# تعرفوا على أسباب إنخفاض ضغط الدم وطرق علاجه

يعتبر إنخفاض ضغط الدم مشكلة شائعة يعاني منها الكثير من الناس وهو يؤثر على صحة الإنسان وعلى طريقة عمل وظائف الجسم كافة.

يوجد العديد من الأعراض التي تدل على وجود هذه المشكلة في الجسم ومن أهمها فقدان الوعي، الإكتئاب، فقدان التركيز، ألم في الرأس، التعرق، وقد تتفاقم هذه العوارض بحسب سوء الحالة.

**تعرفوا على أسباب مشكلة انخفاض ضغط الدم العديدة:**

- استهلاك الأدوية للامراض النفسية والعصبية.
- اتباع نظام غذائي سيء وعدم تناول الأطعمة المغذية والتي تحتوي على كافة العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم.
- حدوث نزيف في الدم.
- جفاف الجسم بسبب قلة استهلاك الماء والسوائل وقلة توفرها في الجسم.
- ممارسة التمارين الرياضية بطريقة مبالغ فيها.
- إنخفاض معدل ضربات القلب.
- حدوث إلتهابات حادة في الجسم.
- إنخفاض كمية الدم.
- اضطراب بإفراز الهرمونات.
- كثرة إستهلاك الأدوية.
- توسّع الأوعية الدموية.
- شرب الأعشاب التي تسبب بإنخفاض ضغط الدم مثل الكاكاو والكركدية.
- أمراض القلب.
- كثرة ممارسة اليوغا ورياضة التأمل والإسترخاء.
- الأنيميا التي تحدث بسبب نقص في الفيتامينات والمعادن.
- ضعف الدورة الدموية.

**كيفية علاج مشكلة انخفاض ضغط الدّم:**

يكمن علاج هذه الحالة من خلال تناول الأطعمة المملحة بطريقة منظمة، ممارسة الرياضة بصورة دائمة وبطريقة منتظمة من أجل المحافظة على تدفق الدم وتنشيط الدورة الدموية، الحد من الجهد البدني، استهلاك

كمية جيدة من الماء والعصائر الطبيعية والسوائل يومياً، الحد من إستهلاك المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة والكحول، الإبتعاد عن التفكير السلبي والتوتر والقلق، الحد من الإستحمام بالماء الساخن لمدة طويلة، شرب عصير الرمان وعصير الجزر أو تناول الرمان والجزر بطريقة منتظمة.