول كمية كبيرة من الملح مثل سمك الرنجة ) وينتج عن ذلك اختلالات بالدورة الدموية الخمية (Hypertensive

encephalopathy) تؤدي لعواقب مختلفة مثل الشلل النصفي المؤقت ومع استمرار ارتفاع الضغط خاصة مع وجود تصلب بشرايين المخ قد تحدث جلطة أو نزيف بالمخ يؤدي لشلل نصفي دائم .

#### □ الكليتان :

مع استمرار ارتفاع ضغط الدم لفترة طويلة تتعرض الكليتان للتلف ، وتحتل وظيفتهما تدريجياً ، إلى أن يحدث فشل كلوي مزمن (Chronic renal failure) وأحياناً يحدث فشل كلوي حاد مع ارتفاع ضغط الدم الخبيث - والذي سبق ذكره ..

#### □ العينان :

من المهم جداً لمرضى ارتفاع الضغط المزمن أن يقوم من وقت لآخر بعمل فحص للعينين ( فحص قاع عين ) لأن ارتفاع ضغط الدم يؤدي لأضرار متلاحقة بالعينين تبدأ بمتاعب بسيطة ، وتنتهي بأضرار جسيمة تؤثر بدرجة كبيرة على سلامة الرؤية (Hypertensive retinopathy) .

#### □ الأوعية الدموية ( الشرايين ) :

أما الشرايين نفسها ، والتي يرتفع بها ضغط الدم ، فإنها تتعرض للتصلب أي فقد المرونة والحيوية بسبب الأذى الذي يلحق بجدرانها من ارتفاع ضغط الدم لسنوات طويلة خاصة إذا كان هناك عوامل أخرى تساعد على حدوث التصلب كارتفاع مستوى الكوليستيرول .. وهذا التصلب يؤدي لمتاعب مختلفة بسبب ضعف وصول الدم للعضو الذي يغذيه الشريان المتصلب .. فإذا كان هذا العضو مثلاً هو القلب تحدث الذبحة الصدرية .

□ ماذا تفعل لتسقي مضاعفات المرض ؟ :

بعد هذا العرض « المُفزع » لمضاعفات ارتفاع ضغط الدم أقول لكل مريض : إنه لا يشترط أبداً أن تتعرض لكل هذه المضاعفات وربما لإحداها ظلالاً كنت تحرص على ضبط ضغط الدم في معدله الطبيعي .. وهذا يتحقق بالالتزام بالعلاج الذى حدده لك الطبيب ، وبلاستفادة من كل النصائح الطبية الأمنية التى يقدمها لك هذا الكتاب ، والتى من أهمها عدم الإهمال فى مراقبة قيمة ضغط الدم بقياسه بصفة منتظمة حتى تأمن خطر ارتفاعه المفاجيء الذى قد لا تشعر به إلا عندما يكشف عن مضاعفاته الخطرة .

□ هل يمكن الشفاء من ارتفاع ضغط الدم نهائياً ؟ :

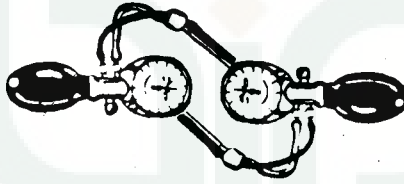
بعض حالات مرض ارتفاع ضغط الدم قابلة للشفاء نهائياً أى أن المريض يعود ضغطه لقيمه الطبيعية ولا يحتاج لأى علاج .. وهذه هى الحالات التى يحدث فيها المرض لسبب مرضى أوّلى بالجسم يمكن علاجه .. أى بعض حالات مرض ارتفاع ضغط الدم الثانوى (Secondary hypertension) .. وذلك مثل : حالات ورم ميسلون ( فيوكروموسيتوما ) الذى يصيب الغدة جاركلوية ، ويؤدى لزيادة إنتاج الادرينالين والنورادرينالين .. فمتى أمكن استئصال هذا الورم جراحياً ، ينخفض مستوى هذه الهرمونات وبالتالي يعود ضغط الدم لحالته الطبيعية .. وكذلك يمكن علاج بعض الاضطرابات الهرمونية الأخرى التى تؤدى لارتفاع ضغط الدم .

ومثل حالات ارتفاع الضغط الناتجة عن ضيق الشريان الأورطى (Coaractation of Aorta) .. حيث يمكن علاج هذا الضيق

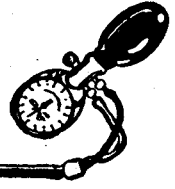


جراحياً ، وبالتالي يزول ارتفاع ضغط الدم الناتج عنه كما يمكن أحياناً علاج بعض حالات ارتفاع ضغط الدم الناتجة عن مرض أو ورم بالكلية أو الشريان الكلوى خاصة الأمراض التي تصيب كلية واحدة بينما تحتفظ الأخرى بوظيفتها الطبيعية .

والمقصود من ذلك أن تشخيص مرض ارتفاع الضغط لا يجب أن يتوقف على مجرد قياس ضغط الدم .. بل يجب كذلك معرفة نوع المرض : هل هو أولى أم ثانوى ؟ .. وإذا كان المرض ثانوياً ( أى ناتجاً عن مرض أصلى بالجسم ) فإنه لابد من معرفة هذا المرض ، ومدى إمكانية الشفاء منه . وهذا يتحقق بعمل التحاليل والأبحاث والأشعات المختلفة .



## الأدوية الخافضة لضغط الدم ( أدوية الضغط )



في حالات ارتفاع ضغط الدم الأولى ( أغلب حالات مرض ارتفاع ضغط الدم ) وحالات ارتفاع ضغط الدم الثانوى التى لا يمكن فيها علاج المرض الأسمى المسبب لارتفاع ضغط الدم ( مثل أغلب حالات الفشل الكلوى ) .. يكون علاج المرض بالأدوية المنخفضة لضغط الدم .

وأغلب أنواع هذه الأدوية تعمل على إزالة تقلص الشرايين ( أى توسيعها ) .. وأحياناً يُعالج المريض بمدرات البول التى تخفّض ضغط الدم عن طريق فقد كمية من السوائل عن طريق ادرار البول .. وعادة تستخدم مدرات البول كوسيلة مساعدة للنوع الأول للسيطرة على المرض في حالات الارتفاع الشديد بضغط الدم ، أو إذا كان يصاحب ارتفاع الضغط فشل بالقلب (Heart Failure) .

وهناك أنواع كثيرة من الأدوية الخافضة لضغط الدم ، يختار منها الطبيب المعالج الدواء الأنسب لكل حالة .. حيث إن بعضها يناسب حالات معينة عن الأخرى مثل ارتفاع الضغط المتعلق بأمراض الكلية ، أو ارتفاع الضغط المصاحب لأمراض القلب .. وغير ذلك .  
ومن أمثلة الأدوية الخافضة لضغط الدم :

ألدوميت (Aldomet) - برناردين (Bernardin) - تينورامين (Tenoramin) - كاتابرس (Catapres) - كابوزيد (Capozide) - كابوتين (Capoten) ..

ومن أمثلة الأدوية المدرة للبول : لازكس (Lasix) ،  
موديوريتك (Moduretic).

### □ الأضرار الجانبية :

لا أعتقد أن الحديث عن الأدوية الخافضة لضغط الدم بشيء من التفصيل يمكن أن يفيد مريض الضغط . لكنى أود أن أشير إلى أن أغلب هذه الأدوية ينتج عنها أضرار جانبية خاصة مع طول مدة الاستعمال . ومن هنا تتضح مدى أهمية أن يحاول مريض الضغط الاستعانة بوسائل طبيعية لخفض ضغط الدم .. وهو هدف أساسي لهذا الكتاب .

كما أود أن أشير إلى أن كثيراً من هذه الأدوية تؤدي للاسترخاء الجنسي - وهو مالا يعرفه بعض المرضى - أى أنها تجعل هناك صعوبة في انتصاب القضيب الذكري .. وهذا الاسترخاء يكون مؤقتاً .. أى تعود القدرة الجنسية لحالتها الطبيعية بعد التوقف عن الدواء .

فإذا كنت يا عزيزي مريض الضغط ممن يعانون من صعوبة في انتصاب القضيب دون سبب واضح ، فلربما يكون دواء الضغط الذي تستعمله هو السبب .. وأنصحك في هذه الحالة باستشارة الطبيب المعالج لاستبداله بنوع آخر .

ومن الأضرار الجانبية الأخرى التي يجب أن يتنبه لها المريض بالنسبة لمدرات البول مثل ( اللازكس ) أنها تؤدي لنقص البوتاسيوم بالجسم ( ولا يحدث هذا عادة مع الموديوريتك ) وهذا قد يعرضه لبعض المتاعب . ولذلك يجب الحرص على تناول أطعمة غنية بالبوتاسيوم في حالة العلاج بمدرات البول بصفة عامة . وإن لم يتمكن من

ذلك يأخذ المريض البوتاسيوم كمستحضر طبي ( مثل ملح كلوريد البوتاسيوم ) بناء على ما يراه الطبيب المعالج .

### □ أهمية البوتاسيوم لمريض الضغط :

يتضح مما سبق أن هناك معدنين لهما علاقة خاصة بمريض الضغط هما : الصوديوم والبوتاسيوم .

فيجب الحذر من كثرة تناول ملح الطعام لأنه يحتوي على الصوديوم ( كلوريد الصوديوم ) بينما يفضل أن يقبل مريض الضغط على الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم .

وهذا مزيد من الإيضاح :

من خصائص الصوديوم أنه يميل إلى جذب الماء إلى سوائل الجسم والأنسجة .. ولذلك فإن الإفراط في تناوله من خلال كثرة تناول ملح الطعام ( كلوريد الصوديوم ) يؤدي إلى احتجاز كمية كبيرة من الماء بالجسم ، وهذه الكمية تزيد من حجم الدم (blood volume) وتبعاً لذلك قد يحدث ارتفاع بضغط الدم .

ومن ناحية أخرى فإن زيادة الصوديوم بالجسم تؤدي لزيادة خروج البوتاسيوم مع البول فيقل مستواه بالدم . وفي الأحوال العادية يوجد البوتاسيوم داخل الخلايا ، بينما يوجد الصوديوم في سوائل الجسم ..

