

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 كاليجا كا الإسلامية الحكومية
لإتمام بعض الشروط للحصول على اللقب العالمي في علم اللغة العربية وأدتها

وضع

عائشة فوزية

رقم الطالبة: ١١١١٠٠٠٢

قسم اللغة العربية وأدتها

كلية الآداب والعلوم الثقافية بجامعة سونن كاليجا كا الإسلامية الحكومية
جو كجا كرنا



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

PENGESAHAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR

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

Skripsi / Tugas Akhir dengan judul:

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

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : AISYAH FAUZIAH

NIM : 11110002

Telah dimunaqosahkan 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



Dr. Zamzam Afandi, M.A
NIP. 19631111 199403 1 002

Yogyakarta, 24 Juni 2015
Dekan Fakultas Adab dan Ilmu Budaya

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Aisyah Fauziah
Nim : 11110002
Jurusan : Bahasa dan Sastra Arāb
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

فأذا فرغت فانصب

والى ريك فارغب (الاشراح ٧-٨)

الإهداء

أهدى هذا البحث خصوصاً إلى:

❖ 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

تجريـد

الترجمة هي محاولة لنقل الرسالة من اللغة المصدر إلى اللغة المهدـف. في هذا البحث، قامـت الباحـثـة بـتـرـجـمـةـ الكـتـابـ بالـلـغـةـ العـرـبـيـةـ لـدـكـتـورـ أـيـمـنـ الحـسـيـنـيـ تـحـتـ العنـوانـ هـلـ تـعـانـىـ منـ اـرـتـفـاعـ ضـغـطـ الدـمـ؟ـ إـلـىـ اللـغـةـ الإـنـدـونـيـسـيـةـ.ـ فـيـ ذـلـكـ الـكـتـابـ،ـ الـمـؤـلـفـ لاـ يـشـرـحـ دـقـائـقـ اـرـتـفـاعـ ضـغـطـ الدـمـ فـقـطـ،ـ وـلـكـ يـبـحـثـ عـنـ قـائـمـاتـ مـنـ تـرـكـيـبـ الـأـطـعـمـةـ وـفـيـتـامـيـنـاتـ وـالـعـنـاصـرـ وـالـمـعـادـنـ وـغـيـرـ ذـلـكـ.

استـخدـمـتـ الـبـاحـثـةـ نـظـرـيـةـ التـرـجـمـةـ التـوـاـصـلـيـةـ فـيـ تـرـجـمـ ذـلـكـ الـكـتـابـ.ـ تـسـعـيـ التـرـجـمـةـ التـوـاـصـلـيـةـ إـلـىـ نـقـلـ الـمـعـنـيـ السـيـاقـيـ الدـقـيقـ لـلـأـصـلـ بـحـيـثـ يـكـونـ الـمـضـمـونـ وـالـلـغـةـ مـقـبـولـيـنـ وـمـفـهـومـيـنـ لـلـقـرـاءـ.ـ وـجـهـتـ الـبـاحـثـةـ مـشـاـكـلـ تـرـجـمـةـ مـصـطـلـحـاتـ الـبـيـوـلـوـجـيـةـ وـالـطـبـيـةـ عـنـدـمـاـ عـمـلـيـةـ التـرـجـمـةـ.ـ وـلـذـلـكـ فـيـ هـذـ الـبـحـثـ تـبـرـىـ الـبـاحـثـةـ تـحـلـيـلـاـ عـنـ كـيـفـيـةـ تـرـجـمـةـ تـلـكـ الـمـصـطـلـحـاتـ بـتـحـلـيـلـ الـوـصـفـيـ.ـ وـبـإـضـافـةـ،ـ تـسـتـعـمـلـ الـبـاحـثـةـ الـبـحـثـ الـمـكـتـيـ (library)ـ،ـ وـهـوـ الـبـحـثـ الـذـيـ عـبـارـةـ عـنـ سـلـسـلـةـ مـنـ الـأـنـشـطـةـ الـمـتـعـلـقـةـ بـطـرـيـقـةـ جـمـعـ الـبـيـانـاتـ الـمـكـتـبـةـ وـقـرـاءـةـ وـتـسـجـيلـ وـتـحـلـيـلـ بـحـوـثـ الـمـوـادـ.

بعد تـحـلـيـلـ،ـ تـقـسـمـ الـبـاحـثـةـ طـرـقـيـنـ لـتـرـجـمـةـ الـمـصـطـلـحـاتـ الـبـيـوـلـوـجـيـةـ وـالـطـبـيـةـ.ـ طـرـيقـ الـأـوـلـ هو تـرـجـمـتـ الـبـاحـثـةـ الـمـصـطـلـحـاتـ الـبـيـوـلـوـجـيـةـ وـالـطـبـيـةـ إـلـىـ اللـغـةـ الإـنـدـونـيـسـيـةـ الـلـازـمـةـ فـيـ مـحـالـ الـعـامـةـ وـالـطـبـيـةـ وـعـدـدـهـاـ 78ـ كـلـمـاتـ.ـ وـالـثـانـيـ تـرـجـمـتـ الـبـاحـثـةـ الـمـصـطـلـحـاتـ الـبـيـوـلـوـجـيـةـ وـالـطـبـيـةـ الـأـجـنبـيـةـ وـعـدـدـهـاـ 48ـ كـلـمـاتـ.

الـكـلـمـاتـ الـمـفـاتـحـيـةـ: تـرـجـمـةـ،ـ مـشـكـلـاتـ الـمـصـطـلـحـاتـ،ـ الـمـصـطـلـحـاتـ الـبـيـوـلـوـجـيـةـ وـالـطـبـيـةـ

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 حبنا بالإيمان واليقين. وأشكر الله على النعمة الوقت والصحابة التي قد يعطيني بها بإسناد الباحثة لإتمام هذا البحث. والصلوة والسلام على نبي الله محمد خاتم الأنبياء والمرسلين وعلى آله وأصحابه ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين.

وبعد، أشكر شكرًا جزيلاً من له فضل في إتمام هذا البحث، وأخص بالذكر منهم:

١. فضيلة الأستاذ الدكتور زمزم أفندي الماجستير كالعميد لكلية الآداب والعلوم الثقافية بجامعة سونن كاليجا كا الإسلامية الحكومية جو كجاكرتا.

٢. فضيلة الأستاذ اوكي يوكيمان الماجستير كالرئيس لقسم اللغة العربية لكلية الآداب والعلوم الثقافية بجامعة سونن كاليجا كا الإسلامية الحكومية جو كجاكرتا.

٣. فضيلة الأستاذ الدكتور ابن بردة الماجستير كمشير الباحثة في كتابة هذا البحث.

٤. فضيلة الأستاذ محمد وحيد هدایات الماجستير كالمسير الأكاديمي في أثناء المعاشرة.

٥. فضيلة جميع الأساتذة في قسم اللغة العربية لكلية الآداب والعلوم الثقافية بجامعة سونن كاليجا كا 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. وحبيبي يولي سوتريسنو الذي يرافقني في كل الأحوال. جزاهم الله خيراً كثيراً على الاهتمام والإعانته منهم. وأرجوا أن يكون هذا البحث مفيداً.

محتويات البحث

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

الباب الأول: مقدمة

١.....	أ. خلفية البحث
٥.....	ب. تحديد البحث
٦.....	ج. أغراض البحث و فوائده
٦.....	د. التحقيق المكتبي
٨.....	ه. الإطار النظري
١١.....	و. منهج البحث
١٢.....	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	
ث بت 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 تجلى ذلك من خلال عديد 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 المسلمين تطوير العلوم من إرث اليونان والفارس والهند والمصر عن طريق ترجمة الكتب الأجنبية إلى اللغة العربية قبل وجود التكنولوجيا، حتى يمكن أن تنتج العلماء في العلوم المتنوعة. هناك خبراء في مجالات الفيزياء والفلك والرياضيات والطب والزراعة والكيميائي وغير ذلك. على سبيل المثال، العالم الذي يدرس في مجال الطب هو محمد بن زكريا الرازى (م. ٩٢٥) وهو طبيب ومؤلف كتاب العلاج، والثانى ابن سينا مع كتابه قانون في الطب. وقد أثبت إتقان كلهما في مجال الصيدلة والطب في تاريخ الإسلام وتطوير العلم^١.

في هذه الحال، ترجمة الكتاب أو النص لديها تأثير كبير في انتشار وتطور العلم الذي ينطبق على مدة العصور. تبدأ ترجمة الكتاب اللغة العربية في إندونيسيا

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 إلا لسهولة فهم الطلاب في المعهد.^٢

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

إذا نرى ترجمة بين موضوع الدين وموضوع العلمي فواضح أن ترجمة في موضوع العلمي قليل. يحدث ذلك لأن عقلية من الجمهور الإندونيسي تظن أن الدول العربية تتلقن علم التوحيد فقط والعلم يتلقن بالدولة الغربية. كما كتب عبد المونيب (Abdul Munip)، كانت ترجمة الكتب باللغة العربية التي تتحدث عن العلم قليلاً جداً، وذلك مجرد لمس مستوى سطح ومصطنعة.^٤

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 أمين الحسيني في المكتبة وفي الإنترنوت. أمين الحسيني الذي كتب

Abdul Munip, *Transmisi Pengetahuan Timur Tengah ke Indonesia; Studi Tentang Penerjemahan*^٥

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

Abdul Munip, *Transmisi Pengetahuan Timur Tengah ke Indonesia* ..., hlm. 6.^٦

Abdul Munip, *Transmisi Pengetahuan Timur Tengah ke Indonesia* ..., hlm. 310.^٧

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

وإنما وجدت الباحثة الكتب التي كتبها أمين 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 الماهيراء (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 الماهيراء (Almahira)، جاكرتا في اليوم ٢٠٠٥

٤. الكتاب "معجزات الشفاء بالحجامة وكاسات الهواء" الذي ترجمته إلى اللغة

الإندونيسية بالعنوان:

◦ *Bekam, Mukjizat Pengobatan Nabi SA W*

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

٢٠٠٥

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

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

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

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

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 الاندونيسي ولكن كتاب عن هذا المرض غير كثيراً. فلهذه، ترى الباحثة أن ترجمة هذا الكتاب العلم مهم لأن 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 الحرافية	الترجمة الصحيحة
.١	هرمون أدرينالين	Hormon Adrenalin	Hormon Adrenalin
.٢	المقاومة	Perlawanann	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

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

١. ما هي مشاكل الترجمة الموجدة 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 حل المشكلة ترجمة فيه إلى اللغة الإندونيسية؟

ج. أغراض البحث وفوائده

أمّا أغراض هذا البحث فهي:

١. لمعرفة مشاكل ترجمة المصطلحات البيولوجية والطبية التي واجهه 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.
- وأمّا فوائده فهي:

عمليا، يمكن أن نتائج 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 حل المشاكل ترجمة المصطلحات البيولوجية والطبية خصوصا.

