

## المشي نصف ساعة يومياً مفيد لمرضى القلب في رمضان



### القاهرة: «الخليج»

أكد خبير مصري بارز في أمراض القلب والأوعية الدموية، أن المشي يومياً نصف ساعة، قبل أو بعد الإفطار، يمكن أن يساعد مرضى القلب على الصيام طوال شهر رمضان، دون التعرض لمخاطر صحية، قد تحول دون استكمال الصيام. وقال د. سليمان غريب، أستاذ أمراض القلب والأوعية الدموية بطب قصر العيني: «هناك عدد من المشروبات الشهيرة، يتعين أن يتناولها مرضى القلب باحتراز كبير، وفي مقدمتها مشروب العرقسوس، لأنه يتسبب في رفع ضغط الدم». وأشار إلى عدد من الدراسات التي أجريت في جمعية الضغط المصرية، وانتهت إلى أن مشروب العرقسوس، قد يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، ولم تحدد هذه الدراسات الكمية أو التركيز الذي قد يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، لذا يجب تناوله بحذر شديد، أو استبداله بمشروب الكركدية سواء كان ساخناً أو بارداً، لأنه يساعد على خفض ضغط الدم. وقال د. غريب: إن «المرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم، يتعين عليهم قياسه في رمضان مرة كل أسبوع على الأقل، مع ضرورة الاهتمام بالإقلال من تناول الملح، وزيادة الخضراوات النيئة غير المطبوخة، وتناول الفواكه الطازجة». وأوضح أن الصيام مفيد جداً للمرضى من أصحاب ضغط الدم، لأنه يساهم في خفضه، لكن المرضى الذين يتناولون أدوية مدرة البول، عليهم الحذر أثناء الصيام، إذ إن مدرات البول قد تسبب جفافاً، ما يجعلهم عرضة للإصابة