وفي حالة نقص البوتاسيوم يُمتص الصوديوم إلى داخل الخلايا ، فيقوم بجذب الماء إليها ، وبالتالي تصبح أنسجة الجسم محملة بكميات كبيرة من الماء .. أي تتورم .

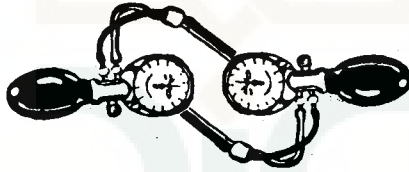
وبناء على هذه العلاقة فإن بعض الأطباء ينصح بإعطاء كمية

بسيطة من كلوريد البوتاسيوم) سواء مع مدرات البول أو غير ذلك ( إذ يرون أن ذلك يمكن أن يخفض من ارتفاع ضغط الدم مثل الامتناع التام عن ملح الطعام .

والأفضل بالطبع هو أن تقلل من تناول ملح الطعام بينما تزيد من تناول الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم .

### □ أمثلة للأطعمة الغنية بالبوتاسيوم :

- الليمون والمواخ عموماً - العنب - السباخ - البطاطس -
- الدجاج - المشمش - جوز الهند - التين - المانجو - معظم
- الخضراوات الورقية - الحبوب مثل العدس والقمح - الزبيب -
- الفراولة - اللوز - الفول السوداني .







## ١٢ نصيحة لمريض الضغط



### (١) قم بقياس ضغط الدم بصفة منتظمة :

في مقدمة ما أنصحك به هو أن تحرص على قياس ضغط الدم بصفة منتظمة ، ولو مرة واحدة أسبوعياً ، وتسجيل نتائج القياس في سجل خاص لمتابعة حالة الضغط . ومن أهم دواعي ذلك أن جرعة دواء الضغط كثيراً ما تحتاج لشيء من الضبط ، سواء بالزيادة أو بالنقصان . والحقيقة أن بعض المرضى يهملون هذه الناحية ، فأراهم يستمرون على جرعة الدواء التي حددها لهم الطبيب منذ فترة بعيدة ، وأحياناً تكون جرعة زائدة عن حاجتهم الحالية ، مما يعرضهم لهبوط الضغط وما يصحبه من متاعب .. وأحياناً يحدث العكس أى أن المريض يكون ضغطه مرتفعاً وفي حاجة لجرعة زائدة .. وربما يحتاج لتغيير نوع الدواء تماماً ، واستبداله بنوع آخر .

ونظراً لأن قياس ضغط الدم بصفة منتظمة عند الطبيب أمر قد يصعب على البعض أدائه .. فأنصحك بشراء جهاز اليكترونى لقياس الضغط بالمنزل .. وهو سهل الاستعمال ، وغير مرتفع الثمن . بذلك تكون على بينة بحالة المرض بدرجة أكبر .. فتستطيع أن تعرف على تأثير الأغذية المختلفة على مقدار ضغط الدم ، وكذلك تأثير ممارسة الرياضة ، وتأثير الانفعالات النفسية .

### (٢) إذا كنت بديناً ، فعالج المرض بإنقاص الوزن :

من الواضح أن مرض الضغط يميل لإصابة أصحاب الأجسام



البدنية عن غيرهم .. وذلك بحوالى ثلاث مرات - كما تقول بعض الدراسات .

ويمكن للشخص أن يعتبر نفسه زائد الوزن إذا كان وزنه يزيد عن ١٠٪ من الوزن المثالى للجسم .. ( انظر جدول الأوزان المثالية ) .  
ومن الواضح كذلك أن التخلص من هذا الوزن الزائد يقلل من ارتفاع الضغط ، وأحياناً يكون وسيلة كافية لعلاج المرض .

وتقول إحدى الدراسات : إنه يكفى أحياناً أن يفقد البدن نصف قيمة وزنه الزائد ليعود ضغط الدم لقيمته الطبيعية .

فإذا كنت لا تستطيع أن تتخلص من كل الوزن الزائد ، فإن أى مقدار تفقده من وزنك ينعكس أثره على ضغط الدم ويقلل من ارتفاعه .

### (٣) مارس التمرينات الرياضية .. ولكن بحذر :

تساعد التمرينات الرياضية فى علاج ارتفاع ضغط الدم حيث تعمل على إزالة تقلص الشرايين واتساعها وبالتالي ينخفض ضغط الدم . ورغم أن هذا المفعول يكون وقتياً ، أى يعود الضغط للارتفاع بعد الانتهاء من التمرينات ، إلا أنه وُجد ، كما يقول دكتور روبرت كيد أستاذ الأمراض الباطنية بجامعة فلوريدا - أن الضغط لا يرتفع مرة أخرى بدرجة كبيرة . .

وأفضل أنواع الرياضة لمريض الضغط هى رياضة المشى ، ويمكن أحياناً ممارسة الجرى أو السباحة أو ركوب الدراجة ، لكنه يجب تجنب الرياضات العنيفة مثل رفع الأثقال لأنها قد ترفع ضغط الدم .

ويفضل أن تكون ممارسة الرياضة تدريجية فمثلاً تبدأ بالمشى لمدة

ربع ساعة يومياً ثم تزداد المدة تدريجياً . ويمكن للمريض - بعد عمل رسم قلب مع المجهود - أن يمارس رياضة الجرى .

#### (٤) حاول أن تكون نباتياً :

من المعروف حالياً أن النباتيين ينخفض عندهم ضغط الدم بحوالى ١٠ - ١٥ ميلليتر زئبق عن آكلى اللحوم ( بالنسبة لضغط الدم الانبساطى والانقباضى ) .. ولكن تفسير ذلك غير معروف تماماً . ومن المحتمل أن السبب يرجع إلى أن المأكولات الحيوانية الدسمة تجعل الفرد يميل إلى كثرة الأكل ، والتدخين ، والإفراط فى تناول الشاى والقهوة .. وكلها عوامل تساعد على الإصابة بارتفاع ضغط الدم .

#### (٥) احذر ملح الطعام :

سبق أن قلنا : العلاقة بين الإفراط فى تناول ملح الطعام ( أو المأكولات المملحة ) وارتفاع ضغط الدم علاقة واضحة ومؤكدة . لذلك فإن الإقلال من تناول ملح الطعام أو الامتناع تماماً عنه ( بناء على ما يراه الطبيب المعالج ) أمر ضرورى لعلاج ارتفاع ضغط الدم . وفيما يبدو أن بعض مرضى الضغط المرتفع لديهم حساسية زائدة لملح الطعام (Salt-sensitive) بمعنى أن تناول مقدار بسيط من ملح الطعام يمكن أن يحدث لديهم ارتفاعاً شديداً بضغط الدم عن غيرهم من الأشخاص . وهذا بالفعل ما تؤكدته المشاهدات العملية ، ففى بعض الحالات التى تصاب بمضاعفات شديدة بسبب الارتفاع المفاجيء بضغط الدم ، نجد أن سبب هذا الارتفاع الشديد المفاجيء ، رغم انتظام المريض على العلاج ، يحدث بسبب الإقبال على تناول

وجبة كثيرة الملح ( مثل سمك الرنجة أو السردين المملح ) .

ونظراً لأنه من الصعب أن نحدد مقدار حساسية كل مريض للملح الطعام ، فإننا ننصح بالإقلال من تناوله إلى أقصى درجة ممكنة .  
ولتأكد يا عزيزي أنك كما اعتدت على تناول الطعام بملح فستعتاد مع التكرار على تناوله بقليل من الملح أو بدون ملح على الإطلاق .

**(٦) أقبل على تناول الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم والكالسيوم :**

كما سبق أن قلنا : إنه يجب أن يقل تناول مريض الضغط للصدويوم ( ملح الطعام ) بينما يزيد في نفس الوقت من تناول الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم .

ويرى بعض الأطباء أن أفضل معدل للصدويوم والبوتاسيوم بالجسم بالنسبة لمريض الضغط هو أن يزيد البوتاسيوم عن الصدويوم بثلاث مرات ( أى تكون النسبة ٣ : ١ ) فمثلاً لو كان مريض الضغط يسير على نظام غذائى منخفض فى الصدويوم بمد جسمه بما يعادل ٢ جرام صدويوم يومياً ( يعادل ٥ جرامات من ملح الطعام ) فإنه يجب أن يتناول نظاماً غذائياً بمد جسمه بما يعادل ٦ جرامات من البوتاسيوم يومياً .

وطبعاً لن يتمكن أى شخص من تحقيق هذه المعادلة بدقة ..  
لذلك أقول مرة أخرى : إنه يكفى أن تقلل من تناول ملح الطعام وتزيد من تناول أطعمة غنية بالبوتاسيوم .. وقد سبق توضيحها .

أما بالنسبة للكالسيوم ، فإنه وجد أن الأشخاص زائدى الحساسية للملح الطعام ، وهم يمثلون حوالى نصف مرضى الضغط ، تزداد استفادة أجسامهم من الكالسيوم .

وبناء على ذلك فإنه إذا كان الملح يضر مريض الضغط فإن تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم يفيد جسمه بصفة عامة إلى درجة كبيرة أكثر من غيره .  
ومن المعروف أن اللبن ومنتجاته كالجبين والزبادى تعتبر من أغنى المصادر بالكالسيوم .

## (٧) احذر الشاى المغلى .. والأفضل أن تتجنب القهوة :

### القهوة :

● عند مرضى الضغط ، قد يؤدي شرب القهوة إلى ارتفاع بسيط مؤقت بضغط الدم ، لكن هذا الارتفاع يصل إلى درجة كبيرة إذا جمع المريض بين شرب القهوة والتدخين .

● الاعتياد على شرب القهوة المركزة يساعد على الإصابة بأمراض القلب ، واحتمال ارتفاع الكوليستيرول .

وتقول دراسة أجريت سنة ١٩٨٥ : إن شرب أكثر من ٥ فناجين قهوة يومياً يزيد من فرصة الإصابة بالأزمات القلبية بمعدل ٣ مرات .

● من المعروف أن كثرة تناول القهوة يؤدي إلى التوتر والعصبية .