د. التحقيق المكتبي

بحث الباحثة عنوانين البحث في المكتبة قبل القيام بالبحث وهناك البحوث لها شبه بالموضوع الرسمي ولا متشابها 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 بال المجال البيولوجي والطبي حوالي ثمان وثلاثين كلمات. وأمّا الطرق لترجمة المصطلحات البيولوجية في ذلك البحث وهو بالثلاث طرقية: الأول، الكلمة الأجنبية التي تقتصر إلى اللغة العربية بدون ما مناسبة باللغة. والثاني، الكلمات التي أخذها 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 فيتيرية طالبة في كلية الآداب والعلوم الثقافية عام ٢٠١٣، وذكرت في عملية ترجمة ذلك الكتاب وجدت الباحثة المصطلحات العلمية بأشكال متعددة وطرق ترجمتها كما يلى: المصطلحات العلمية المعرفة 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 ترجمة المترجمة بترجمة حرفية وكانت أشكالها مفردة أو مركبة سواء كانت إضافية أو وصفية أو أحدها أجنبية على سبيل بحوالي ١٩ كلمة.

ف الحال هذا الموضوع تيقن الباحثة و تستتبط أن الموضع "ترجمة الكتاب هل تعانى من ارتفاع ضغط الدم؟" لدكتور أمين الحسين و مشكلات ترجمة المصطلحات البيولوجية والطبية فيه" لم تتم دراسته من قبل.

٥. الإطار النظري

١. نظرية الترجمة

ما ترجمة؟ هي غالباً -ولكن بالتأكيد ليس دائماً- نقل معنى نص إلى لغة أخرى بالطريقة التي أرادها المؤلف للنص. يبنينا الحس العام أن هذا الأمر يجب أن يكون بسيطاً، كما أن على الشخص أن يستطيع قول شيء ما في لغة ما تماماً كما يقوله في لغة أخرى.^٩

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 مكتوب أصلى وهو ما يسمى بالنص المصدر في اللغة اللفظية الأصلية إلى مكتوب يسمى النص المستهدف.^{١٠}

^٩ حسن غرالة، الجامع في الترجمة، من الترجمة الكتاب *A Textbook of Translation* لبيتر نيومارك (بيروت: دار ومكتبة الملال، ٢٠٠٦)، ص. ٣.

^{١٠} محمد عناني، نظرية الترجمة الحديثة (مصر: الشركة المصرية العالمية للنشر، ٢٠٠٦) ص. ٥.

نظريّة الترجمة هي بالمعنى الواسع حجم المعرفة التي يحوزتنا عن الترجمة، ويترافق بين المبادئ العامة، والخطوط العريضة، والاقتراحات والتلميحات.^{١١} أول ما تفعله نظريّة الترجمة تعريف مشكلة الترجمة وتحديدها، وثانياً الإشارة إلى العوامل جميعها التي يجبأخذها بعين الاعتبار في حل المشكلة، وثالثاً تزويدنا بقائمة بإجراءات الترجمة كلها، وأخيراً إسداء النصح عن أنساب إجراء للترجمة، إضافة إلى الترجمة المناسبة.^{١٢}

قواعد الترجمة

ليست الترجمة عملية النقل فحسب. ولكن هناك قواعد معنية للحصول على الترجمة الجيدة. ويضع تيتلر ثلاثة مبادئ يسمّيها (قوانين) أو قواعد للترجمة الجيدة وهي^{١٣} :

- على الترجمة أن تنقل نقاًلا تماماً 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

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

^{١١} حسن غزالة، الجامع في الترجمة ...، ص. ٩

^{١٢} حسن غزالة، الجامع في الترجمة ...، ص. ١٠

^{١٣} 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.^{١٤}

التسميات هي قواعد التسمية عدة فروع العلوم، مثل الكيمياء والبيولوجية، جنبا إلى جنب مع مجموعة من الأسماء التي تتحتها.^{١٥} وينقسم المصطلح إلى مصطلحات الخاصة ومصطلحات العام.^{١٦} المصطلح الخاص يستخدم في مجال معين من العلوم والتكنولوجيا. في حين أن المصطلح العام هو مصطلح الذي يعتبر عناصر من لغة مشتركة.^{١٧}

وهناك اتفاق على أن أفضل تعريف للمصطلح هو أن الكلمة الاصطلاحية أو العبارة الاصطلاحية مفهوم مفرد أو عبارة مركبة استقر معناها أو بالأحرى استخدامها وحدّد في وضوح. وهو تعبير خاص ضيق في دلالته المتخصصة وواضح إلى أقصى درجة ممكنة، وله ما يقابلها في اللغات الأخرى، ويرد دائماً في سياق النظام الخاص. بمصطلحات فرع محدد فيتحقق بذلك وضوحاً ضروري.^{١٨}

٣. إشكالية ترجمة المصطلح

أدى التوجه المنهجي المتبعة في دراسات الترجمة من الناحية اللغوية إلى وفع مصطلحات كثيرة عرضنا لأهمها، وهي مصطلحات تستند إلى مفاهيم متغيرة وغير ثابتة المعنى لأن نظرات الباحثين تختلف وفقاً لخبراتهم الخاصة بالنصوص.^{١٩}

^{١٤} عامر الزناني الجابري، إشكالية ترجمة المصطلح، ص. ٣٣٦

Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Pedoman Umum Pembentukan Istilah*, Jakarta^{١٥}

Gramedia, 1993), hlm. 1.

Masnur Muslich dan I Gusta Ngurah Oka, *Perencanaan Bahasa pada Era Globalisasi*, Jakarta: Bumi^{١٦}

Aksara, 2010), hlm. 93-94.

Masnur Muslich dan I Gusta Ngurah Oka, *Perencanaan Bahasa ...*, hlm. 102^{١٧}

^{١٨} عامر الزناني الجابري، إشكالية ترجمة المصطلح. ص ٣٣٦

^{١٩} محمد عناني، نظرية الترجمة الحديثة... ص. ٨٦

أعاد قيناي وداربنيه النظر في كتابهما الذي نشر بالفرنسية عام ١٩٥٨ . وأهم ما يسميه الباحثون (الاستراتيجيات العامة للترجمة) التي وضعها هذان الباحثان، استراتيجيتان هما الترجمة المباشرة (*direct translation*) والترجمة غير المباشرة (*oblique translation*)، وهما تذكراً لنا بالترجمة الحرافية والترجمة الحررة، بل إن المؤلفين يستخدمان المصطلح نفسه (الحرافية) موازياً بل مرادفاً للترجمة المباشرة. وتتضمن هاتان الاستراتيجيتان سبعة مناهج، يخص (المباشرة) منها ثلاثة، هي:

- الاقتراض (*borrowing*) وهي ما نسميه التعرير لدينا.
- النقل بالمحاكاة (*calque*): أصل المصطلح هو نقل الكلمة ذات دلالة خاصة بترجمة أجزائها لوضع الكلمة تحاكي المصد ثم تكتسب معنى مستقلاً.
- الترجمة الحرافية (*literal translation*) وهي الترجمة التي تتلزم بالكلمات نفسها في اللغتين.
- الإبدال الصرفي (*transposition*) ومعناه إبدال الصورة الصرافية للكلمة في النص الأصلي (المصدر) بصورة صرفية أخرى دون تغيير المعنى وقد يكون الإبدال لازماً أو اختيارياً.
- تغيير النظرة (*modulation*) وهو التحول الذي يطرأ على الدلالة على وجهة النظر القائمة في النص الأصلي (المصدر) وصياغتها.
- التعادل (*equivalence*): يستعمل هذا المصطلح في الإشارة إلى الحالات التي تصف فيها اللغات المختلفة حالة معنية بوسائل أسلوبية أو بنائية مختلفة.
- التطوير (*adaptation*) ومعناه تغيير الإحالة الثقافية الواردة في النص الأصلي إلى ما يقابلها في ثقافية النص المستهدف. ^{٢٠}

^{٢٠} محمد عناني، نظرية الترجمة الحديثة ... ص. ٩٤-٨٧

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 الموارد^{٢١}.

٢. جمع البيانات

جمع البيانات هو إجراءات منهجية للحصول على البيانات الالزام. 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^{٢٢} على سبيل المثال: القواميس المتعلقة بالترجمة والمصطلحات البيولوجية الطبية يعني 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.^{٢٣}

- التحليل الوصفية

وهو البحث الذي نجحت عليها الباحثة بتقديم الحقائق، ثم تحليلها تحليلاً منظماً يمكن من خلاله فهمها.

^{٢١} Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan*, Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2004) hlm. 3.

^{٢٢} تيكا فيترية،، (قسم اللغة العربية: جامعة سونن كاليجاكا، ٢٠١٣)، ١٤

^{٢٣} 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 وفوائده والتحقيق المكتبي والإطار النظري ومنهج البحث ونظام البحث.

والباب الثاني، فيه نبذة سريعة للكتاب هل تعاني من ارتفاع ضغط الدم؟ لدكتور أمين الحسين يعني وصف الكتاب ومحضر الكتاب.

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

والباب الرابع، فيه التحليل مشكلات ترجمة المصطلحات البيولوجية والطبية في الكتاب هل تعاني من ارتفاع ضغط الدم؟ لدكتور أمين 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 تعانى 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 ترجمة تلك المصطلحات ترجمة تلك المصطلحات إلى إندونيسية والطبية إلى طرفيتين، وهما:

– ترجمة المصطلحات البيولوجية والطبية إلى اللغة الإندونيسية الالازمة في مجال العامة و المجال الطبية.

وذلك حينما وجدنا تكافؤ المصطلحات البيولوجية والطبية الموجودة في الكتاب في اللغة الإندونيسية الالازمة عند شعب إندونيسيا عموما و المجال الطبية خصوصا. وعددتها ٧٨ كلمات.

– ترجمة المصطلحات البيولوجية والطبية الأجنبية.

وذلك حينما وجدنا معنى هذه المصطلحات في اللغة الأجنبية إلى اللغة العلمية الرسمية في إندونيسي. 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 والملقة فيه كالباحث إضافية.

ثبات المراجع

المراجع العربية

الحسيني، أيمن. ١٩٩٣. هل تعانى 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 كحاكرا: جامعة سونن كاليجاكا.

على، أتاباك و أحمد زهدي محضر. ١٩٩٦. قاموس "كريبايك" العصرى (عربي-إندونيسى). جو كجاكرا: مولتي كريبا غرافيكا.

عنانى، محمد. ٢٠٠٦. فن الترجمة. مصر: الشركة المصرية العالمية للنشر.
 عنانى، 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.

فطريه، تيكا. ٢٠١٣. ترجمة كتاب "الإعجاز العلمي في القرآن" لسيد الجميلى ومشكلات ترجمة المصطلحات العلمية فيه. جو كجاكرا: جامعة سونن كاليجاكا.

كاسيلون، رحمن. ٢٠١٠. القاموس الكمال (عربي-إندونيسى). سورابايا: فوستاكا فروغريسف.

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

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

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

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

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.

