طبيب يكشف علاقة شرب الماء بضغط الدم في الطقس الحار



كشف الدكتور ميخائيل غينزبورغ خبير التغذية الروسي طريقة لتجنب ارتفاع مستوى ضغط الدم في الطقس الحار.

ويشير الخبير إلى أن تقلبات مستوى ارتفاع ضغط الدم تلاحظ في الطقس الحار لدى الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع أو انخفاض مستوى ضغط الدم على حد سواء. وينصح لتجنبها بشرب الماء لمنع جفاف الجسم.

ويضيف، يجب شرب الماء حتى في حالة عدم الشعور بالعطش.

ووفقا له، يجب اعتبار أن الأدوية المخفضة لضغط الدم، تلك التي يتناولها الاشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم، يمكن أن تعمل بفعالية أكبر في الطقس الحار، وهنا عليهم استشارة الطبيب.

ويمكن من أجل رفع مستوى ضغط الدم، تناول شيئ ما مالح وشرب بعض المشروبات المنشطة مثل القهوة والجنسنغ وغيرها.