لهذه الأسباب يفضل أن يتجنب مريض الضغط شرب القهوة .. أو ألا يزيد تناوله للقهوة عن فنجان واحد يومياً ويتجنب القهوة المركزة .

### الشاى :

● ليس هناك علاقة واضحة للشاى بضغط الدم .. لكنه وجد

أنه يؤدي لخفض الضغط في حيوانات التجارب .

- يعتبر الشاي شرباً مفيداً من أكثر من ناحية .. منها أنه يقاوم حدوث السرطان ( بفضله مادة التانين الموجودة به ) .. وقد يساعد على خفض مستوى الكوليستيرول ( على عكس مفعول القهوة ) .
- إذا أردت أن تشرب الشاي ، فتجنب شرب الشاي المغلي أو الساخن جداً .. ففي منطقة من الهند وجد أن اعتياد الناس هناك على شرب الشاي المغلي أدى إلى حدوث الإصابة بسرطان الزور والمرى .

بينما يعتقد اليابانيون أن هذا المفعول المسرطن يرجع إلى تناول الشاي الساخن جداً ولا يرجع لمركبات الشاي نفسه لذلك حذرت الحكومة هناك من شرب الشاي الساخن جداً .

( سبق أن ذكرت أن بعض الباحثين يرون أن تناول الشاي المغلي أو القهوة المركزة بكميات كبيرة يمكن أن يؤدي على المدى البعيد لأضرار بالكليتين تساعد على ارتفاع ضغط الدم بشكل مزمن ) .

## (٨) لا تتكلم كثيراً ! :

إذا كان الكلام العنيف كالشجار والنقار يرفع ضغط الدم ، فقد وجد - كذلك - الباحثون بجامعة ميامي الأمريكية أن مجرد الكلام العادي يمكن أن يرفع ضغط الدم بمعدل ١٠ إلى ٥٠ ٪ ، ويبلغ أقصى ارتفاع عند مرضى الضغط المرتفع .

والأكثر من ذلك يقول الباحثون : إن الكلام بالإشارات ( لغة الصم ) يمكن أن يرفع كذلك ضغط الدم .

ويعتقد الباحثون : أن تبادل الأحاديث العادية بين الناس يرتبط

عادة بزيادة نشاط القلب بما قد يؤدي لزيادة غير متوقعة بضغط الدم خلال تبادل مثل هذه الأحاديث العادية .

### (٩) لا تأخذ دواء الضغط عشوائياً :

ألاحظ أن بعض المرضى يستهينون باستعمال أدوية الضغط .. فمتى أحس الواحد منهم بصداع أو دوخة يعتقد أن ضغط الدم قد ارتفع فيتناول جرعة من الدواء الخافض لضغط الدم .

وهذا مرفوض تماماً .. فلا يجوز تغيير الجرعة التي حددها الطبيب المعالج .. وإذا كان هناك ما يشير لارتفاع الضغط ، فلا بد من قياس قيمة الضغط أولاً قبل أخذ جرعة إضافية .

كما يجب ملاحظة أن الشكوى من الصداع أو الدوخة عند مريض الضغط غالباً ما تكون لأسباب نفسية - كما سبق أن وضحت - بل أنها قد ترجع أحياناً إلى حدوث انخفاض بضغط الدم لسبب ما وليس لارتفاعه ، بذلك يكون أخذ جرعة إضافية يعرض المريض لمزيد من الانخفاض بضغط الدم .

### (١٠) احرص على العناية بصحتك بصفة عامة :

#### واحذر ارتفاع الكوليستيرول بصفة خاصة

لاحظ أن ارتفاع ضغط الدم هو أحد العوامل الهامة التي تساعد على الإصابة بأمراض أخرى خاصة أمراض القلب والشرايين .. ومعنى ذلك أنه يجب على مريض الضغط أن يكون حريصاً أكثر من غيره على ألا يضيف لهذا العامل عاملاً آخر يزيد من فرصة تعرضه للمرض . فمثلاً لو اجتمع مرض ارتفاع ضغط الدم مع ارتفاع مستوى الكوليستيرول ( بسبب كثرة تناول الدهون ) أو مع عادة

التدخين أو مع كثرة الانفعال النفسى زادت الفرصة إلى حد كبير للإصابة بتصلب الشرايين والذبحة الصدرية .

### (١١) اطمنن على أحوالك الصحية بصفة عامة :

إلى جانب ضرورة قياس ضغط الدم بصفة منتظمة لمتابعة أحوال المرض ، فإنه لا بد كذلك أن تطمنن من وقت لآخر إلى عدم حدوث مضاعفات بأعضاء الجسم المختلفة . وهذا يتحقق بعمل فحص اكلينيكي بصفة روتينية ، وعمل بعض الأبحاث والتحليل .. ومن أهمها :

- رسم قلب .
- فحص قاع عين .
- تحليل بول كامل .
- اختبار مستوى الكوليستيرول بالدم .

### (١٢) لا تشغل بالك بالمرض ، وعش سعيداً :

قام الباحثون بمستشفى نيويورك التابعة لجامعة كورنيل بدراسة لبيان تأثير الانفعالات النفسية المختلفة على مستوى ضغط الدم .. فوجدوا أن لها دوراً فعالاً فى التأثير على ضغط الدم سواء بارتفاعه أو بانخفاضه .

فمثلاً وجد الباحثون أن الإحساس بالسعادة (happiness) يؤدي إلى خفض ضغط الدم الانقباضى (systole) ، بينما يؤدي الإحساس بالخوف أو القلق (anxiety) إلى ارتفاع ضغط الدم الانبساطى (diastole) كما وجدوا أن هذا التأثير يكون أشد كلما زادت حدة الانفعالات .. أى كلما كان الإنسان سعيداً زادت درجة

- انخفاض ضغط الدم الانبساطى ، وكلما كان قلماً زاد ارتفاع ضغط الدم الانقباضى .

والأكثر من ذلك أنهم وجدوا أن الإحساس بالقلق أو التوتر خارج المنزل يكون له تأثير أقوى على ضغط الدم أكثر من الإحساس بالتوتر داخل المنزل .

أى أن الشخص الذى يتعرض لمواقف تشعره بالقلق والتوتر خارج المنزل يرتفع ضغطه ( الانبساطى ) أكثر من الشخص الذى يتوتر داخل منزله .

والدرس الذى نستنتجه من هذه الدراسة هو : حاول أن تعيش سعيداً قدر ما استطعت .. وإذا كان لا بد أن تتوتر فحاول أن يكون ذلك داخل المنزل ! .

## وأخيراً

### قِسْ ضغط دم زوجتك هى الأخرى !

من المعروف أن طول فترة المعاشرة بين الزوجين تجعلهما يشتركان فى كثير من الميول والسمات النفسية .

أما المدهش حقاً فهو أن بعض الباحثين يقولون : إنهما يشتركان كذلك فى مستوى متشابه لضغط الدم ! .

ويرر الباحثون الذين قاموا بهذه الدراسة سبب هذا التشابه بأن الزوجين يتعرضان عادة لانفعالات نفسية واحدة وبمجرعات متشابهة .

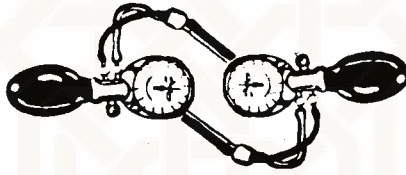
فمثلاً يتعرض الزوجان مع تكرار الشجار على مدى الحياة



الزوجية لجرعة متشابهة من التوتر والعصبية ، وهذا ينعكس أثره بنفس  
القدر على حالة ضغط الدم عند الطرفين .

ونفس الشيء ينطبق على الانفعالات الأخرى كالإحساس  
بالسعادة .

ولذلك ينصح الباحثون الزوج الذى يذهب لقياس ضغط دمه ،  
أن يصطحب معه زوجته لقياس ضغط الدم عندها هي الأخرى ! .



# أعشاب ونباتات ومأكولات لعلاج ضغط الدم المرتفع

- التفاح .
- بذور الكرفس - الحبوب .
- سن الأسد .
- سمك الماكريل - الدابوق .
- الثوم .
- البقدونس . - اللبن .
- الزعفران .
- زيت الزيتون . - الواليريانة .
- البصل .
- الليمون . - الأرز .
- الأعشاب البحرية . - الزنجبيل .
- البربريس .



## التفاح APPLE

وجد أن تناول ٢ - ٣ تفاحات في اليوم يمكن أن يخفض ضغط الدم المرتفع .

كما تؤدي نفس هذه الكمية إلى خفض مستوى الكوليستيرول ، وضبط مستوى السكر ( الجلوكوز ) بالدم ( يعتبر التفاح من المأكولات المفيدة لمرضى السكر ) .

□ لا تنزع قشرة التفاح ! :

وإذا أردت أن تستفيد من فوائد التفاح الصحية ، فكّل التفاح على حالته ، أي دون نزع القشرة ، ذلك لأنه غني بالألياف ( مادة البكتين Pectin ) وإليها يرجع الفضل في معظم الفوائد الصحية للتفاح كما يعتبر تناول ثمار التفاح أفضل بكثير من تناول عصير التفاح .

## الحبوب BEANS

وهذه تشمل :

الترمس - اللوبيا - الفاصوليا الناشفة - الذرة - حمص الشام - العدس - الفول السوداني - فول التدميس والفول النبات - فول الصويا - الحمص .

ينصح خبراء التغذية في الوقت الحالي بأن يزيد اعتماد الفرد ( سواء : السليم أو المريض ) على تناول الحبوب والخضراوات

والفاكهة بينما يقل تناوله للبروتين الحيوانى (اللحوم) .. أو بمعنى آخر أن يكون الفرد نباتياً إلى حد ما .

وتقول الإحصائيات : أن النباتيين تنخفض عندهم القيمة السفلى لضغط الدم (الضغط الانبساطى Diastole) بمقدار ١٨٪ عن غيرهم من آكلى اللحوم . كما هو معروف أن نسبة المعمرين ترتفع بين النباتيين أكثر من آكلى اللحوم .