هَلْ تَعْانِي مِنْ

ارْتِفَاعَ صَعْدَةِ الْذَّمِّ؟

رَوَاهُ الْطَّبِيعَى مِنَ الْأَعْسَابِ وَالْفَنَادِى

د. أَبْيَمْ الْجَعْلَى

وكالات النوزج

السعودية

مكتبة الشاعر

الرياض ٤٣٥٣٧٦٨ ناكس ٤٣٥٥٩٦٥ فتح جدة ٦٥٢٩٨٩
القصيم - بريدة ٣٢٣٦٣٢ - المدينة المنورة - ٨٢٤٢٧٧٥
ص.ب. ١١٥٣٣ - ٦٦٦٣٧٣ - الرياض

كنوز المعرفة

جدة ٦٥١٧٦١ ناكس ٦٦٦٣٧٣ ص.ب. ٣٧٦٧ جدة ٦٣٢٧٦

المغرب

دار المعرفة

٤٠ شارع فؤاد مبسوط - الدار البيضاء
ص.ب. ٤١٥٠ - ٣٠٥٥٦٧ - ٣٠٩٥٢٠

المكتبة السلفية

١٢ خ. الدار البيضاء - زنقة باب المغاربة - الدار البيضاء
٣٠٧٦٤٣

الإمارات

دار الفضيلة

دبي - ديرة - ص.ب. ٦٩٤٩٩٨ ناكس ٦٦٦٣٧٦

البحرين

دار الحكمة

ص.ب. ٢٣٨٧٥ - ٢٣٦٣٣ - مانع ٢٣٨٧٥

جَمِيعَ الْحَقْوَنِ حَفْظَتْهُ لِلناَسِ

الله اعلم



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 أسط هذه الأمور عدم معرفتهم للقيمة الطبيعية لضغط الدم . وهذا لا شك يعكس أثره السييء 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

مبارك

ما المقصود بضغط الدم؟



□ الدورة الدموية :

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

وخلال هذه الدورة يضى 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 يهمنا من هذه الدورة بالنسبة لموضوع ضغط الدم فهو الشق الأول منها .. أو الرحلة التي يبدأها الدم من القلب مارًأ 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* والذى يتفرع إلى شبكة من الشرايين تقل في الحجم تدريجياً حتى تنتهي بالشعيرات الدموية .

فعندما يقوم القلب بضخ الدم إلى هذه الشرايين ، فإن قوة هذا الضغط 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 لضغط الماء خلاله من صنبور المياه .

ومع كل ضربة (أو ضخة) من ضربات القلب يضخ القلب حوالي 70 ميلليمتراً مكعباً من الدم .. وبما أن عدد ضربات القلب في الدقيقة الواحدة حوالي 70 فإنه يضخ في الدقيقة ما يقرب من 5 لترات من الدم (70×70) .

□ كيف يرتفع ضغط الدم؟ :

بناء على الوصف السابق فإننا يمكن أن نستنتج أن ضغط الدم داخل هذه الشريانين يمكن أن يرتفع إذا حدث انقباض للشريان .. أى تقلص .. أى ضاق مر الدماء بداخله .. ويصبح على عاتق عضلة القلب في هذه الحالة أن تضخ الدم بمزيد من القوة ، لتنغلب على المقاومة الناتجة عن انقباض الشريانين .. ونحن نسمى هذه المقاومة التي تضطر عضلة القلب إلىبذل مزيد من الجهد في ضخ الدم باسم زيادة المقاومة الطرفية أو *Increased peripheral resistance* .. وهى تعتبر العامل الأساسى 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 اتساع 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 السمبتوالى

.. 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 بزيادة من النشاط أو الفاعلية فيحدث لها انقباض ، وبالتالي يرتفع الضغط داخل الشريان .

□ ولماذا يزيد نشاط الجهاز السمبتواني ؟ :

يتأثر الجهاز السمبتواني 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 السمبتواني ، ويحدث انقباض للشرايين ، وارتفاع بضغط الدم ؟ (ولهذا يقولون : إن الغضب أو العصبية يؤدي لارتفاع ضغط الدم) .

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

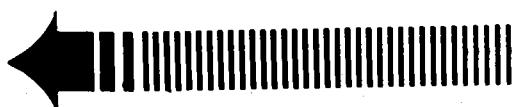
هذا وقد يرتفع مستوى هرمون الأدرينالين بالجسم ، وبالتالي يزداد نشاط الجهاز السمبتواني لأسباب أخرى عضوية وأهمها وجود ورم بالجزء من الغدة جار كلوية التي تفرز هذا الهرمون .. فيزداد إنتاج هرمونى : الأدرينالين والنورادرينالين .. ويسمى هذا الورم « فيوكروموسيتوما » - كما سيتضح .

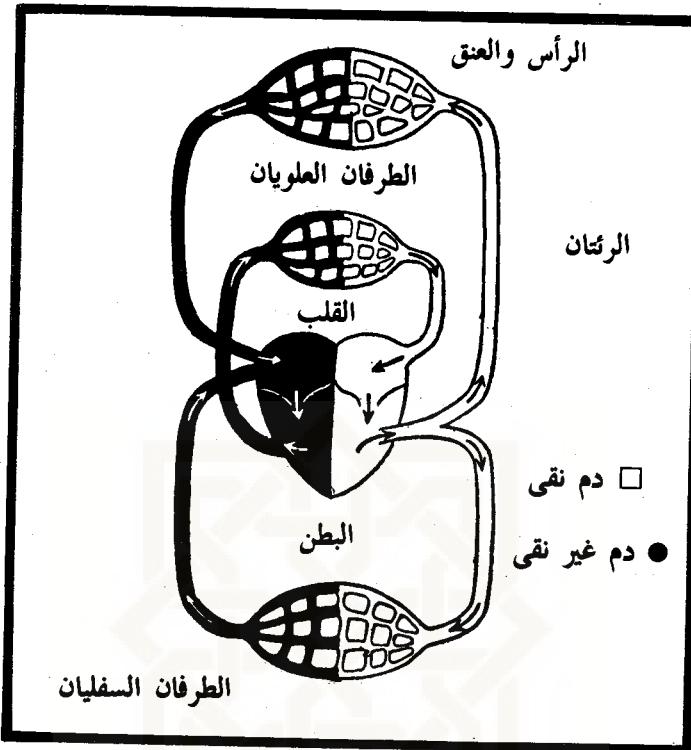
كما وجد أن شدة استجابة عضلة الشريان لنشاط الجهاز السمباوبي بصورته الطبيعية والذى يؤدى لتقلص هذه العضلة وارتفاع ضغط الدم ، قد يحدث نتيجة لزيادة تركيز الصوديوم (Na⁺) بجدار الشريان (ولذلك يقولون : إن ملح الطعام « كلوريد الصوديوم » يرفع ضغط الدم) .

هذه هي بعض الأسباب التى تؤدى لزيادة نشاط الجهاز السمباوبي ، وانقباض الشرايين ، وارتفاع ضغط الدم .
ولائزال هناك أسباب أخرى غير معروفة تؤدى لانقباض الشرايين وارتفاع ضغط الدم .. كما سيتضح .

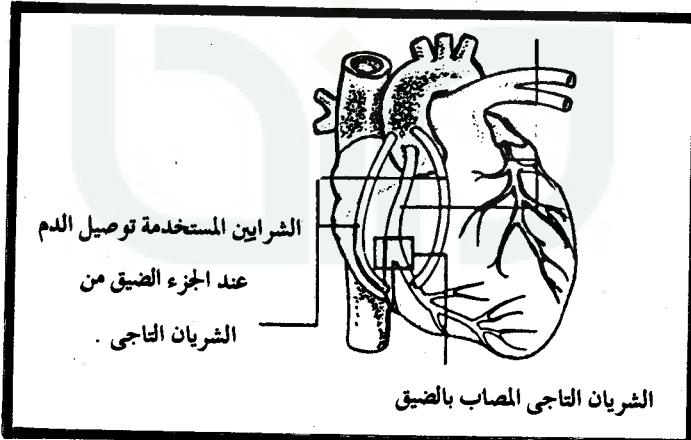
□ ارتفاع ضغط الدم في حالة أمراض الكليتين :

من الأسباب المرضية الهامة وراء ارتفاع ضغط الدم تلك التى تتعلق بـ **كفاءة الكليتين** مثل حالات الفشل الكلوى بصفة عامة .
ويحدث ارتفاع ضغط الدم في هذه الحالة بشكل مختلف عن النحو السابق .. حيث يخرج من **الكلى** مادة كيميائية تسمى **رينين** Renin تتسبب في حدوث تغيرات كيميائية ينتج عنها خروج مادة قابضة للشرايين تسمى **انجيوتنسين** Angiotensin .. وخروج هرمون يسمى **الدوستيرون** Aldosterone والذى يؤدى لاحتجاز الكليتين للصوديوم (Na⁺) .. و يؤدى هذان التغيران إلى ارتفاع ضغط الدم .





شكل يوضح الدورة الدموية داخل الجسم



شكل يوضح الشريانين الكبيرة التي تخرج من القلب والشريانين التاجية المغذية للقلب نفسه .. يعبر الشريان الأورطي هو أكبر هذه الشريانين وهو يخرج من البطين الأيسر ويتفرع إلى عدد كبير من الشريانين تصل إلى مختلف أنحاء الجسم .

كيف يحدث ارتفاع ضغط الدم ؟

(Hypertension)



انقباض عضلة الشريان



ارتخاء عضلة الشريان

مقطع بشريان يوضح شكل العضلة بجدار الشريان والتي تحكم في درجة اتساعه (tone) . كلما استرخ هذه العضلة انخفض ضغط الدم . وكلما انقبضت ارتفع ضغط الدم .



شكل يوضح مكان الغدد
الصماء بالجسم

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



أسباب ارتفاع ضغط الدم

لماذا يصاب بعض الناس

بارتفاع ضغط الدم ؟



□ سبب المرض أحياناً معروفة غالباً غير معروفة !

□ أنواع مرض الضغط :

(١) ارتفاع ضغط الدم الثانوي :

لو كان هناك سبب مرضي يعوض من أعضاء الجسم وأدى بطريقة ما إلى حدوث ارتفاع بضغط الدم ؛ فإننا نقول عن المرض في هذه الحالة : إنه ثانوي ، أي ناتج عن وجود مرض أولى بالجسم .. ويسمى المرض ارتفاع ضغط الدم الثانوي . Secondary Hypertension)

وهذا النوع يعتبر غير شائع ، ويتميز بالآتي :

- يحدث عادة في سن مبكرة نسبياً (أقل من ٤٠ سنة) .. وقد يصيب الأطفال والشباب .
- يحدث ارتفاع الضغط بشكل سريع وفاجئ ، 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 التي تؤدي لارتفاع ضغط الدم الثانوي قد تتعلق

بأحد الأجهزة التالية :

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

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

جزء داخلي يقوم بإفراز هرمون : 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 الإدرينالين فيرتفع ضغط الدم - كما سبق .

أما الجزء الخارجي 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 إصابة بمرض السكر .

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

● **أسباب مختلفة** :
مثل : تسمم الحمل - العلاج بالكورتيزون لفترة طويلة .
(٢) **ارتفاع ضغط الدم الأولى** :
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 الأولى (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 تهوى للإصابة به .. وهذه تشمل الآتي :

□ من هم المعرضون للإصابة بارتفاع ضغط الدم ؟ :

● أبناء مرضى الضغط (وجود عامل وراثي) :

صار من المؤكد أن هناك عاملًا وراثيًّا يهيئ للإصابة بمرض الضغط ، لكنه ليس معروضًّا ككيفية انتقال العامل الوراثي من جيل لآخر .

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

● المتنرون والمتنافسون (المتكلمون على أمور الدنيا) :

عندما ينفعل الإنسان فإن ضغط الدم قد يرتفع ثم ينخفض ثانية بانتهاء الانفعال .. لكنه وجد أن كثرة العرض للانفعال النفسي بصورة المختلفة كالتوتر والغضب ونفاد الصبر والتلهُّف على انتصاء 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 أشخاصًا يتميزون بالهدوء والاستقرار النفسي .

