

# توصيات الجمعية المصرية لارتفاع ضغط الدم

- دور الهيئات التشريعية والحكومية لمواجهة العادات الغذائية الضارة
- دور صناعة الغذاء
- الحد من التدخين

## برنامج الوقاية من أمراض القلب والشرايين

- دور الهيئات التشريعية والحكومية لمواجهة العادات الغذائية الضارة:
١. فرض الضرائب على الأطعمة الغير صحية قليلة القيمة الغذائية مثل المشروبات الغازية والحلوى والوجبات السريعة.
  ٢. زيادة أسعار المواد الدهنية الضارة وحذر استيراد المنتجات الغذائية الغير صحية مثل زيوت النخيل وجوز الهند.
  ٣. تبني سياسات من شأنها تنمية الوعي لدى فئات الشعب المختلفة وتشجيعهم على إتباع أنماط تغذية صحية والعمل على توفيرها بأسعار مناسبة مثل (الخضراوات والفاكهة).
  ٤. فرض مزيد من القيود على تداول الأطعمة الغنية بالدهن وقليلة القيمة الغذائية.
  ٥. حظر التسويق المحلي أو وضع قيود وزيادة الرسوم على لبعض المنتجات الغذائية الغير صحية والغنية بالدهون الضارة مثل زيت النخيل والأطعمة المعلبة والتي تحتوى على نسبة عالية من السكر أو الملح أو الزيوت المهدرجة.
  ٦. الالتزام بكتابة مكونات الأطعمة على الغلاف.
  ٧. فرض قيود على الإعلان عن الأطعمة الغير صحية خاصة تلك الموجهة للأطفال.

**دور صناعة الغذاء**

١. يجب أن يقوم القائمون على صناعة الغذاء بتقليل كميات الدهون والملح المستخدم في تعليب الأطعمة.
٢. استبدال الزيوت المشبعة والمهدرجة (مثل الزيت الذي تحتويه البطاطس المقلية والطعمية والمخبوزات الفرنسية وزيتون النخيل وجوز الهند والزيوت النباتية المهدرجة جزئياً) بأخرى صحية (مثل زيت الزيتون والذرة) في إعداد الطعام والمخبوزات.
٣. الإكثار من الألياف (البليلة والخيز الأسمر).
٤. تغليف الأطعمة في عبوات أصغر حجماً لتقليل ما يتم تناوله في الوجبة.
٥. تطوير واستخدام تقنيات حديثة لحفظ الفاكهة والخضراوات طازجة دون إضافة أملاح الصوديوم مع الاحتفاظ بأكبر قدر من قيمتها الغذائية.
٦. الالتزام بكتابة المكونات الغذائية للأطعمة المعلبة من سعرات الحرارية ونسبة الأملاح وفيتامينات والدهون والمكونات الأخرى بشكل واضح يسهل على المستهلك فهمه وقراءته. وتنقسم قائمة المكونات الغذائية إلى قسمين:  
القسم العلوي يحتوي على معلومات محددة عن حجم العبوة ووزنها ومقدار السعرات الحرارية والحقائق الغذائية.  
أما القسم السفلي فهو على شكل هامش يلي الجزء العلوي ويحتوي على بيان بما يحتاجه الشخص البالغ يومياً من الفيتامينات والأملاح المعدنية المختلفة وهذا الجزء ثابت ولا يختلف من منتج لآخر.

**الحد من التدخين**

- يجب إقرار تشريعات من شأنها عرقلة انتشار تلك العادة السيئة في المجتمع ويلعب المجتمع المدرسي ودور العبادة والأندية الرياضية والاجتماعية وجهات العمل ودور الرعاية الصحية دوراً هاماً في نشر التوعية بين أبناء المجتمع بمدى خطورة تلك العادة السيئة وتأثيرها الخطير على الصحة كما أن للحكومة وما تقرره من تشريعات دعم كبير لإنجاح ذلك الهدف من خلال:
١. القيام بحملات إعلامية للقضاء على ظاهرة التدخين.
  ٢. حظر إعلانات السجائر.
  ٣. وضع القيود على تداولها.
  ٤. حظر التدخين في الأماكن العامة.
  ٥. فرض المزيد من الضرائب على السجائر.
  ٦. كتابة بعض المعلومات الطبية عن مخاطر التدخين وتأثيره السلبي على الصحة على علب السجائر للفت انتباه المدخن لما يرتكبه في حق صحته.