□ ماذا تفعل ؟ :

تناول يومياً ملء فنجان من الحبوب .. مثل : الترمس ، الفول النابت ، العدس ، اللوبيا .. وهذا النظام يكون عظيم الفائدة خاصة للمرضى الذين يجمعون بين الإصابة بمرض ضغط الدم المرتفع ومرض السكر .. حيث تعمل الحبوب على ضبط مستوى السكر (الجلوكوز) بالدم لاحتوائها على نسبة مرتفعة من الألياف .

## سمك الماكريل (السالمون) MACKEREL FISH

وجد الباحثون الألمان أن سمك الماكريل المحفوظ (سمك اسكُمرى) - وربما الأنواع المشابهة من السمك المحفوظ - له تأثير خافض لضغط الدم المرتفع . ويقول الباحثون : إنه رغم احتواء سمك الماكريل المحفوظ على نسبة مرتفعة من الصوديوم إلا أن مفعول السمك نفسه يُبطل مفعول الصوديوم في رفع ضغط الدم بل أنه يخفضه .

□ مقدار ما تأكل :

إذا كنت من مُحببى أكل الماكريل ، وأردت أن تعتمد عليه بدلاً

من الدواء لخفض ضغط الدم .. فاعلم أنه يناسب علاج الحالات الخفيفة من ضغط الدم المرتفع ( مثل ١٥٠/١٠٠ ) .. وأن العلاج به يحتاج لفترة من الوقت حتى ينضبط ضغط الدم في مستوى طبيعي . والجرعة التي يرشحها الباحثون لهذا الغرض هي ثلاث أوقيات يومياً .. أى حوالى ٨٥ جراماً .

## الثوم GARLIC

□ من أفضل الأغذية التي تعتمد عليها لعلاج ضغط الدم المرتفع ! :

يعتبر الثوم من أقدم النباتات الطبية التي عرفها الإنسان ، واستخدمها لعلاج ضغط الدم المرتفع .. وكان الصينيون هم أكثر الشعوب التي اعتمدت عليه لهذا الغرض .. كما انتشر استخدامه في اليابان ، وأجازت الحكومة هناك بيعه كمستحضر طبي لعلاج ضغط الدم المرتفع ويقول أحد الباحثين بالأكاديمية البلغارية للعلوم - دكتور ف . بيتكوف - : إن الثوم له مفعول خافض لضغط الدم الانقباضى ( القيمة العليا ) بمعدل ٢٠ - ٣٠ درجة ، وخافض للضغط الانبساطى ( القيمة السفلى ) بمعدل ١٠ - ١٢ درجة .

ومن المعتقد أن مفعول الثوم كخافض لضغط الدم يرجع إلى تأثيره المزيل لتقلص الشرايين ( Vasodilator ) .

كما يعتبر الثوم من أفضل الأغذية التي تقى مريض الضغط من مضاعفات هذا المرض خاصة فيما يتعلق بحدوث تصلب الشرايين والأزمات القلبية .

□ كيف تستخدم الثوم كعلاج ؟ :

- نيئاً أم مطبوخاً ؟

يتوقف تناول الثوم نيئاً أو مطبوخاً على حسب الغرض الذى يستخدم من أجله .. فإذا أردت أن تنتفع بالثوم كمضاد حيوى واسع المجال ( من أعظم فوائد الثوم ) فلا بد أن تأكله نيئاً لأن المادة القاتلة للجراثيم الموجودة بالثوم يضيع مفعولها مع الطبخ .. كما يشترط مضغ الثوم أو مجرد خدشه بالأسنان حتى تتحول مادة الأليين *alliin* إلى مادة الأليسين *allicin* ( المادة الفعالة فى الثوم كمضاد حيوى ) .  
أما باقى خصائص الثوم كخافض لضغط الدم ، وخافض للكوليستيرول فلا يشترط للانتفاع بها أكل الثوم نيئاً أو مضغه .. أى يمكن طبخه .. والأفضل لاشك هو الجمع بين تناول الثوم النيء والمطبوخ .

- على الريق أم بعد الأكل

لا يشترط تناول الثوم على الريق .. فليس هناك خبر علمى يؤكد ضرورة ذلك ويفضل تجنب تناوله على الريق لمن يعانون من متاعب بالمعدة .

- الجرعة :

ليس هناك تحديد لجرعة الثوم المنخفضة لضغط الدم بدرجاته المتفاوتة . وبعض الباحثين يرى أنه يكفى تناول ٢ - ٣ فصوص يومياً لحالات الارتفاع البسيط بضغط الدم .. ولا مانع من زيادة هذه الجرعة .

هذا ويجب ملاحظة أن الإفراط فى تناول الثوم قد يحدث أعراض

حساسية عند بعض الأشخاص .. ويجب تجنب ذلك خاصة للنساء في فترة الحمل حيث قد يؤدي للإجهاض أو الولادة المبكرة .  
وأفضل وسيلة للتغلب على رائحة الثوم النفاذة هي مضغ بضعة أعواد من البقدونس .

□ كبسولات الثوم .. هل تحل محل الثوم الطبيعي ؟ :

معظم الباحثين يؤكدون أن تناول الثوم من خلال مستحضراته الطبية المختلفة كالكبسولات والحبوب وزيت الثوم يعتبر أقل فائدة بكثير عن تناول الثوم على صورته الطبيعية .. بل أحياناً تنعدم الفائدة تماماً .

## MILK اللبن

□ اللبن .. للوقاية والعلاج من ارتفاع ضغط الدم :

وجد أن تناول اللبن المنزوع القشدة (Skim milk) يفيد الشرايين من أكثر من ناحية .

فتذكر مجموعة من الدراسات الحديثة أن اللبن يمكن أن يكون علاجاً نافعاً للارتفاع البسيط بضغط الدم .

ويعلل الباحثون بجامعة كورنيل الأمريكية السبب في ذلك بأنه اتضح أن الأشخاص الذين تقل عندهم نسبة الكالسيوم يصاب بعضهم بارتفاع ضغط الدم خاصة الأشخاص الذين يتأثرون بشدة بمفعول ملح الطعام ( كلوريد الصوديوم ) الذي يؤدي لرفع ضغط الدم .. بينما وجد أن توافر الكالسيوم بالجسم ( من المعروف أن اللبن من أغنى مصادر الكالسيوم ) يقاوم تأثير الصوديوم الرافع لضغط الدم .



كما وجد من خلال دراسة أجريت على عدد كبير من الأشخاص في متوسط العمر .. أن فرصة ارتفاع ضغط الدم تزداد بحوالى الضعف بين الأشخاص الذين لا يقبلون على تناول اللبن عن غيرهم من الأشخاص الذين يقبلون على تناول اللبن بكمية قدرت بحوالى لتر يومياً .

ومن الفوائد الأخرى للبن ( المنزوع القشدة ) بالنسبة للشرابين أنه يمكن أن يخفض مستوى الكوليستيرول .. وسبب ذلك - كما يقول دكتور جورج مان من جامعة فاندربلت - : إن اللبن يحتوى على عامل (milk factor) يقلل من خروج الكوليستيرول من الكبد .. وكما هو معروف أن ارتفاع الكوليستيرول يعرض للإصابة بتصلب الشرايين .

### □ مقدار ما تشربه يومياً من اللبن :

تناول يومياً ٢ - ٣ أكواب من اللبن ( بعد نزع القشدة منه ) فهو غذاء مفيد مفيد .

أما بالنسبة لاستخدام اللبن كعلاج لضغط الدم المرتفع .. فإنه وجد من خلال الدراسات أن تناول قرص واحد من الكالسيوم يومياً يحتوى على ١٠٠٠ ميليغرام . أدى لضبط مستوى ضغط الدم عند ٤٤٪ من مرضى ضغط الدم المرتفع .

وهذه الكمية من الكالسيوم يمكن أن تحصل عليها من كمية من اللبن ما بين  $\frac{1}{4}$  كيلو إلى كيلو ربعاً ( بافتراض أن اللبن غير مغشوش ! ) .

[ تحتوى كل ٨ أوقيات من اللبن على ٣٠٠ ميليغرام من الكالسيوم - والأوقية = ٢٨,٣٥ جراماً ] .

## زيت الزيتون OLIVE OIL

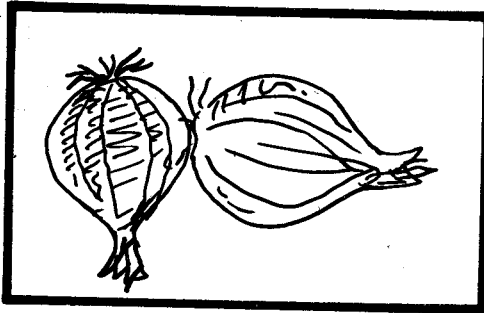
زيت الزيتون من أفضل الأغذية للحفاظ على سلامة القلب والشرايين .. فهو يمنع حدوث الجلطات الدموية ، ويقلل مستوى الكوليستيرول .

ويقول الباحثون : إنه يعمل على خفض ضغط الدم عند الرجال ! ولهذا الغرض ، تناول يومياً ثلثي ملعقة كبيرة من زيت الزيتون .. واستخدم دائماً الزيت النقي الخام ( العصرة الأولى ) .

## البصل ONION

وما دمنا قد ذكرنا الثوم ، فينبغي أن نذكر البصل حيث للثمين بعض الخصائص الطبية المشتركة .

والحقيقة أن مفعول البصل كخافض لضغط الدم لم يتضح في الإنسان - على عكس مفعول الثوم - بينما اتضح أن له تأثيراً خافضاً لضغط الدم في حيوانات التجارب ، ويرجع ذلك لاحتوائه على مادة بروستاغلاندين **Prostaglandin** والتي استطاع العلماء أن



يستخلصوها لأول مرة من غذاء نباتي ولاحظ أن الجمع بين تناول البصل والثوم يعد أفضل غذاء للوقاية من أمراض القلب والشرابين وحدوث الجلطات الدموية وهو ما يتعرض له مريض الضغط المرتفع أكثر من غيره .

## الارز RICE

الارز له تاريخ طويل فى علاج ضغط الدم المرتفع ، ومشاكل الكليتين ، ومرض السكر .