ومن نتائج الدراسات التي تؤكد المعنى السابق .. أنه وُجد 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 الحمور .. وهذه كلها من العادات السيئة التي تساعد على حدوث الإصابة بارتفاع ضغط الدم .

- السُّمَان (زائد الوزن) :

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

وما يؤكد نفس الشيء دراسة تحليلية قامت بها بعض شركات التأمين على مجموعة من المؤمن عليهم بلغ عددهم ٥٠٠ ألف .. حيث وجد أن أغلب زائد 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 إلى ارتفاع ضغط الدم بصفة مستمرة؟ .. أى يتحول الارتفاع المؤقت الذى يحدثه تناول الملح إلى ارتفاع دائم ! .

فـ 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 الجنوبيّة حيث يزداد تناول الناس هناك للأسماك المملحة والأطعمة البحرية .

وما يزيد من قوّة هذا الاتّهاب أننا نجد في 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 .. فأولاً يؤدى الـ **نيكوتين** إلى زيادة إفراز هرمون الأدرينالين والتورادرينالين من الغدة جار كلويّة .. ومن المعروف أن زيادة إفراز هذين الهرمونين تؤدى لارتفاع ضغط الدم (كما في حالة **«الفيوكروموسيتوما»** التي سبق الحديث عنها) .

ومن ناحية أخرى أنه صار من المؤكد أن التدخين يساعد على الإصابة بـ **تصلب الشرايين** ، وحدوث الجلطات الدموية وهذا قد يؤدى لارتفاع ضغط الدم .

وقد وجُد أنه إذا جمع المدخنون بين عادة التدخين وشرب القهوة

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

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

□ حبوب منع الحمل وارتفاع ضغط الدم :

تحتوي 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 في حالة الاعتياد على تناول حبوب منع الحمل ..

ورغم أن ارتفاع ضغط الدم في هذه الحالة يكون ارتفاعاً مؤقتاً ، أى يعود بضغط الدم لمستواه الطبيعي 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 التي تظهر لنا يوماً بعد يوم .. فاحذرى أن تتناولها سيدقى حرصاً على سلامتك ..

□ الشاي والقهوة وضغط الدم :

هل يؤدي الإفراط في تناول الشاي أو القهوة إلى الإصابة بارتفاع ضغط الدم ؟

شرب الشاي أو القهوة بكميات معتدلة ، لا يؤدى لارتفاع ضغط الدم .. أما الإفراط فى تناول الشاي أو القهوة ولفترة طويلة من العمر فقد يؤدى إلى الإصابة بارتفاع ضغط الدم .. وتفسير ذلك أن تناول هذه المواد بكميات كبيرة وعلى فترة زمنية طويلة قد يحدث تهيجاً مزمناً للأجزاء الدقيقة من الكليتين ، وينتتج عنه ضعف في الوظيفة ، وقد ينعكس أثر ذلك على ضغط الدم و يؤدى لارتفاعه وهنا يجب أن نحذر من أمرتين : أولهما : تناول الشاي المغلى لأن غلى الشاي يجعله مصدراً للضرر أكثر من الانتفاع بفوائده .. وثانياً : يجب الحذر من الجمع بين التدخين وشرب القهوة .. فقد وجد الباحثون أن الإفراط في تناول القهوة قلماً يؤدى 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 الأولى 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

قياس ضغط الدم

ماذا تعنى القيمة العليا ، وماذا تعنى القيمة السفل ،
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 السفل ، 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 السفل (Diastole) هى الأكثر أهمية لأنها تعكس بوضوح مقدار المقاومة التى تعرّض تيار الدم (Prepheral resistance) أو مقدار حالة التقلص بالشرايين (arteriolospasm) .. وكلما ارتفعت قيمة الضغط الانبساطى فإن ذلك ينبع بحدوث تغيرات مرضية في القلب أو الكليتين .

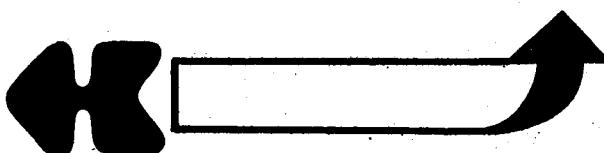
□ ماهى القيمة الطبيعية لضغط الدم ؟ :

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 ما هو طبيعي وغير طبيعي بجسم الإنسان بالاعتدال 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 تميز بحدود كبيرة (wide range) .

فترواح القيمة الطبيعية لضغط الانقباضي (systole) ما بين ٩٥ - ١٥٠ ، وترواح قيمة الضغط الانبساطي (distole) ما بين ٦٥ - ٩٠ .. معنى ذلك أن أى قيمة لضغط الدم تعتبر طبيعية تماماً ما دامت لم تتحرف عن هذه الحدود سواء بالزيادة أو النقصان .. أما متوسط قيمة ضغط الدم عند أغلب الناس فإنه يبلغ حوالي ٨٠/١٢٠ .

وحتى لا يطول بنا الحديث عن حدود القيمة الطبيعية لضغط الدم .. إليك القيم التي حدتها 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 90 م م زئبق	أقل من 140 م م زئبق	ضغط دم طبيعي Normal B. P.
أكبر من 95 م م زئبق	أكبر من 160 م م 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 إلكتروني .. وهذا النوع الأخير يمكن لأى مريض استخدامه بسهولة .

كما يحتاج قياس ضغط الدم إلى استخدام السماعة الطبية (Stethoscope) فيما عدا النوع الإلكتروني .
ويُقاس ضغط الدم عند منطقة الكوع .. أو الشريان العضدي (brachial artery) .

وتوصف قيمة ضغط الدم بـ الميلليمتر زئبق .. وتحدد أولاً قيمة الضغط الانقباضي (القيمة العليا) ثم قيمة الضغط الانبساطي (القيمة السفلية) .. فنقول مثلاً : قيمة ضغط الدم $120/80$ م زئبق .. ويسمى ارتفاع ضغط الدم طبياً Hypertension ، ويرمز له كالتالي . B. P. (ارتفاع ضغط الدم Increased Blood Pressure) .

□ لماذا تختلف أحياناً قيمة ضغط الدم عند نفس الشخص ؟ :

ينتَأثر تحديد قيمة ضغط الدم ببعض العوامل التي تغير من القيمة الحقيقة 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 الحقيقة (لذلك من الملاحظ : أن قياس ضغط الدم في عيادة

الطيب يعطي قيمة أعلى من قياسه بمنزل المريض) .

- لو كان الشخص واقفاً أثناء قياس ضغط الدم فإن القيمة تتغير عن القيمة الحقيقة (بحكم مفعول الجاذبية الأرضية) .. فتنخفض قيمة الضغط الانقباضي (القيمة العليا) بحوالى ١٠ - ١٥ مم ، بينما قد تزداد قيمة الضغط الانبساطي (القيمة السفلية) بحوالى ٥ مم . ولذلك لابد أن يكون الشخص ممدداً بالفراش عند قياس ضغط الدم للحصول على قيمة حقيقة 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 ، وأنخذ متوسط القيمة .

- خطأ في التكنيك .. وأحياناً قد تختلف قيمة ضغط الدم عن القيمة الحقيقة بمجرد خطأ بسيط في طريقة القياس مثل عدم إحكام لف حراب الجهاز حول ذراع المريض . وقد يكون الخطأ متعلقاً بالجهاز نفسه .. أى الجهاز غير دقيق .

□ هرة واحدة لا تكفي .. :

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

□ اختلاف ضغط الدم بحكم التقدم في العمر :

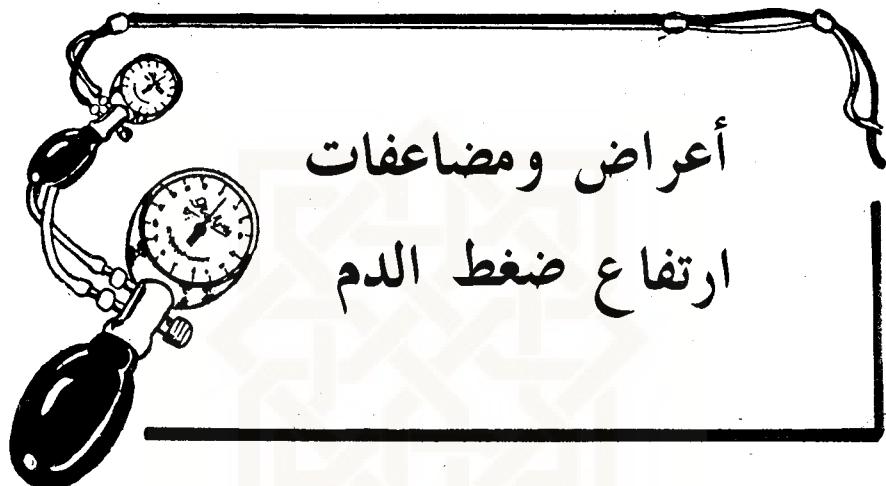
من الطبيعي تماماً أن ترتفع قيمة ضغط الدم بدرجة بسيطة مع

التقدم في العمر لأن الشريان تفقد بعض المرونة والحيوية أو تتصبّ ..
وهذا الارتفاع لا ينبع عنه غالباً أي أضرار .

والجدول التالي 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 الانبساطي (diastole)	الضغط الانقباضي (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 ومضاعفات ارتفاع ضغط الدم



أعراض ارتفاع ضغط الدم



□ لا أعراض على الإطلاق :

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

□ الصداع :

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

فكليما عانى أحد من الصداع يقول بيدو أن ضغط الدم قد ارتفع (أو انخفض) وهذا الاتهام ينتشر بدرجة كبيرة بين مرضى ضغط الدم المرتفع - من 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 يوقيمه 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 وقلما يكون عضوياً .

□ الدوخة - وطين الأذن - والتورّ :

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

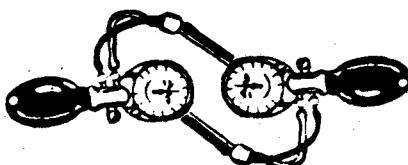
□ تزيف الأنف :

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

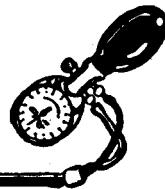
والحقيقة أن هذا التزيف رغم ما يسببه من ازعاج شديد إلا أنه يعتبر وسيلة يحاول بها الجسم خفض ضغط الدم المرتفع عن طريق حدوث التزيف .

□ 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 يبنيء بحدوث عواقب وخيمة بأعضاء مختلفة من الجسم .. وهذه تشمل :

□ القلب :

على مر السنين ، تتضخم عضلة القلب تدريجياً (البطن الأيسر بالتحديد) حتى تستطيع أن تتصدى للمقاومة التي تعرّض 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 في القيام بوظيفته .. أى يصبح غير قادر تماماً على ضخ الدم الذي يرد إليه من الرئتين ، فتظهر علامات الاحتقان مثل : السعال وضيق التنفس .. ومع الوقت يظهر الفشل على النصف الآخر من القلب (البطن الأيمن) .. ومن علاماته تورّم القدمين والاستسقاء (تجمّع السائل بالبطن) .. وتسمى هذه الحالة بالفشل القلبي (Congestive heart failure) .

