

מה הקשר בין לחץ דם גבוה לצריכת מלח?

לחץ דם גבוה (יתר לחץ דם) הוא אחד ממצבי התחלואה הכרוניים השכיחים ביותר. ככל שנדע יותר על הגורמים והסיבות ולא פחות חשוב מזה – כיצד ניתן לטפל בו, כך יגדלו הסיכויים להתמודד איתו בהצלחה ואף להגיע לערכים טובים ובריאים.

על-פי איגודי הבריאות בארץ ובעולם, לחץ הדם המומלץ לאדם בוגר הוא 110/70. כדי לוודא שלחץ הדם תקין, יש לבצע מדידה במשך שלושה ימים רצופים. מומלץ למדוד את לחץ הדם בשעות הבוקר לפני הקפה הראשון ואחרי מספר נשימות הרפיה. כדאי למדוד בשתי הידיים משום שיש שונות בערכים בין הידיים.

מי נמצא בסיכון גבוה ליתר לחץ דם?

אנשים הסובלים מעודף משקל.
חולי סוכרת.
מי שרמת הכולסטרול הכללית בגופו גבוהות.
אנשים הסובלים ממחלות לב.

שלושה פרמטרים עיקריים משפיעים על לחץ הדם שלנו:

- העוצמה בה מתכווץ שריר החדר השמאלי של הלב.
- מידת הגמישות של כלי הדם העורקיים.
- נפח הדם בעורקים - כאשר הוא נמוך יורד לחץ הדם. כאשר הוא גבוה עולה לחץ הדם.

אחת הדרכים היעילות להשפיע על נפח הדם בעורקים היא **הימנעות מאכילת מלח**. הסיבה: תכונה ידועה של המלח היא שהוא אוגר/סופח נוזלים. ככל שתהיה ספיגה גדולה יותר, כך בהתאמה יגדל נפח הדם בעורקים ומכאן הדרך ללחץ דם גבוה בטוחה. לעומת זאת, צריכה של אשלגן תעשה פעולה הפוכה – הפרשת נוזלים והורדה של לחץ הדם. לכן ההמלצה היא על הוספה של אשלגן לתזונה וגם אימוץ של דיאטה דלת חלבון.

בעידן המודרני, למרבה הצער, האוכל המעובד ורווי המלח תופסים נתח גדול מדי בתפריט. הבשורה הטובה היא שיש לא מעט פתרונות מעולם הנטורופתיה המבוססים על שינוי בתזונה, כגון: דיאטת DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension), תזונה מקרוביטית, תזונה ים-תיכונית, תזונה אנטי-דלקתית.

מה הם הצעדים שעשויים לתרום להורדה של לחץ הדם ולשמור על ערכים טובים?

1. תזונה דלה במלח (נתרן).
2. הרבו באכילת פירות וירקות עשירים בסיבים תזונתיים.
3. עברו לתזונה המשלבת פחמימות מורכבות.
4. תזונה עשירה באשלגן (בננה, אבוקדו, קטניות, עגבניות ועוד).

יצירת קשר עם לואי רבין:
נייד: 058-5430091
מייל: lucy@lucyrabin.co.il
בקרו באתר <http://www.lucyrabin.co.il>

5. תזונה דלה בחלבון, למשל: "דיאטת אורז" – אורז הוא דגן דל חלבון ונחשב למזון היפואלרגני. שימו לב - אם יש סוכרת ברקע, יש לבחור באורז בסמטי במינון מוקפד.
6. תזונה דלה בשומן רווי ובשומן טרנס.
7. סגלו אורח חיים בריא – פחות אלכוהול, פחות קפאין וללא עישון.
8. שתו מים, והרבה!

כדי לקבל תוצאות טובות יותר, מומלץ לאמץ גם פעילות הרפיה יום-יומית להורדת מתח (סטרס), למשל: יוגה, מדיטציה, מיינדפולנס, דמיון מודרך ופעילות גופנית.

בעשורים האחרונים לחץ דם גבוה מכונה גם "הרוצח השקט", זאת משום שעל-פי רוב האדם כלל לא מודע למצבו. כיוון שלא נלווים ללחץ דם גבוה תסמינים מובהקים שמדליקים נורות אזהרה או מובילים לפנייה לייעוץ רפואי, לעתים מתגלה המחלה רק כשמתרחש אירוע קיצון, כגון: התקף לב, שבץ מוחי, סוכרת, מחלת כליות ועוד. זאת הסיבה שעל כל אחד ואחת מאיתנו מוטלת האחריות לערוך בדיקת לחץ דם תקופתית, כדי למנוע תחלואה, לשמור על בריאות תקינה ועל איכות חיים טובה.

נעים להכיר. אני לוסי רבין, נטורופתית, מאמנת הוליטית לרווחת חיים ולאורח חיים בריא. בשיטה שפיתחתי אני עושה שימוש בכלים רבים שרכשתי בלימודים מעולמות הרפלקסולוגיה, ארומתרפיה, פרחי באך, פנג שוואי, דמיון מודרך, איורודה, טיפול רגשי ומדיטציה.

אני מאמינה שלכולם מגיע לחיות טוב ולהיות בריאים, ושואפת לעזור לכמה שיותר גברים ונשים להגיע למטרות אלה.



יצירת קשר עם לוסי רבין:
נייד: 058-5430091
מייל: lucy@lucyrabin.co.il
בקרו באתר <http://www.lucyrabin.co.il>