فى فترة الأربعينات قدم أحد الباحثين - دكتور ولتر كمبتر - نظاماً غذائياً يعتمد على الأرز (Rice diet) لعلاج حالات ضغط الدم المرتفع ويقال : إن ذلك النظام حقق بعض النجاح لكن الطبيب لم يستطع أن يبرر سبب هذه الخاصية .

وقد استطاع - حديثاً - مجموعة من الباحثين فى الهند أن يقدموا بعض الأدلة التى تبرر هذا المفعول الخافض لضغط الدم .

وعلى العموم فإن الأرز غذاء نافع من أكثر من ناحية ، وإذا شئت أن تزيد من تناولك له لعلاج ضغط الدم ، فتنبه أن يكون بدون ملح ..

## الأعشاب البحرية KELP

استخدام الأعشاب البحرية فى الوقاية والعلاج من الأمراض تعد صيحة طبية حديثة أخذها العالم ، أو الأمريكيون على وجه الخصوص ، من اليابانيين ( سكان الجزر ) بعد أن اتضح مالها من فوائد عظيمة .

ومن المؤكد حالياً . أن بعض الأنواع من هذه الأعشاب تعمل على خفض ضغط الدم .. ويقال : إن هذا التأثير يرجع إلى أنها تقاوم مفعول الصوديوم الرافع لضغط الدم .

إذا شئت أن تستخدم هذه الأعشاب في العلاج ، بدلاً من الأدوية الكيماوية ومالها من أضرار ، فإنه يوجد حالياً مستحضر من عشب اللاميناريا (Laminaria) يباع في محلات الدواء بأمريكا كعلاج لضغط الدم المرتفع .. ويعرف باسم الكومبو (Kombu) .

## الزنجبيل GINGER

قال تعالى في وصف أهل الجنة : ﴿ وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا \* عَيْنًا فِيهَا تُسَمَّى سَلْسَبِيلًا ﴾ [الإنسان : ١٧ - ١٨]

ذكرت الصحيفة الطبية الانجليزية (New England Journal of Medicine) أن مشروب الزنجبيل يساعد على خفض مستوى الكوليستيرول بالدم ( أى يحمى من الإصابة بتصلب الشرايين ) .. كما وجد أنه يساعد على خفض ضغط الدم ، ويقاوم حدوث الجلطات الدموية الداخلية ( embolism ) .

وإذا شئت أن تعرف المزيد من فوائد هذا المشروب العظيم فهو من أفضل العلاجات لنزلات البرد والانفلونزا ، وحالات الدوار الناتج عن الحركة ( كدوار البحر )

## البربريس BARBERRY

هذا العشب والذي يعرف كذلك باسم : « أمير باريس »  
استخدمه قدماء المصريين لعلاج مرض الطاعون على اعتبار أنه مضاد  
حيوى قوى .

ووجد حديثاً أنه يحتوى على كيماويات تساعد على خفض ضغط  
الدم المرتفع عن طريق توسيع الأوعية الدموية ( vasodilatation ) .  
وهو يعتبر من العلاجات التقليدية فى روسيا لارتفاع ضغط الدم .



### □ طريقة الاستخدام :

يضاف  $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة من بودرة الجذور ( الجزء المستخدم  
طبيعياً ) إلى فنجان ماء مغلى وتنقع به لمدة ١٥ - ٣٠ دقيقة .  
ويشرب مثل هذا الفنجان مرة واحدة يومياً وللتغلب على مرارة  
الطعم يمكن إضافة ملعقة من عسل النحل .

## بذور الكرفس CELERY SEEDS

### □ مُدْرَجٌ طَبِيعِيٌّ لِلْبَوْلِ ! :

تستخدم أعواد الكرفس في إعداد المأكولات .. هذا ما نعرفه جميعاً . أما بذور الكرفس (\*) فلها بعض الخصائص العلاجية حيث تعتبر مُدْرَجاً طَبِيعِيّاً للبول ولذلك ينصح بعض الأطباء باستخدامها في علاج مرض ضغط الدم المرتفع وعلاج حالات هبوط القلب أو الفشل القلبي (congestive heart failure) .. على نفس النحو الذي تستخدم فيه مدرات البول الدوائية مثل اللازكس والموديوريثك . كما تستخدم هذه البذور في علاج مرض السكر .

في تجربة أجريت بالصين استخدمت فيها البذور لخفض ضغط الدم بدرجة ملحوظة في ١٤ مريضاً من مجموع المرضى وعددهم ١٦ مريضاً .

وفي تجربة أخرى على الحيوانات انخفض ضغط الدم في الأرانب والكلاب بعد حقنهم بزيت الكرفس .

### □ كيف تستخدم بذور الكرفس ؟ :

يشرب منقوع البذور في الماء .. وذلك بإضافة ١ - ٢ ملعقة من البذور بعد خدشها أو طحنها بخفة إلى فنجان ماء مغلي .. وتنقع البذور لمدة ١٠ - ٢٠ دقيقة ، ثم يصفى الماء ويشرب .  
يؤخذ في اليوم ثلاثة فناجين .

(\*) تظهر بذور الكرفس والتي تمثل ثمار النبات بعد نضجه تماماً وتحملها أعواد تمتد بين الأوراق .

[ يجب أن يبدأ العلاج بالنسبة لكبار السن ( أكثر من ٦٥ سنة )  
بجرعات مخففة يزداد تركيزها تدريجياً ولا يجوز اعطاء بذور الكرفس  
للأطفال أقل من عامين ] .

## سن الأسد DANDELION



من الفوائد الطبية لهذا العشب أنه يساعد على إدرار البول ( له  
مفعول مشابه لبذور الكرفس ) لذلك يستخدم كعلاج لضغط الدم  
المرتفع ، وفشل القلب ، ومتاعب ما قبل الحيض .

ولهذا الغرض تُنقع مجموعة من أوراق النبات المجففة  
( حوالي نصف أوقية ) في فنجان ماء مغلى لمدة ١٠ دقائق ويشرب  
مثل هذا الفنجان ثلاث مرات يومياً .

ويمكن أكل أوراق النبات الطازجة أو إضافتها إلى السلطة الخضراء .

## MISTLETOE الدابوق



شكل نبات الدابوق

( من أسماءه الأخرى : مُخَيْط - مقساس )

هذا النبات الشهير الذي ينتشر نموه في أوروبا وأمريكا ، والذي يرتبط باحتفالات رأس السنة الميلادية ، يستخدمه الأوروبيون بكثرة كعلاج لضغط الدم المرتفع - خاصة في ألمانيا .  
كما يدخل ضمن تركيب بعض الأدوية الخافضة لضغط الدم .  
ويقال عن هذا النبات : إنه يقاوم نمو السرطانات .



أما بالنسبة للأمريكيين فإنهم يقرون هذه الفوائد لكنهم يحذرون من استخدامه بدون إشراف طبي لاحتمال حدوث أضرار جانبية .. على عكس الأوربيين الذين يبيحون استخدامه دون قيود .

وعن العلاج بهذا النبات يقول الطبيب الألماني : رادولف ويس والمتخصص في طب الأعشاب : إنه يعد دواءً مثالياً لعلاج حالات الارتفاع البسيط بضغط الدم إذ لا ينتج عنه أضرار جانبية في حدود الجرعة العادية .

والجرعة الشائعة لعلاج ارتفاع ضغط الدم ، كما ينصح بها أغلب الأطباء في ألمانيا ، هي تناول فنجان واحد يومياً من منقوع النبات ( الأوراق والثمار ) .. ويكون ذلك بإضافة ملعقة صغيرة من النبات الطازج بعد تجفيفه إلى كوب ماء مغلي ، ويترك لينقع لمدة ١٠ دقائق .

## المقدونس PARSLEY

تحتوى أوراق وأعواد وبذور المقدونس ( الثمار التي تظهر بعد اكتمال النضج ) على زيت طيار ، لكنه يتركز في البذور أكثر من باقى أجزاء النبات ..

وهذا الزيت يحتوى على مادتين كيميائيتين أساسيتين هما : الأيول (Apiol) وميريستيسين (Myristicin) .. وإليهما يرجع مفعول المقدونس كمدر للبول ( بذلك يعتبر علاجاً لضغط الدم المرتفع وفشل القلب ) ، وله مفعوله كملين خفيف للأمعاء .

كما يحتوى المقدونس على مادة الكلوروفيل في أفضل صورها

بالنسبة للنباتات الأخرى ولذلك عرف عن المقدوس تأثيره المنعش لرائحة القم .

وقد أشادت الصحيفة الأمريكية للطب الصيني (American Journal of Chinese Medicine) في أحد أعدادها باستخدام المقدونس كمدر للبول وذكرت أنه يمكن أن يساعد في السيطرة على مرض ارتفاع ضغط الدم .  
وهناك كثير من الأطباء الألمان يصفون منقوع بذور المقدونس لعلاج مرضاهم من ضغط الدم المرتفع .



□ كيف يستخدم المقدونس كعلاج ؟ :

يضاف عدد ٢ ملعقة صغيرة من أوراق أو جذور النبات بعد تجفيفها .. أو ملعقة صغيرة واحدة من البذور بعد جرحها ( طحنها بخرقة ) إلى كوب ماء مغلي .. ويترك النبات لينقع لمدة ١٠ دقائق .. ويشرب مثل هذا الفنجان ثلاث مرات يومياً .

ولاشك أن إضافة المقدونس للمأكولات كالسلاطة الخضراء  
يمكن أن يحقق بعض الفائدة .

[ يجب مع العلاج بالمقدونس ، ومدرات البول بصفة عامة ،  
زيادة تناول الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم لتعويض ما يفقد منه مع كثرة  
خروج البول ] .

وإذا أردت أن تعرف المزيد عن فوائد المقدونس فإنه يمكن  
استخدامها بنفس الطريقة السابقة كعلاج مقاوم للحساسية ،  
وكمخفض لدرجة الحرارة ، ولمساعدة الطلق عند السيدات ( للولادة  
السريعة ) .

## الزعفران SAFFRON



الزعفران ( أو الكركم ) .. من النباتات المفضلة لدى قدماء المصريين ، فاستخدموه كأحد التوابل التي تضاف للطعام ليكسبه نكهة شهية ، وللاستفادة من فوائده الصحية كعلاج لمتاعب الجهاز الهضمي ..