□ الجهاز العصبي المركزي (المخ) :

أحياناً يتعرّض مريض الضغط إلى ارتفاع حاد بضغط الدم (كما في حالة إهمال العلاج أو تناول كمية كبيرة من الملح مثل سكك الربخة) ويُنتج عن ذلك احتلالات بالدورة الدموية المخية (Hypertensive cerebral hemorrhage)

تؤدي لعواقب مختلفة مثل الشلل النصفي المؤقت (encephalopathy) 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 ، وتخلل وظيفتها 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 لمريض ارتفاع الضغط المزمن أن يقوم من وقت آخر 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 أى فقد المرونة والحيوية بسبب الأذى الذي يلحق بجدارتها 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 لستقي مضاعفات المرض؟ :

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

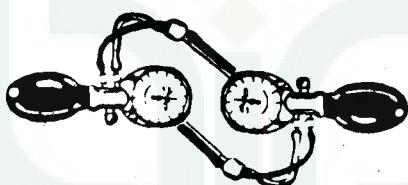
□ هل يمكن الشفاء من ارتفاع ضغط الدم نهائياً؟ :

بعض حالات مرض ارتفاع ضغط الدم قابلة للشفاء نهائياً أي أن المريض يعود ضغطه لقيمتها الطبيعية ولا يحتاج لأى علاج .. وهذه هي الحالات التي يحدث فيها المرض بسبب مرضي أولى بالجسم يمكن علاجه .. أي بعض حالات مرض ارتفاع ضغط الدم الثانوى (Secondary hypertension) .. وذلك مثل : حالات ورم ميسلون (فيوكرومومسيتوما) الذي يصيب الغدة جار كلوية ، ويؤدى لزيادة إنتاج الادرينالين والنورادرينالين .. فمثى أمكن استئصال هذا الورم جراحياً ، ينخفض مستوى هذه الهرمونات وبالتالي يعود ضغط الدم لحالتة الطبيعية .. وكذلك يمكن علاج بعض الاضطرابات الهرمونية الأخرى التي تؤدى لارتفاع ضغط الدم .

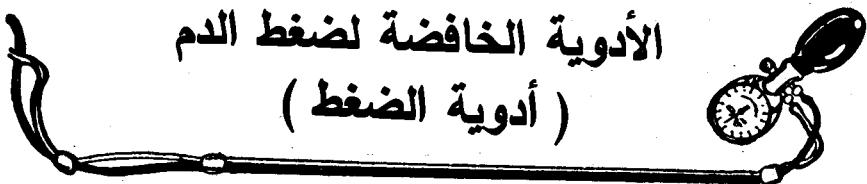
ومثل حالات ارتفاع الضغط الناتجة عن ضيق الشريان الأورطي (Coarctation of Aorta) .. حيث يمكن علاج هذا الضيق

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 الكلوي خاصة الأمراض التي تصيب كُلية واحدة بينما تختفظ 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 ثانوي ؟ .. وإذا كان المرض ثانوياً (أي ناتجاً عن مرض أصلي 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 الثانوي التي لا يمكن فيها علاج المرض الأصلي المسبب لارتفاع ضغط الدم (مثل أغلب حالات الفشل الكلوي) .. يكون علاج المرض بالأدوية المخفضة لضغط الدم .

وأغلب أنواع هذه الأدوية تعمل على إزالة تقلص الشرايين (أي توسيعها) .. وأحياناً يعالج المريض بمدرات البول التي 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) .

وهنالك 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 :

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

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

□ الأضرار الجانبية :

لا أعتقد أن الحديث عن الأدوية الخافضة لضغط الدم بشيء من التفضيل يمكن أن يفيد مريض الضغط . لكنني أود أن أشير إلى أن أغلب هذه الأدوية ينبع 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 أساسى لهذا الكتاب .

كما أود أن أشير إلى أن كثيراً من هذه الأدوية تؤدى للاسترخاء الجنسى - 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 عزيزى مريض الضغط من يعانون من صعوبة في انتصاب القضيب دون سبب واضح ، فلربما يكون دواء الضغط الذى تستعمله هو السبب .. وأنصحك في هذه الحالة باستشارة الطبيب المعالج لاستبداله بنوع آخر .

ومن الأضرار الجانبية الأخرى التي يجب أن يتبعها المريض بالنسبة لمدرات البول مثل (اللازكس) أنها تؤدى لنقص البوتاسيوم بالجسم (ولا يحدث هذا عادة مع الموديوريتك) وهذا قد يعرضه البعض 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 طبى (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 يحتوى 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 احتياز 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 تؤدى لزيادة خروج البوتاسيوم مع البول فيقل مستوىه 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 .. أى تتوتر ..

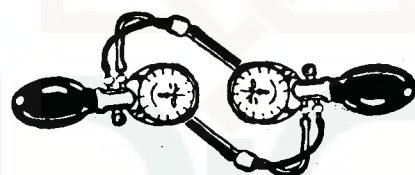
وبناء على هذه العلاقة فإن بعض الأطباء ينصح بإعطاء كمية

بسقطة من **كلوريد البوتاسيوم** (سواء مع مدرات البول أو غير ذلك) إذ يرون أن ذلك يمكن أن ينخفض 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 والموالح عموماً - العنبر - السبانخ - البطاطس - الدجاج - المشمش - جوز الهند - التين - المانجو - معظم الخضراوات الورقية - الحبوب مثل العدس والقمح - الزيتون - الفراولة - اللوز - الفول السوداني .





نصائح هامة لمرضى الضغط

٦٢ 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 لتابعة 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 ، فأبراهيم يستمرون على جرعة الدواء التي حددتها 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 أداؤه .. فأنصحك بشراء جهاز اليكتروني لقياس الضغط بالمنزل .. وهو سهل الاستعمال ، وغير مرتفع الثمن . بذلك تكون على بيئتك بحالة المرض بدرجة أكبر .. فتستطيع أن تتعرف على تأثير الأغذية المختلفة على مقدار ضغط الدم ، وكذلك تأثير ممارسة الرياضة ، وتأثير الانفعالات النفسية .

(٢) إذا كنت بدييناً ، فماج المرض بإيقاف الوزن :

من الواضح أن مرض الضغط يميل لإصابة أصحاب الأجسام

البدينة عن غيرهم .. وذلك بحوالى ثلات مرات - كما تقول بعض الدراسات .

ويمكن للشخص أن يعتبر نفسه زائد الوزن إذا كان وزنه يزيد عن ١٠٪ من الوزن المثالي 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 يكفي أحياناً أن يفقد البدين نصف قيمة وزنه الزائد ليعود ضغط الدم لقيمته الطبيعية .

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

(٣) مارس التمارين الرياضية .. ولكن بحذر :

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

وأفضل أنواع الرياضة لمريض الضغط هي رياضة المشي ، ويمكن أحياناً ممارسة الجري 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 بالمشي لمدة

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

(٤) حاول أن تكون نباتياً :

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

(٥) احذر ملح الطعام :

سبق أن قلنا : العلاقة بين الإفراط في تناول ملح الطعام (أو المأكولات الملحية) وارتفاع ضغط الدم علاقة واضحة ومؤكدة . لذلك فإن الإقلال من تناول ملح الطعام أو الامتناع تماماً عنه (بناء على ما يراه الطبيب المعالج) أمر ضروري لعلاج ارتفاع ضغط الدم . وفيما يلي دو 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 تؤكد المشاهدات العملية ، ففي بعض الحالات التي تصاب بضاعفات شديدة بسبب الارتفاع المفاجئ بضغط الدم ، نجد أن سبب هذا الارتفاع الشديد المفاجئ ، 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 ياعزيزي 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 للصوديوم (ملح الطعام) بينما يزيد في نفس الوقت من تناول الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم .

ويرى بعض الأطباء أن أفضل معدل للصوديوم والبوتاسيوم بالجسم بالنسبة لمريض الضغط هو أن يزيد البوتاسيوم عن الصوديوم بثلاث مرات (أي تكون النسبة ٣ : ١) فمثلاً لو كان مريض الضغط يسير على نظام غذائي منخفض في الصوديوم يمد جسمه بما يعادل ٢ جرام صوديوم يومياً (يعادل ٥ جرامات من ملح الطعام) فإنه يجب أن يتناول نظاماً غذائياً يمد جسمه بما يعادل ٦ جرامات من البوتاسيوم يومياً .

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

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

وبناء على ذلك فإن إذا كان الملح يضر مريض الضغط فإن تناول الأطعمة الغنية بالكلاسيوم يفيد جسمه بصفة عامة إلى درجة كبيرة أكثر من غيره .

ومن المعروف أن اللبن ومنتجاته كالجبن والزبادي تعتبر من أغنى المصادر بالكلاسيوم .

(٧) احذر الشاي المغلي .. 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 يتتجنب مريض الضغط شرب القهوة .. أو ألا يزيد تناوله للقهوة عن فنجان واحد يومياً ويتتجنب القهوة المركزة .

الشاي :

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

أنه يؤدى لخفض الضغط في حيوانات التجارب .

● يعتبر الشاي شرابة مفيدةً من أكثر من ناحية .. منها أنه يقاوم حدوث السرطان (بفضل مادة التаниن الموجودة به) .. وقد يساعد على خفض مستوى الكوليستيرول (على عكس مفعول القهوة) .

● إذا أردت أن تشرب الشاي ، فتجنب شرب الشاي المغل أو الساخن جداً .. ففى منطقة من الهند وجد أن اعتياد الناس هناك على شرب الشاي المغل أدى إلى حدوث الإصابة بسرطان الزور والمرئ .

بينما يعتقد اليابانيون أن هذا المفعول المسرطן 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 المغل أو القهوة المركزية بكميات كبيرة يمكن أن يؤدى على المدى البعيد لأضرار بالكليلتين تساعد على ارتفاع ضغط الدم بشكل مزمن) .

(٨) لا تكلم كثيراً :

إذا كان الكلام العنيف كالشجار وال نقاش يرفع ضغط الدم ، فقد وجد - كذلك - الباحثون بجامعة ميامي الأمريكية أن مجرد الكلام العادى يمكن أن يرفع ضغط الدم بمعدل ١٠ ، ٥٪ ، ويبلغ أقصى ارتفاع عند مرضى الضغط المرتفع .

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

ويعتقد الباحثون : أن تبادل الأحاديث العادية بين الناس يرتبط

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

(٩) لا تأخذ دواء الضغط عشوائياً :

الاحظ 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 حددتها الطبيب المعالج .. وإذا كان هناك ما يشير لارتفاع الضغط ، فلا بد من قياس قيمة الضغط أولاً قبلأخذ 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 بسبب 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 يضيّف لهذا العامل عامل 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 النفسي زادت الفرصة إلى حد كبير للإصابة بتصلب الشرايين والذبحة الصدرية .

(١١) اطمئن على أحوالك الصحية بصفة عامة :

إلى جانب ضرورة قياس ضغط الدم بصفة منتظمة لمتابعة أحوال المرض ، فإنه لابد كذلك أن تطمئن من وقت لآخر إلى عدم حدوث مضاعفات بأعضاء الجسم المختلفة . وهذا يتحقق بعمل فحص أكالينيكي بصفة روتينية ، وعمل بعض الأبحاث والتحاليل .. 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 بيان تأثير الانفعالات النفسية المختلفة على مستوى ضغط الدم .. فوجدوا أن لها دوراً فعالاً في التأثير على ضغط الدم سواء بارتفاعه أو بانخفاضه .

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

- انخفاض ضغط الدم الانبساطي ، وكلما كان قلقاً زاد ارتفاع ضغط الدم الانقباضي .

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 لواقف 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 لابد أن تتوتر فحاول أن يكون ذلك داخل المنزل ! .

وأخيراً

ليس ضغط دم زوجتك هي الأخرى !

من المعروف أن طول فترة المعاشرة بين الزوجين يجعلهما يشتراكان في كثير من الميول والسمات النفسية .

أما المدهش حقاً فهو أن بعض الباحثين يقولون : إنهمما يشتراكان كذلك في مستوى متشابه لضغط الدم ! .

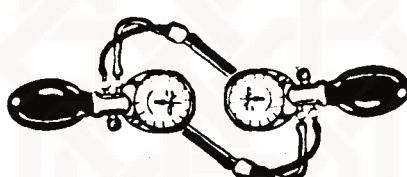
ويبرر الباحثون الذين قاموا بهذه الدراسة سبب هذا التشابه بأن الزوجين يتعرضان عادة لانفعالات نفسية واحدة وبحجرات متشابهة .

فمثلاً يتعرض الزوجان مع تكرار الشجار على مدى الحياة

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

ونفس الشيء ينطبق على الانفعالات الأخرى كالأحساس بالسعادة .

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



أعشاب ونباتات وماكولات

لعلاج ضغط الدم المرتفع

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

التفاح **APPLE**

وُجِدَ أَن تناول ٢ - ٣ تفاحات فِي الْيَوْمِ يُمْكِنُ أَن يُخَفِّضَ ضغط الدُّمَ المرتفع .

كَمَا تُؤْدِي نَفْسَ هَذِهِ الْكَمِيَّةِ إِلَى خَفْضِ مَسْتَوِيِّ الْكُولِيْسْتِيْرُولِ ، وَضَبْطِ مَسْتَوِيِّ السُّكَّرِ (الْجُلُوكُوزِ) بِالْدُّمِ (يُعَتَّبَ التفاح مِنَ الْمَأْكُولَاتِ الْمُفَيِّدَةِ لِمَرْضِيِّ السُّكَّرِ) .

□ لا تزع قشرة التفاح !

وَإِذَا أَرْدَتَ أَنْ تَسْتَفِيدَ مِنْ فَوَائِدِ التفاح الصَّحِيَّةِ ، فَكُلْ التفاح عَلَى حَالِتِهِ ، أَيْ دُونِ نَزْعِ الْقَشْرَةِ ، ذَلِكَ لِأَنَّهُ غَنِيٌّ بِالْأَلِيَافِ (مَادَةِ الْبَكْتِينِ **Pectin**) وَإِلَيْهَا يَرْجِعُ الْفَضْلُ فِي مَعْظَمِ الْفَوَائِدِ الصَّحِيَّةِ لِلتَّفَاحِ كَمَا يُعَتَّبَ تَناولُ ثَمَارِ التَّفَاحِ أَفْضَلُ بِكَثِيرٍ مِنْ تَناولِ عَصِيرِ التَّفَاحِ .

الجِبُوب **BEANS**

وَهَذِهِ تَشْمِلُ :

الترمس - اللوبيا - الفاصولياء الناشرة - الذرة - حمص الشام - العدس - الفول السوداني - فول التدميس والقول النابت - فول الصويا - الحمص .

يُنْصَحُ بِخَبَرَاءِ التَّغْذِيَّةِ فِي الْوَقْتِ الْحَالِيِّ بِأَنَّ يُزِيدَ اعْتِمَادَ الْفَرَدِ (سَوَاءً : السَّلِيمُ أَوْ الْمَرِيضُ) عَلَى تَناولِ الْجِبُوبِ وَالْخَضْرَاءِ وَالْأَوْكَارِ .

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

وتقول الإحصائيات : أن النباتيين تنخفض عندهم القيمة السفلية لضغط الدم (الضغط الانبساطي Diastole) بمقدار ١٨٪ عن غيرهم من آكلي اللحوم . كما هو معروف أن نسبة المعمّرين ترتفع بين النباتيين أكثر من آكلي اللحوم .

□ ماذَا 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) MACKERELFISH

وجد الباحثون الألمان أن سمك الماكريل المحفوظ (سمك اسْكُمْرِي) - 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 يخضه .

□ مقدار ما تأكل :

إذا كنت من محبي 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 ثلاثة أوقية يومياً .. أى حوالي 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 يعه كمستحضر طبي لعلاج ضغط الدم المرتفع ويقول أحد الباحثين بالأكاديمية البلغارية للعلوم - دكتور ف . بيتكوف - : إن الثوم له مفعول خافض لضغط الدم الانقباضي (القيمة العليا) بمعدل ٢٠ - ٣٠ درجة ، وخافض للضغط الانبساطي (القيمة السفلية) 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؟ :

- نيناً أم مطبوخاً؟

يتوقف تناول الثوم نيناً أو مطبوخاً على حسب الغرض الذي يستخدم من أجله .. فإذا أردت أن تنتفع بالثوم كمضاد حيوي واسع المجال (من أعظم فوائد الثوم) فلا بد أن تأكله نيناً لأن المادة القاتلة للجراثيم الموجودة بالثوم يضيع مفعولها مع الطبخ .. كما يشترط مضغ الثوم أو مجرد خدشه بالأسنان حتى تحول مادة الألين alliin إلى مادة الأليسين allicin (المادة الفعالة في الثوم كمضاد حيوي).

أما باق خصائص الثوم كخافض لضغط الدم ، وخافض للكوليستيرول فلا يشترط للانتفاع بها أكل الثوم نيناً 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 علمي يؤكّد ضرورة ذلك ويفضل تجنب تناوله على الريق لمن يعانون من متاعب بالمعدة .

- الجرعة :

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

هذا ويجب ملاحظة أن الإفراط في 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 تخل محتوى الثوم الطبيعي ؟ :

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

اللبن MILK

□ اللبن .. الوقاية والعلاج من ارتفاع ضغط الدم :

وجد أن تناول اللبن المزروع القشدة (Skim milk) يفيد الشريانين من أكثر من ناحية .

فذكر 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 بمحروم 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 للشرايين أنه يمكن أن ينخفض 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 مفید .

أما بالنسبة لاستخدام اللبن كعلاج لضغط الدم المرتفع .. فإنه وجد من خلال الدراسات أن تناول قرص واحد من الكالسيوم يومياً يحتوى على ١٠٠٠ ميلليجرام . 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 إلا ربعاً (بافتراض أن اللبن غير مغشوش !) .

[تحتوى كل ٨ أوقيات من اللبن على ٣٠٠ ميلليجرام 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 ثلاث ملعقة كبيرة من زيت الزيتون .. واستخدم دائماً الزيت النقي الخام (العصرة الأولى) .

البصل ONION

وما دمنا قد ذكرنا الثوم ، فينبغي أن نذكر البصل حيث للاثنين 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 بروستاجلاندين 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 والشرايين وحدوث الجلطات الدموية وهو ما يتعرض له مريض الضغط المرتفع أكثر من غيره .

RICE الأرز

الأرز له تاريخ طويل في علاج ضغط الدم المرتفع ، ومشاكل الكليتين ، ومرض السكر .

ففي فترة الأربعينيات 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 في الهند أن يقدموا بعض الأدلة التي 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 ..

KELP الأعشاب البحرية

استخدام الأعشاب البحرية في الوقاية والعلاج من الأمراض تعد صيحة طبية حديثة أخذها العالم ، أو الأميركيون على وجه الخصوص ، من اليابانيين (سكان الجزر) بعد أن اتضح ما لها 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 وما لها 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 : ﴿ وَيُسَقَّونَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِرْأَجُهَا زَنْجِيلًا * عَيْنًا فِيهَا تُسَمَّى سَلَسِيلًا ﴾ [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 بتص卜 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 والأنفلونزا ، وحالات الدوار الناتج عن الحركة (كدوار البحر) .

البربريس BARBERRY

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

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



□ طريقة الاستخدام :

يضاف $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة من بودرة الجذور (الجزء المستخدم طبياً) إلى فنجان ماء مغلي وتنقع به لمدة ١٥ - ٣٠ دقيقة .

ويشرب مثل هذا الفنجان مرة واحدة يومياً للتغلب على مرارة الطعم يمكن إضافة ملعقة من عسل النحل .

بذور الكرفس CELERY SEEDS

□ مُدرٌ طبيعٌ للبول ! :

تستخدم أعواد الكرفس في إعداد المأكولات .. هذا ما نعرفه جيّعاً . أما بذور الكرفس^(*) فلها بعض الخصائص العلاجية حيث تعتبر مُدرّاً طبيعياً 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 والموديوريتك . كما تستخدم هذه البذور في علاج مرض السكر .

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

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

□ كيف تستخدم بذور الكرفس ؟ :

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

(*) تظهر بذور الكرفس والتي تعلّم ثمار النبات بعد نضوجه تماماً وتحملها أعواد تتدلى بين الأوراق .

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

سن الأسد Dandelion

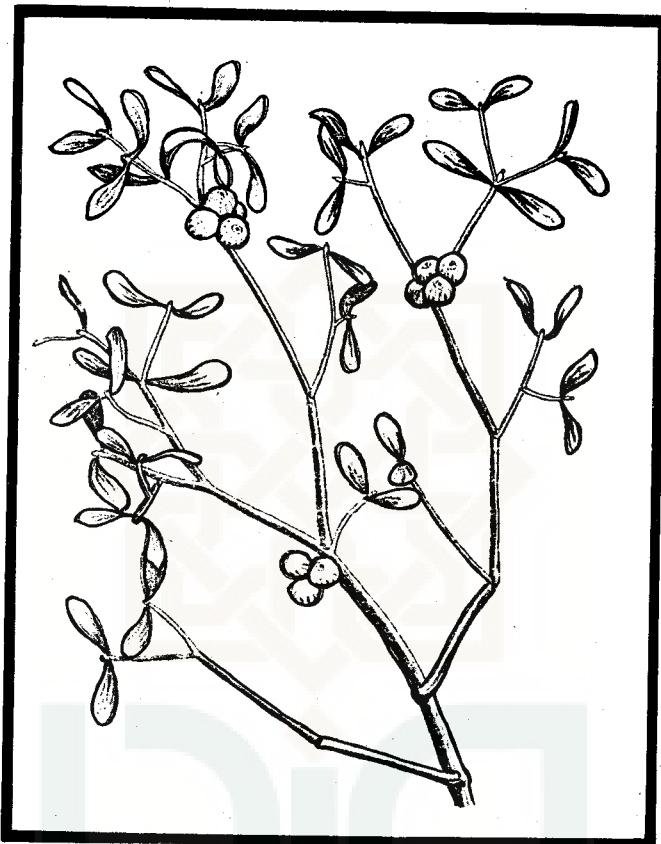


من الفوائد الطبية لهذا العشب أنه يساعد على إدرار البول (له مفعول مشابه لبذور الكرفس) لذلك يستخدم كعلاج لضغط الدم المرتفع ، وفشل القلب ، ومتاعب ما قبل الحيض .