أما ما تقوله الدراسات الحديثة عن هذا النبات فيما يتعلق بضغط الدم فإنه قد ثبت أن له مفعولاً خافضاً لضغط الدم ولكن عند حيوانات التجارب .. ومن المحتمل أن يقاوم ارتفاع ضغط الدم عند الإنسان ، كما يقى من أمراض القلب والشرايين .

ولهذا الغرض يستخدم من النبات الخيوط التي تظهر بين الأوراق ( أعضاء التانيث ) حيث ينقع منها ١٢ - ١٥ خيطاً في فنجان ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق .. ويشرب مثل هذا الفنجان مرة واحدة يومياً . ولا مانع من إضافة هذه الخيوط ( أو المداقات ) وهي الجزء المستخدم طبياً للطعام - كما كان يفعل أجدادنا القدماء - ولكن بكمية بسيطة للحصول على نكهة جيدة حيث إن الإكثار منها يؤدي لمرارة الطعم .

## فاليريانا (واليريانة) VALERIAN

يحتوى نبات الواليريانة على كيماويات لها أثر مهدىء تسمى فالبيوتراتيس (Valepotriates) وهي تتركز بجذور النبات .

ويقال : إنها من نفس مرتبة مجموعة بينزوديازيبينز (Benzodiazepines) والتي من أشهرها دواء الفاليوم ( الفالينيل )

المعروف . لكن هذه المواد تتميز عن الفاليوم بأنها آمنة تماماً أى لا ينتج عنها أضرار جانبية ولا تؤدي للإدمان .

لذلك فإن أفضل مهدىء طبيعى يمكن أن تتناوله هو مشروب



الواليريانية .. وإذا كنت تشكو من الأرق فتناوله قبل النوم بساعة . كما أثبتت الدراسات أن الواليريانية تؤدي لانخفاض ضغط الدم عند الحيوانات .. ومن المحتمل أن ينطبق ذلك على الإنسان . وعموماً فإن الأثر المهدىء لهذا العشب يمكن أن يساعد بمفرده في علاج ارتفاع ضغط الدم .

## □ فوائد أخرى للواليريانة :

- هناك عدة دراسات تشير إلى أن هذا العشب له مفعول مقاوم للنمو السرطاني بما يشبه مفعول مادة نيتروجين موستارد (Nitrogen mustard) ( مادة كيميائية تستخدم في علاج السرطانات ) .. ويرى الباحثون أنه من المحتمل أن يكون لها شأن ذات يوم في مجال علاج السرطانات .

- من خلال تجارب الحيوانات يعتقد أن الواليريانة لها مفعول مقاوم للتشنجات مما يرجح فاعليتها في علاج مرض الصرع عن الإنسان .

## □ كيف تتناول الواليريانة ؟ :

يكون ذلك بإضافة ٢ ملعقة صغيرة إلى فنجان ماء مغلى ، ويترك لمدة ١٠ دقائق ، ويشرب قبل النوم .. أو يمكن الاعتماد على مغلى العشب بدلاً من منقوعها . ولا مانع من إضافة مواد أخرى كاللبن أو الليمون أو العسل أو السكر .

## الليمون LEMON

قد يظن البعض أن الليمون ليس له تأثير على ضغط الدم .. لكن في الحقيقة أن تناول الليمون يحافظ على سلامة الشرايين ، ويقي من مضاعفات ارتفاع ضغط الدم .. ذلك لاحتوائه على نسبة مرتفعة من فيتامين « ج » سواء في الليمون أو عصيره أو في قشر الليمون .

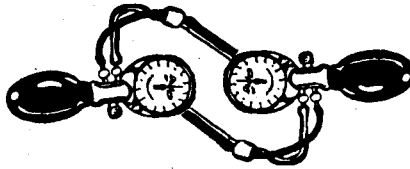
فهذا الفيتامين يقاوم نزيف الأوعية الدموية ، وضعف الشعيرات

الدموية (capillary fragility) ، ويعمل على تقوية جدران الشرايين .  
لذلك فالليمون يعتبر من أفضل الأغذية لحالات ارتفاع ضغط الدم ،  
وتصلب الشرايين ، والوقاية مما قد يتعرض له جهاز الأوعية الدموية  
من مضاعفات كحدوث النزيف .

### □ كيف تستفيد من مفعول الليمون ؟ :

وجد أن تناول قشر الليمون نفسه يعد أكثر فاعلية للحفاظ على  
جهاز الأوعية الدموية ، والوقاية من مضاعفات ارتفاع ضغط الدم ..  
وأفضل نصيحة هي أن تجمع بين تناول عصير الليمون وقشر  
الليمون .. كأن تضيف قشر الليمون بعد تقطيعه إلى أجزاء صغيرة  
( أو القشر المبشور ) إلى الحساء أو السلطة الخضراء . وإذا أردت  
أن تستخدمه كعلاج فعال .. عليك بهذه الوصفة : خذ ليمونتين ،  
وانزع قشرهما ، وانقع القشر بعد تقطيعه لأجزاء صغيرة في فنجان  
ماء ساخن لمدة ١٢ ساعة .

خذ ملعقة صغيرة من هذا المنقوع كل ثلاث ساعات .. أو قبل  
أو بعد الأكل مباشرة .



## الوزن المثالي للجسم

نساء وزن الجسم بدون ملابس			رجال وزن الجسم بدون ملابس			طول بدون حذاء (للرجال والنساء)
بداية السمنة	حدود الوزن	متوسط الوزن	بداية السمنة	حدود الوزن	متوسط الوزن	
٦٤	٥٣ - ٤٢	٤٦,٠				١,٤٥
٦٥	٥٤ - ٤٢	٤٦,٥				١,٤٨
٦٦	٥٥ - ٤٣	٤٧,٠				١,٥٠
٦٨	٥٧ - ٤٤	٤٨,٥				١,٥٢
٧٠	٥٨ - ٤٤	٤٩,٥				١,٥٤
٧٠	٥٨ - ٤٥	٥٠,٤				١,٥٦
٧١	٥٩ - ٤٦	٥١,٣	٧٧	٦٤ - ٥١	٥٥,٨	١,٥٨
٧٣	٦١ - ٤٨	٥٢,٦	٧٨	٦٥ - ٥٢	٥٧,٦	١,٦٠
٧٤	٦٢ - ٤٩	٥٤,٠	٧٩	٦٦ - ٥٣	٥٨,٦	١,٦٢
٧٧	٦٤ - ٥٠	٥٥,٤	٨٠	٦٧ - ٥٤	٥٩,٦	١,٦٤
٧٨	٦٥ - ٥١	٥٦,٨	٨٣	٦٩ - ٥٥	٦٠,٦	١,٦٦
٧٩	٦٦ - ٥٢	٥٨,١	٨٥	٧١ - ٥٦	٦١,٧	١,٦٨
٨٠	٦٧ - ٥٣	٦٠,٠	٨٨	٧٣ - ٥٨	٦٣,٥	١,٧٠
٨٣	٦٩ - ٥٥	٦١,٣	٨٩	٧٤ - ٥٩	٦٥,٠	١,٧٢
٨٤	٧٠ - ٥٦	٦٢,٦	٩٠	٧٥ - ٦٠	٦٦,٥	١,٧٤
٨٦	٧٢ - ٥٨	٦٤,٠	٩٢	٧٧ - ٦٢	٦٨,٠	١,٧٦
٨٩	٧٤ - ٥٩	٦٥,٣	٩٥	٧٩ - ٦٤	٦٩,٤	١,٧٨
			٩٦	٨٠ - ٦٥	٧١,٠	١,٨٠
			٩٨	٨٢ - ٦٦	٧٢,٦	١,٨٢
			١٠١	٨٤ - ٦٧	٧٤,٢	١,٨٤
			١٠٣	٨٦ - ٦٩	٧٥,٨	١,٨٦
			١٠٦	٨٨ - ٧١	٧٧,٦	١,٨٨
			١٠٨	٩٠ - ٧٣	٧٩,٣	١,٩٠
			١١٢	٩٣ - ٧٥	٨١,٠	١,٩٢



## نموذج لنظام غذائي يناسب حالات السمنة ( يعطى حوالى ١٢٠٠ سعر حرارى يومياً )

### الإفطار :

- لبن نصف فنجان ( ١٠٠ جرام )      ٦٧ سعر
- شاي بدون سكر
- خبز ربع رغيف ( ٣٠ جراما )      ٧١ سعر
- بيضة مسلوقة ( ٥٠ جراما )      ٨١ سعر

### ٢١٩ سعر

( يمكن استبدال البيض بـ جبن قريش « ١٠٠ جرام » ٧٨ سعر أو فول مدمس نصف فنجان ٨٠ سعر « بدون زيت » ) .

### الغداء :

- لحم أحمر بدون دهن ( مسلوقة أو مشوى ) قطعة
- ١٠٠ جرام      ٣٠٠ سعر
- طبق سلطة ( طماطم - خيار - جرجير -
- جزر - بصل ) نصف كيلو جرام ١٠٥      ٧٠ سعر
- فاكهة مثل برتقالة متوسطة ( ٢٠٠ جرام )      ٧٦ سعر

### ٥٥١ سعر

( يمكن استبدال اللحم بـ ربع دجاجة أو ربع أرنب أو سمك مشوى ٢٠٠ جرام ) .

الشاي : ( الخامسة بعد الظهر )

٦٧ سعر

صفر

٥٠ سعر

- لبن نصف فنجان ( ١٠٠ جرام )

- شاي بدون سكر

- بسكويت قطعتين

---

١١٧ سعر

العشاء : ( الثامنة أو التاسعة مساءً )

٧١ سعر

٥٠ سعر

٥٠ سعر

- ربع رغيف

- علبة زبادى متوسطة ( ١٠٠ جرام )

- سلطة ربع كيلو جرام

---

١٧١ سعر

قبل النوم :

٦٧ سعر

- لبن نصف فنجان ( ١٠٠ جرام )

المجموع الإجمالي لليوم كله = ١١٢٥ سعر

يمكن إضافة ٤ معلاق سكر للمشروبات طول

اليوم .