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

ويمكن أكل أوراق النبات الطازجة أو إضافتها إلى السلطة الخضراء .

الدابوق MISTLETOE



شكل نبات الدابوق

(من أعماله الأخرى : مُحيط - مقسas)

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 يقررون هذه الفوائد لكنهم يحذرون من استخدامه بدون إشراف طبي لاحتمال حدوث أضرار جانبية .. على عكس الأوروبيين الذين يسمحون استخدامه دون قيد .

وعن العلاج بهذا النبات يقول الطبيب الألماني : رادولف ويس والمتخصص في طب الأعشاب : إنه يعد دواء مثالياً لعلاج حالات الارتفاع البسيط بضغط الدم إذ لا يتبع 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

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

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

كما يحتوى المقدونس على مادة الكلوروفيل في أفضل صورها

بالنسبة للنباتات الأخرى ولذلك عرف عن المقدونس تأثيره المنشع لرائحة الفم .

وقد أشادت الصحفة الأمريكية للطب الصيني (American Journal of Chinese Medicine) 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 (طحنا بخفة) إلى كوب ماء مغلي .. ويترك النبات لينقع لمدة ١٠ دقائق .. ويشرب مثل هذا الفنجان ثلاث مرات يومياً .

ولاشك أن إضافة المقدونس للمأكولات كالسلطة 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 الكُرْكُم) .. من النباتات المفضلة لدى قدماء المصريين ، فاستخدموه كأحد التوابل التي تضاف للطعام ليكسبه نكهة شهية ، وللاستفادة من فوائده الصحية كعلاج لتابع 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 ، كا يقى من أمراض القلب والشرايين ..

ولهذا الغرض يستخدم من النبات الخيوط التي تظهر بين الأوراق (أعضاء التأنيث) حيث ينفع منها ١٢ - ١٥ خيطاً في فنجان ماء مغلى لمدة ١٠ دقائق .. ويشرب مثل هذا الفنجان مرة واحدة يومياً ..

ولا مانع من إضافة هذه الخيوط (أو المدقّات) وهي الجزء المستخدم طبياً للطعام - كا كان يفعل أجدادنا القدماء - ولكن بكمية بسيطة للحصول على نكهة جيدة حيث إن الإكثار منها يؤدى لمرارة الطعام ..

فاليريانا (واليريانة) VALERIAN

يحتوى نبات الواليريانة على كيماويات لها أثر مهدىء تسمى فاليبوتريات (Valepotriates) وهى تتركز بجذور النبات .
ويقال : إنها من نفس مرتبة مجموعة بنزوديازيبينز (Benzodiazepines) والتى من أشهرها دواء الفالبيوم (الفالينيل)

المعروف . لكن هذه المواد تتميز عن الفالبيوم بأنها آمنة تماماً أي لا ينبع عنها أضرار جانبية ولا تؤدي للإدمان .

لذلك فإن أفضل مهدئ طبيعي يمكن أن تتناوله هو مشروب



الواليريانة .. وإذا كنت تشكو من الأرق فتناوله قبل النوم بساعة .
كما أثبتت الدراسات أن واليريانة تؤدي لانخفاض ضغط الدم
عند الحيوانات .. ومن المحتمل أن ينطبق ذلك على الإنسان .
وعموماً فإن الأثر المهدئ 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 مغلي ، ويترك لمدة ١٠ دقائق ، ويشرب قبل النوم .. أو يمكن الاعتماد على مغلي 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 ، ويقى من مضاعفات ارتفاع ضغط الدم .. ذلك لاحتوائه على نسبة مرتفعة من فيتامين « ج » سواء في الليمون أو عصيره أو في قشر الليمون .

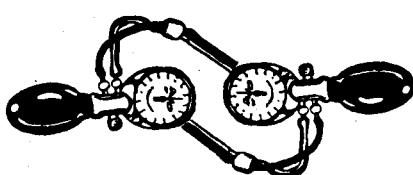
فهذا الفيتامين يقاوم نزيف الأوعية الدموية ، وضعف الشعيرات

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 بيونتين ، وانزع قشرهما ، وانفع القشر بعد تقطيعه لأجزاء صغيرة في فنجان ماء ساخن لمدة ١٢ ساعة .

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



الوزن المثالي للجسم

نماء 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	٧٦,٨	١,٨٦
			١٠٦	٨٨ - ٧١	٧٧,٦	١,٨٨
			١٠٨	٩٠ - ٧٣	٧٩,٣	١,٩٠
			١١٢	٩٣ - ٧٥	٨١,٠	١,٩٢

نمودج نظام غذائي يناسب حالات السمنة
(يعطى حوالي ١٢٠٠ سعر حراري يومياً)

الإفطار :

- | | | |
|----------------------------|----|-----|
| لبن نصف فنجان (١٠٠ جرام) | ٦٧ | سرع |
| شای بدون سکر | | صفر |
| خبز ربع رغيف (٣٠ جراما) | ٧١ | سرع |
| بيضة مسلوقة (٥٠ جراما) | ٨١ | سرع |

سمر ۲۱۹

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

الغذاء :

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

٥٥١

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

الشاي : (الخامسة بعد الظهر)

لبن نصف فنجان (١٠٠ جرام)	٦٧ سعر
شاي بدون سكر	صفر سعر
بسكويت قطعتين	٥٠ سعر

١١٧ سعر

العشاء : (الثامنة أو التاسعة مساءً)

ربع رغيف	٧١ سعر
علبة زبادي متوسطة (١٠٠ جرام)	٥٠ سعر
سلطه ربع كيلو جرام	٥٠ سعر

١٧١ سعر

قبل النوم :

لبن نصف فنجان (١٠٠ جرام)	٦٧ سعر
المجموع الإجمالي للنوم كله = ١١٢٥ سعر	٦٧ سعر

يمكن إضافة ٤ معلاق سكر للمشروبات طول
اليوم .

٢٠ سعر	٢٠ سعر
٨٠ 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 جري تستهلك حوالي ١٣٥ سعر .. أي أنك بذلك تفقد سعر يومياً بالإضافة لما تفقد 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	إحياج الجسم اليومى	أعراض نقص الفيتامين	الأطعمة التى يوجد بها
أ	٤٠٠ وحدة للنساء ٥٠٠ وحدة للرجال ٦٠٠ وحدة للمرأة	جفاف الجلد - العشى الليلي - جفاف القرنية - العنى	اللبن - الزبدة - الزيوت - المرجرين الحسن - الجزر - البطاطا - المشمش - السبانخ الخضروات ذات الورق
ب ١	١,٢ مجم فقدان الشهية ١,٥ للحوامى والمرضعات	التهاب الأعصاب - فقدان الشهية مرض البرى برى حيث يؤدى إلى شلل الأطراف وهياب في القلب	المخمر المصنوع من دقيق غير اللحوم - صفار البيض - الخميره - البقول
ب ٢	١,٨ مجم للحوامى والمرضعات	تشقق زوايا الفم - التهاب المتشمة ضعف عام - التهاب جلد دهنى	اللبن - اللحوم - البيض - الدقيق غير متزمع القشرة - الحبوب الخميره
ب ٣	٢ مجم ٢,٥ للحوامى والمرضعات	التهاب الجلد في الأطراف فقر الدم - التهاب الأعصاب	الموز - الحبوب غير متزوعة - القشرة - الدجاج - البقول - البيض - معظم الخضروات ذات الأوراق القاتمة - الأسماك - أم الحلوى - اللحوم - الكبدة - البندق - القول السودانى - البطاطس - البطاطا - الخميره

الفيتامين	احتياج الجسم اليومي	أعراض نقص الفيتامين	الأطعمة التي يوجد بها
النياسين	١٣ ملجم ٢٠ للحوامل والمرضعات	مرض البلاجرا (التهاب الجلد - الإسهال - الإكتاب والتخلف العقلي)	الدقيق غير متزوع القشرة - الحبوب - الكبدة - اللحوم - الرئة - الثعيمرا
ب ١٢	٣ ميكرو جرام ٤ للحوامل والمرضعات	فقر الدم الخبيث - شلل نتيجة ضمور الأعصاب بالسخاع الشوكي	في الأطعمة ذات الأصل الحيواني فقط : الكبدة - الكلابي - اللحوم - اللبن - معظم أنواع الجبن - الأسماك - أم الطلق .
حمض الفوليك	٤٠٠ ميكرو جرام ٨٠٠ للحوامل والمرضعات	فقر الدم - الإسهال إحتمال حدوث اجهاض	الأوراق الخضراء للخضروات - الثعيمرا - الكبدة - الكلابي
فيتامين ج	٥٠ ملجم ٧٠ للحوامل والمرضعات	نزيف اللثة ومرض الأستربوطة - تآخر الشام الجروح	المواح - الطماطم - الفلفل الأخضر - الفجل - الأوراق الخضراء - للخضروات الطازجة - البطيخ
فيتامين د	٤٠٠ وحدة	الكساح ولبن العظام	الزبد - اللبن المقوى - المرجرين الحسن - زيت السمك - أسماك المياه المالحة - الكبدة - البيض
فيتامين هـ	١٥ - ١٢ وحدة	فقر الدم - نقص الخصوبية	زيت الخضروات - المرجرين - الحبوب غير متزوعة القشر - البندق واللوزانع
فيتامين ك	لم يحدّد	عدم تجلط الدم	يتحجج في الإمعاء من الباكيريا - السبانخ والأوراق الخضراء للخضروات

العناصر والمعادن

الأطعمة التي يوجد بها	أعراض نقص العنصر	الكمية التي يمطاجها الجسم اليوم	المعدن أو العنصر
اللبن - الجبن - الزبادي - الأوراق الخضراء للخضروات - السردين المعلب .	الكساح ولبن العظام - تشنج العضلات - - ضعف الأسنان	٠,٨ جرام ١,٢ جرام للمرأهفين والمواء والمرضعات	الكالسيوم
اللبن - الحبوب غير منزوعة القشر - البقول - البيض اللحوم - البندق واللوز والقول السوداني - الكبدة	نادرأ	مثلكالسيوم	الفوسفور
الكبدة - اللحوم - البقول - البطاطس - - البيض الخضروات - الفواكه المجففة	فتر الدم	١٨ ملجم	الحديد
ملح الطعام - الأطعمة البحرية - اللبن - الخضروات - الأطعمة المحفوظة	انخفاض الضغط وهبوط عام	٣ - ٧ جرام	الصوديوم
اللحوم - الحبوب - الخضروات - الفواكه و خاصة المجففة	إضطراب عمل القلب وتشلل الأمعاء	٢ - ٦ جرام	البوتاسيوم

الأطعمة التي يوجد بها	أعراض نقص العنصر	الكمية التي يحتاجها الجسم يومياً	المعدن أو العنصر
الكبدة - البيض - البندق واللوز - البقول - الردة - أم المخلول - المشمش	نادراً (فقر الدم)	١ - ٢ ملجم	النحاس
الموز - الحبوب - البقول - اللبن - البندق واللوز - الأوراق الخضراء للخضروات	؟	٤٠٠ - ٣٠٠ ملجم	الماغسيوم
ملح الطعام المقوى - الأطعمة البحرية	تضخم الغدة الدرقية ونقص إفرازها تأخير النمو وتختلف عقل	١٥٠ - ١٠٠ مكروجرام	البود
مثيل الصوديوم	مثيل الصوديوم	١/٢ جرام	الكلور
المواد البروتينية	؟	كافية إذا كانت البروتينات كافية	الكبريت
منتشر في كافة الأطعمة	تأخر النمو - تأخير تأخر الشام الجروح	١٥ ملجم	الزنك
الخضروات - الفواكه - البقول - اللحوم الأطعمة البحرية	؟	آثار طفيفة	العناصر النادرة (الكروم - الكوبالت - المجنيز إلخ)

تركيب الأطعمة

(كل ١٠٠ جرام يحتوى على)

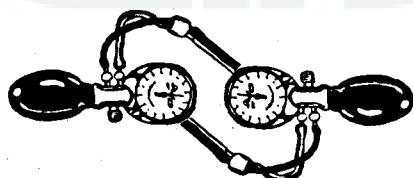
الطعم	برتين	دهن	كريوهيدرات	سعر لكل جرام ١٠٠
المجموعة الأولى: الخبز والدقيق والحبوب				
خبز فيتو	٨,٥	١,٢	٥١,٤	٢٥٠
خبز شامي	٨,٥	١,١	٥٤,٦	٢٧٦
خبز بلدى (أسمر)	٦,٣	١,١	٥٠,٢	٢٣٩
مكرونة (جافة)	١٢,٨	٠,٢	٧٥,٥	٣٦٤
مكرونة (مطبوخة)	٣	—	١٨	٨٦
أرز (جاف)	٥,٩	٠,٤	٨٠,٣	٣٥٧
أرز (مطبوخ)	٢	٠,٢	٢٠	٩٢
كورن فلور	٠,٨	٠,١	٨٧,٦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

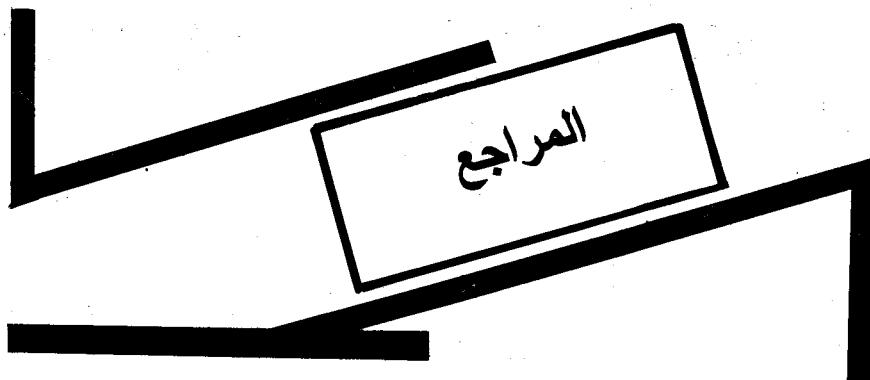
الطعم	برقين	دهن	كريوبيلرات	سعر لكل جرام ١٠٠
فواكه (ب) موز	١,١	—	١٩,٢	٨٣
عنب	٠,٦	—	١٥,٥	٦٦
حضروات (ا) عموماً	(١)	—	(٣)	(١٦)
طماطم	٠,٩	—	٢,٨	١٥
فجل	١	—	٢,٨	١٦
كرنب (مسلوق)	٠,٨	آثار	١,٣	٩
خس	١,١	آثار	١,٨	١٢
كوسة (مسلوقة)	٠,٤	—	١,٤	٧
سبانخ (مسلوقة)	٥,١	—	١,٤	٢٧
حضروات (ب) عموماً	(٢)	—	(٧)	(٣٦)
خرشوف (مسلوق)	١,٦	—	٣,٢	٤٠
بنجر (مسلوق)	١,٨	—	٩,٩	٤٨
جزر (مسلوق)	٠,٦	—	٤,٣	٤٠
بصل (مسلوق)	٠,٦	—	٢,٧	١٤
بصل حمر (مسلوق)	١,٨	٣٣,٣	١٠	٣٥٨
لفت (مسلوق)	٠,٧	—	٢,٣	١٢
بطاطس (مسلوق)	١,٤	—	١٩,٧	٨٧
بطاطس (شيس)	٣,٨	٩	٣٧,٣	٢٥٢
بازلاء خضراء (مسلوقة)	٥	—	٧,٧	٥٢
المجموعة الثالثة: البروتينات				
بيض (كامل بدون قشر)	١٢,٣	١١,٣	١,٦	١٦٢
اليض: بياض اليض	١٠,٧	٠,١	١,٤	٥١
صفار اليض	١٥,٥	١٣,٣	٢,١	٣٨١
اللحوم: لحم بقرى معلب	٢٢,٣	١٥,٠	—	٢٣٢
(بولييف وليس لانشون)	٢٦,٨	٢,٣	—	٣٢٤
(لحم بقرى من بيت الكلابى)	٢٨٠	—	—	
بسطربمة (حمر)				

الطعم	برتين	دهن	كريوهيدرات	سعر لكل جرام ١٠٠
لحم بقرى ستيك (مشوى)	٢٥,٢	٢١,٦	—	٣٠٥
لحم ضانى (مسلوق)	١١,٧	٧,٧	—	١١٠
كلاوى ضانى (محمرة)	٢٨,٠	٩,١	—	٢٠٠
كبد بقرى (محمر)	٢٩,٠	١٥,٩	—	٢٧٠
كرشة (يختى)	١٨	٣	—	١٠٢
فخد ضانى (مسلوق)	٢٥,٨	١٦,٦	—	٢٦٠
فخد ضانى (محمر)	٢٥,٠	٢٠,٤	—	٢٩٣
سجق بقرى	١١,٥	١٣,٠	١٣,٠	٢١٥
لسان بقرى (مسلوق)	١٩,١	٢٣,٩	٢,٣	٣١٠
أرانب (يختى)	٢٦,٦	٧,٧	—	١٨١ (ربع أرنب متوسط سعر ٢٨٠)
ديك رومى (محمر)	٣٠,٢	٧,٧	—	١٩٥
دجاج (مسلوق)	٢٦,٢	١٠,٣	—	٢٠٣
دجاج (مشوى)	٢٩,٦	٧,٣	—	١٨٩ (ربع دجاجة متوسطة سعر ٣٠٠)
بط (مشوى)	٢٢,٨	٢٣,٦	—	٣١٣
سمك (عموماً)	٢٢	١,٤	—	$\frac{1}{2} ١١٣$ (١ كيلو مشوى سعر ٤٠٠)
السمون	١٩,١	١٣	—	١٩٩
السردين (معلب في زيت)	٢٠,٤	٢٢,٦	—	٢٩٤
ثعبان السمك	٢٠	١٦	—	٢٣١ زيادة في كمية الدهون عن باقي الأسماك

الطعم	برتين	دهن	كربيهيدرات	سعر لكل جرام ١٠٠
الأجبان :				
جبن شيدر	٤٦	٣٢,١	٣,٤	٤٦
جبن فلمنك	٤٠	٢٦,٠	١٥,٣	٤٠
جبن قريش	٧٨	١٤	٤	٧٨
جبن أسطنبولي				٢٤٠
البقول :				
فول نابت (مسلسل)	٤,١	٪٢ من	٧,١	٤٦
فول مدمس (بدون زيت)	؟	؟	؟	٨٠
عدس (مسلسل)	٦,٨	٪٢ من	١٨,٣	١٠٣
الجموعة الرابعة : الألبان				
لبن كالم الدسم	٣,٣	٣,٦	٤,٨	٩٧
لبن متزروع الدسم	٣,٦	٠,٨	٤,٦	٤١
لبن مجفف (كامل الدسم)	٢٤,٥	٢٤,٢	٣٥,١	٤٦٩
زيادي ولبن محمض	٣,٣	١,٦	٥,٤	٥٠
الجموعة الخامسة : السكريات				
السكر	-	-	١٠٠	٤١٠
عسل نحل	؟	؟	٧١,٤	٢٩٤
مرني	؟	؟	٦٩,٤	٩٨٦
عسل أسود	؟	؟	٥٩,٩	٢٥٢
مشمش - مجفف	٤,٨	-	٤٣,٤	١٩٨
بلح (قر) مجفف	؟	-	٦٣,٩	٢٧٠
تين مجفف	٣,٦	قليل جداً	٥٢,٩	٢٤٥
قراصيا	٢,٤	-	٤٠,٣	١٧٥
بقلاء	؟	؟	؟	٥٤٠
كافة	؟	؟	؟	٣٥٠
هريسة وكعك	؟	؟	؟	٥١٠
زجاجة بيسى كولا	-	-	٩,٧٥	٨٠ (٤٠
سعر في الزجاجة				

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





- 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/أين الحسيني .
- الأبحاث والنشرات العلمية .

الفهرس

الصفحة

الموضوع

٥	مقدمة
٧	ما هو المقصود بضغط الدم ؟
١٣	أسباب ارتفاع ضغط الدم
١٥	ارتفاع ضغط الدم الثانوي
١٦	ارتفاع ضغط الدم الأولى
١٨	من هم المعرضون للإصابة بارتفاع ضغط الدم ؟
١٨	أبناء مرضى الضغط
١٨	المتوترون وارتفاع ضغط الدم
١٩	السّمّان وارتفاع ضغط الدم
١٩	الإفراط في تناول ملح الطعام
٢٠	المدخنون وارتفاع ضغط الدم
٢١	حبوب منع الحمل وارتفاع ضغط الدم
٢١	تأثير الشاي والقهوة على ضغط الدم
٢٢	تأثير العُمر والجنس على ضغط الدم
٢٣	قياس ضغط الدم
٢٥	ما هي 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 في العمر
٣٠	متوسط قيمة ضغط الدم في أعمار مختلفة

الموضوع

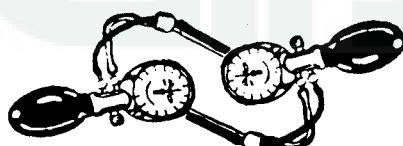
الصفحة

٣١	أعراض ارتفاع ضغط الدم
٣٢	لاتظلموا ضغط الدم .. أهلا الشاكون من الصداع !
٣٤	الدوخة وطين الأذن والتور
٣٤	نزيف الأنف
٣٥	مضاعفات ارتفاع ضغط الدم
	على الأعضاء المختلفة : القلب - المخ - الكليةان - العينان -
٣٦	الأوعية الدموية
٣٧	ماذا تفعل لتنقى مضاعفات المرض ؟
٣٧	هل يمكن الشفاء من ارتفاع ضغط الدم نهائياً ؟
٣٩	الأدوية الخاضة لضغط الدم
٤١	أهمية البوتاسيوم لريض الضغط
٤٢	أمثلة للأطعمة الغنية بالبوتاسيوم
٤٥	١٢ نصيحة لريض الضغط
٥٣	قس ضغط دم زوجتك ... هى الأخرى !!
٥٥	أعشاب ونباتات وأمكولات لعلاج ضغط الدم المرتفع
٥٧	التفاح
٥٧	الحبوب
٥٨	سمك الماكريل
٥٩	الثوم
٦١	اللبن
٦٣	زيت الزيتون
٦٣	البصل
٦٤	الأرز

الصفحة

الموضوع

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



دُقَمُ الْإِبْدَاعُ

٩٣/١١١-٨
977-271-082-X