٢٠ سعر

٨٠ سعر

كل ملعقة

حوالى ١٢٠٥ سعرات حرارية يومياً .

□ حتى تحصل على نتائج أفضل :

يمكن مساعدة هذا النظام الغذائي للحصول على نتائج أفضل لو قمت  
بمجهود إضافي على مجهودك اليومي ( بعد استشارة الطبيب ) كالمشي ولو  
نصف ساعة يومياً أو الجري لمدة عشر دقائق يومياً .. فقد وُجد أن كل  
دقيقة جرى تستهلك حوالي ١,٣,٥ سعر .. أي أنك بذلك تفقد ١٣٥  
سعر يومياً بالإضافة لما تفقده من خلال النظام الغذائي السابق .



ملاحظة :

يفضل استشارة الطبيب المعالج أولاً قبل عمل الرجيم خاصة عند  
وجود مرض آخر مصاحب لارتفاع ضغط الدم .

## الفيتامينات

الفيتامين	إحتياج الجسم اليومي	أعراض نقص الفيتامين	الأطعمة التي يوجد بها
أ	٤٠٠٠ وحدة للنساء ٥٠٠٠ وحدة للرجال ٦٠٠٠ وحدة للمراهقين الحوامل والمرضعات	جفاف الجلد - العشى الليلي - جفاف القرنية - العمى	اللبن - الزبدة - الزيوت - المرجرين المحسن - الجزر - البطاطا - المشمش - السبانخ الخضروات ذات الورق
ب <sub>١</sub>	١,٢ مجم فقدان الشهية ١,٥ للحوامل والمرضعات	التهاب الأعصاب - فقدان الشهية مرض البرى برى حيث يؤدى إلى شلل الأطراف وهبوطى القلب	الخبز المصنوع من دقيق غير اللحوم - صفار البيض - الخميرة - البقول
ب <sub>٢</sub>	١,٥ مجم ١,٨ للحوامل والمراضعات	تشقق زوايا الفم - التهاب الملتحمة ضعف عام - التهاب جلد دهنى	اللبن - اللحوم - البيض - الدقيق غير منزوع القشرة - الحبوب الخميرة
ب <sub>٦</sub>	٢ مجم ٢,٥ للحوامل والمرضعات	التهاب الجلد في الأطراف فقر الدم - التهاب الأعصاب	الموز - الحبوب غير منزوعة - القشرة - الدجاج - البقول - البيض - معظم الخضروات ذات الأوراق القاتمة - الأسماك - أم الخلول - اللحوم - الكبد - البندق - الفول السودانى - البطاطس - البطاطا - الخميرة

الفيتامين	احتياج الجسم اليومي	أعراض نقص الفيتامين	الأطعمة التي يوجد بها
النياسين	١٣ ملجم ٢٠ للحوامل والمرضعات	مرض البلاجرا (التهاب الجلد - الإسهال - الإكتئاب والتخلف العقلي)	الدقيق غير منزوع القشرة - الحبوب - الكبد - اللحوم - الردة - الخميرة
ب <sup>١٢</sup>	٣ ميكرو جرام ٤ للحوامل والمرضعات	فقر الدم الخبيث - شلل نتيجة ضمور الأعصاب بالنخاع الشوكي	في الأطعمة ذات الأصل الحيواني فقط : الكبد - الكلاوى - اللحوم - اللبن - معظم أنواع الجبن - الأسماك - أم الخلول .
حمض الفوليك	٤٠٠ ميكرو جرام ٨٠٠ للحوامل والمرضعات	فقر الدم - الإسهال - احتمال حدوث اجهاض	الأوراق الخضراء للخضروات - الخميرة - الكبد - الكلاوى
فيتامين ج	٥٠ ملجم ٧٠ للحوامل والمرضعات	نزيف اللثة ومرض الأسقربوط - تأخر الشام الجروح	المواخ - الطماطم - الفلفل الأخضر - الفجل - الأوراق الخضراء للخضروات الطازجة - البطيخ
فيتامين د	٤٠٠ وحدة	الكساح ولين العظام	الزبد - اللبن المقوى - المرجرين المحسن - زيت السمك - أسماك المياه المالحة - الكبد - البيض
فيتامين هـ	١٢ - ١٥ وحدة	فقر الدم - نقص الخصوبة	زيت الخضروات - المرجرين - الحبوب غير منزوعة القشر - البندق واللوز الخ
فيتامين ك	لم يحدد	عدم تجلط الدم	ينتج في الإمعاء من البكتيريا - السبانخ والأوراق الخضراء للخضروات

## العناصر والمعادن

المعدن أو العنصر	الكمية التي يحتاجها الجسم اليوم	أعراض نقص العنصر	الأطعمة التي يوجد بها
الكالسيوم	٠,٨ جرام ١,٢ جرام للمراهقين والحوامل والمرضعات	الكساح ولين العظام - تشنج العضلات - ضعف الأسنان	اللبن - الجبن - الزبادى - الأوراق الخضراء للخضروات - السردين المقلب .
الفوسفور	مثل الكالسيوم	نادراً	اللبن - الحبوب غير منزوعة القشر - البقول - البيض - اللحوم - البندق واللوز والفول السودانى - الكبد
الحديد	١٨ ملجم	فقر الدم	الكبد - اللحوم - البقول - البطاطس - البيض - الخضروات - الفواكه المجففة
الصوديوم	٣ - ٧ جرام	إنخفاض الضغط وهبوط عام	ملح الطعام - الأطعمة البحرية - اللبن - الخضروات - الأطعمة المحفوظة
البوتاسيوم	٢ - ٦ جرام	إضطراب عمل القلب وشلل الأمعاء	اللحوم - الحبوب - الخضروات - الفواكه وخاصة المجففة

المعدن أو العنصر	الكمية التي يحتاجها الجسم يوميا	أعراض نقص العنصر	الأطعمة التي يوجد بها
النحاس	١ - ٢ ملجم	نادراً (ققر الدم)	الكبد - البيض - البندق واللوز - البقول - الرّدة - أم الخلول - المشمش
الماغنسيوم	٣٠٠ - ٤٠٠ ملجم	؟	الموز - الحبوب - البقول - اللين - البندق واللوز - الأوراق الخضراء للخضروات
اليود	١٠٠ - ١٥٠ مكروجرام	تضخم الغدة الدرقية ونقص إفرازها تأخر النمو وتخلّف عقلي	ملح الطعام المقوى - الأطعمة البحرية
الكالسيوم	$\frac{1}{4}$ جرام	مثل الصوديوم	مثل الصوديوم
الكبريت	كافية إذا كانت البروتينات كافية	؟	المواد البروتينية
الزنك	١٥ ملجم	تأخر النمو - تأخر تأخر التئام الجروح	منتشر في كافة الأطعمة
العناصر النادرة (الكروم - الكوبالت - المنجنيز (إلخ)	آثار طفيفة	؟	الخضروات - الفواكه - البقول - اللحوم الأطعمة البحرية

## تركيب الأطعمة ( كل ١٠٠ جرام يحتوى على )

سعر لكل ١٠٠ جرام	كربوهيدرات	دهن	بروتين	الطعام
				المجموعة الأولى: الخبز والدقيق والحبوب
٢٥٠	٥١,٤	١,٢	٨,٥	خبز فينو
٢٧٦	٥٤,٦	١,١	٨,٥	خبز شامي
٢٣٩	٥٠,٢	١,١	٦,٣	خبز بلدى ( أسمر )
٣٦٤	٧٥,٥	٠,٢	١٢,٨	مكرونه ( جافة )
٨٦	١٨	—	٣	مكرونه ( مطبوخة )
٣٥٧	٨٠,٣	٠,٤	٥,٩	أرز ( جاف )
٩٢	٢٠	٠,٢	٢	أرز ( مطبوخ )
٣٦٣	٨٧,٦	٠,١	٠,٨	كورن فلور
٤١٥	٧٨,٧	٥,٢	١٠,٧	كورن فليكس
٢٥٥	٥٢	١	٨	حبوب قمح جافة
				المجموعة الثانية: الفواكه والخضروات
٥١	١١,٧	آثار	٠,٣	فواكه (١) تفاح
٣١	٦,٧	آثار	٠,٦	مشمش
٥٠	١١,٩	آثار	٠,٦	كريز
٢٤	٥,٣	آثار	٠,٦	جريب فروت
٨	١,٦	—	٠,٣	عصير ليمون
٢٦	٥,٢	—	١	بطيخ وشمام
٣٨	٨,٥	—	٠,٨	برتقال
(برتقالة متوسطة ٨٠ سعر)				
٤١	٩,٤	—	٠,٦	عصير برتقال
٤٤	١٠,٤	—	٠,٢	كمثرى
٢٨	٦,٢	—	٠,٦	فراولة

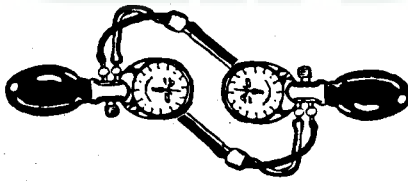


سعر لكل ١٠٠ جرام	كرويهيرات	دهن	بروتين	الطعام
٨٣	١٩,٢	—	١,١	فواكه (ب) موز
٦٦	١٥,٥	—	٠,٦	عنب
(١٦)	(٣)	—	(١)	خضروات (ا) عموماً
١٥	٢,٨	—	٠,٩	طماطم
١٦	٢,٨	—	١	فجل
٩	١,٣	آثار	٠,٨	كرنب (مسلوقة)
١٢	١,٨	آثار	١,١	خس
٧	١,٤	—	٠,٤	كوسة (مسلوقة)
٢٧	١,٤	—	٥,١	سباغ (مسلوقة)
(٣٦)	(٧)	—	(٢)	خضروات (ب) عموماً
٢٠	٣,٢	—	١,٦	خرشوف (مسلوقة)
٤٨	٩,٩	—	١,٨	بنجر (مسلوقة)
٢٠	٤,٣	—	٠,٦	جزر (مسلوقة)
١٤	٢,٧	—	٠,٦	بصل (مسلوقة)
٣٥٨	١٠	٣٣,٣	١,٨	بصل محمر (مسلوقة)
١٢	٢,٣	—	٠,٧	لفت (مسلوقة)
٨٧	١٩,٧	—	١,٤	بطاطس (مسلوقة)
٢٥٢	٣٧,٣	٩	٣,٨	بطاطس (شيبس)
٥٢	٧,٧	—	٥	بازلاء خضراء (مسلوقة)
				المجموعة الثالثة : البروتينات
١٦٢	١,٦	١١,٣	١٢,٣	بيض (كامل بدون قشر)
(حوالي بيضتين)				
٥١	١,٤	٠,١	١٠,٧	البيض : بياض البيض
٣٨١	٢,١	١٣,٣	١٥,٥	صفار البيض
٢٣٢	—	١٥,٠	٢٢,٣	اللحوم : لحم بقرى معلب (بوليف وليس لانشون)
٣٢٤	—	٢,٣	٢٦,٨	(لحم بقرى من بيت الكلاوى)
٢٨٠				بسطرمة (محم)

سعر لكل ١٠٠ جرام	كربوهيدرات	دهن	بروتين	الطعام
٣٠٥	—	٢١,٦	٢٥,٢	لحم بقرى ستيك (مشوى)
١١٠	—	٦,٧	١١,٧	خض صافي (مسلوقة)
٢٠٠	—	٩,١	٢٨,٠	كلاوى صافي (محمرة)
٢٧٠	—	١٥,٩	٢٩,٠	كبد بقرى (محمرة)
١٠٢	—	٣	١٨	كرشة (بخني)
٢٦٠	—	١٦,٦	٢٥,٨	فخذ صافي (مسلوقة)
٢٩٣	—	٢٠,٤	٢٥,٠	فخذ صافي (محمرة)
٢١٥	١٣,٠	١٣,٠	١١,٥	سجق بقرى
٣١٠	٢,٣	٢٣,٩	١٩,١	لسان بقرى (مسلوقة)
١٨١ (ربع أرنب متوسط = ٢٨٠ سعر)	—	٧,٧	٢٦,٦	أرنب (بخني)
١٩٥	—	٧,٧	٣٠,٢	ديك رومي (محمرة)
٢٠٣	—	١٠,٣	٢٦,٢	دجاج (مسلوقة)
١٨٩ (ربع دجاجة متوسطة = ٣٠٠ سعر)	—	٧,٣	٢٩,٦	دجاج (مشوى)
٣١٣	—	٢٣,٦	٢٢,٨	بط (مشوى)
١١٣ (١/٢ كيلو مشوى = ٤٠٠ سعر)	—	١,٤	٢٢	سمك (عموماً)
١٩٩	—	١٣	١٩,١	السالمون
٢٩٤	—	٢٢,٦	٢٠,٤	السردين (معلب في زيت)
٢٣١ زيادة في كمية الدهون عن باقي الأسماك	—	١٦	٢٠	ثعبان السمك

نكل سعر ١٠٠ جرام	كربوهيدرات	دهن	بروتين	الطعام
				الأجبان :
٤١٦	٣,٤	٣٢,١	٢٥,٢	جبين شيدر
٤٠٠	١,٤	١٥,٣	٢٦,٠	جبين فلمنك
٧٨	٣	٤	١٤	جبين قريش
٢٤٠				جبين أسطمبولي
				البقول :
٤٦	٧,١	أقل من ٢٪	٤,١	فول نابت (مسلوقة)
٨٠	؟	؟	؟	فول مدمس (بدون زيت)
١٠٣	١٨,٣	أقل من ٢٪	٦,٨	عدس (مسلوقة)
				المجموعة الرابعة : الألبان
٦٧	٤,٨	٣,٦	٣,٣	لبن كامل الدسم
٤١	٤,٦	٠,٨	٣,٦	لبن منزوع الدسم
٤٦٩	٣٥,١	٢٤,٢	٢٤,٥	لبن مجفف (كامل الدسم)
٥٠	٥,٤	١,٦	٣,٣	زبادى ولبن محمض
				المجموعة الخامسة : السكريات
٤١٠	١٠٠	—	—	السكر
٢٩٤	٧١,٤	؟	؟	عسل نحل
٩٨٦	٦٩,٤	؟	؟	مرق
٢٥٢	٥٩,٩	؟	؟	عسل أسود
١٩٨	٤٣,٤	—	٤,٨	مشمش مجفف
٢٧٠	٦٣,٩	—	؟	بلح (تمر) مجفف
٢٤٥	٥٢,٩	قليل جداً	٣,٦	تين مجفف
١٧٥	٤٠,٣	—	٢,٤	قراصيا
٥٤٠	؟	؟	؟	بقلاوة
٣٥٠	؟	؟	؟	كنافة
٥١٠	؟	؟	؟	هريسة وكعك
٨٠) ٤٠	٩,٧٥	—	—	زجاجة بيبسى كولا
سعر في الزجاجة				

الطعام	بروتين	دهن	كربوهيدرات	سعر لكل ١٠٠ جرام
زجاجة سفن آب	—	—	٨,٥	٣٥ (٧٠) سعر في الزجاجه
آيس كريم	٤	٩,٣	١٨	١٧٦
المجموعة السادسة : الدهون				
القشدة	٢,١	٤١,٠	١,٥	٣٩٦
الزبدة	٠,٢	٨٣,٠	—	٧٧٣
المرجرين	٠,٢	٨٤,٨	—	٧٨٩
السمن	—	—	٩٩,٨	٩٤٠
الزيوت	—	—	٩٩,٩	٩٤٠
اللوز	٢,٥	٥٣,٥	٤,٣	٥٩٩
أبو فروة	٢,٣	٢,٧	٣٦,٦	١٨٥
جوز الهند	٣,٨	٣٦,٠	٣,٧	٣٦٦
الفول السوداني	٢٨,١	٤٩,٠	٨,٦	٦٠٦
الجوز (عين الجملة)	١٢,٥	٥١,٥	٥	٤٧٩
الشيكولاتة	٤,٨	٣١,١	٥٩,٩	٥٥٥





## المراجع

- THE HEALING HERBS- MICHAEL CASTLEMAN.
- THE FOOD PHARMACY- JEAN CARPER.
- FIT FOR LIFE- HARVEY AND MARILYN DIAMOND.
- FOODS THAT HEAL- BAKHRU.
- THE DOCTORS BOOK OF HOME REMEDIES.
- BLOOD PRESSURE- DR. U. RAMA RAO.
- HIGH BLOOD PRESSURE- DR. B. K. MEHRA, DR. B. Z. LASHKKARI.
- CURRENT MEDICAL DIAGNOSIS & TREATMENT- LANGE MEDICAL PUBLICATIONS.

- مرض السكر - د/أيمن الحسينى .
- الأبحاث والنشرات العلمية .



## الفهرس

الصفحة	الموضوع
٥	مقدمة
٧	ماهو المقصود بضغط الدم ؟
١٣	أسباب ارتفاع ضغط الدم
١٥	ارتفاع ضغط الدم الثانوى
١٦	ارتفاع ضغط الدم الأوى
١٨	من هم المعرضون للإصابة بارتفاع ضغط الدم ؟
١٨	أبناء مرضى الضغط
١٨	المتوترون وارتفاع ضغط الدم
١٩	السّمان وارتفاع ضغط الدم
١٩	الإفراط فى تناول ملح الطعام
٢٠	المدخنون وارتفاع ضغط الدم
٢١	حبوب منع الحمل وارتفاع ضغط الدم
٢١	تأثير الشاى والقهوة على ضغط الدم
٢٢	تأثير العُمر والجنس على ضغط الدم
٢٣	قياس ضغط الدم
٢٥	ماهى القيمة الطبيعية لضغط الدم ؟
٢٧	كيف يُقاس ضغط الدم ؟
٢٨	لماذا تختلف أحياناً قيمة ضغط الدم عند نفس الشخص ؟
٢٩	اختلاف ضغط الدم بحكم التقدم فى العمر
٣٠	متوسط قيمة ضغط الدم فى أعمار مختلفة



## الموضوع

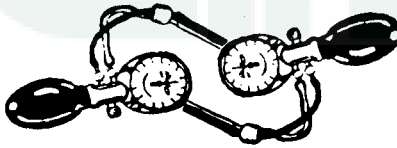
## الصفحة

- ٣١ ..... أعراض ارتفاع ضغط الدم
- ٣٣ ..... لاتظلموا ضغط الدم .. أيها الشاكون من الصداع !
- ٣٤ ..... الدوخة وطنين الأذن والتوتر
- ٣٤ ..... نزيف الأنف
- ٣٥ ..... مضاعفات ارتفاع ضغط الدم  
على الأعضاء المختلفة : القلب - المخ - الكليتان - العينان -  
الأوعية الدموية
- ٣٦ ..... ماذا تفعل لتتقى مضاعفات المرض ؟
- ٣٧ ..... هل يمكن الشفاء من ارتفاع ضغط الدم نهائياً ؟
- ٣٩ ..... الأدوية الخافضة لضغط الدم
- ٤١ ..... أهمية البوتاسيوم لمريض الضغط
- ٤٢ ..... أمثلة للأطعمة الغنية بالبوتاسيوم
- ٤٥ ..... ١٢ نصيحة لمريض الضغط
- ٥٣ ..... قس ضغط دم زوجتك ... هي الأخرى !!
- ٥٥ ..... أعشاب ونباتات ومأكولات لعلاج ضغط الدم المرتفع
- ٥٧ ..... التفاح
- ٥٧ ..... الحبوب
- ٥٨ ..... سمك الماكريل
- ٥٩ ..... الثوم
- ٦١ ..... اللين
- ٦٣ ..... زيت الزيتون
- ٦٣ ..... البصل
- ٦٤ ..... الأرز

الصفحة

الموضوع

٦٤	الأعشاب البحرية
٦٥	الزنجبيل
٦٦	البربريس
٦٧	بذور الكرفس
٦٨	سن الأسد
٦٩	الدابوق
٧٠	المقدونس
٧٢	الزعفران
٧٣	الواليريانة
٧٥	الليمون
٧٧	ملاحق الكتاب
٩١	المراجع



٩٣/١١١-٨  
977-271-082-X

رقم الايداع