عادة يومية تساعد على خفض ضغط الدم مثل الدواء... تعرفوا عليها

كشفت دراسة جديدة أن "تناول كميات أقل من الملح من الممكن أن يخفض ضغط الدم بشكل كبير، حتى بالنسبة للمرضى الذين يستخدمون حاليا أدوية لعلاج ضغط الدم".

وتوصلت الدراسة المنشورة في مجلة "جاما" الطبية، أن "المشاركين بها، قللوا من تناولهم للملح بمقدار ملعقة صغيرة، ما نتج عنه انخفاض في ضغط الدم الانقباضي بنحو 6 ملليمترات من (الزئبق)، وهو انخفاض مماثل لذلك الذي توفره أدوية ارتفاع ضغط الدم من الدرجة الأولى".

وفي الدراسة التي أجراها المركز الطبي في جامعة فاندربيلت، بالتعاون مع جامعة نورث وسترن ميديسن وجامعة ألاباما في برمنغهام، تم تخصيص نظام غذائي عالي أو منخفض الصوديوم، لمدة أسبوع واحد، لـ"213" شخصا، وبعد أن اتبعوا هذا النظام الغذائي، لمدة 7 أيام، انتقل كل فرد منهم بعد ذلك إلى النظام الغذائي البديل.

كما في خلال الأسبوع، الذي يحتوي على نسبة عالية من الملح، تناول الناس نظامهم الغذائي الطبيعي إلى جانب علبتين من المرق، تحتوي كل منهما على 1100 ملليغرام من (الصوديوم).

بينما في الأسبوع قليل الملح، تناول الناس الأطعمة التي تحتوي على نسبة "منخفضة" من الصوديوم، والتي تم شراؤها وإعطاؤها لهم من قبل اختصاصيي التغذية، وكان الهدف هو 500 ملليغرام فقط من الملح

يوميا.

وكان نحو 25% من المشاركين لديهم ضغط دم طبيعي، بينما كان 25% آخرون يعانون من ارتفاع ضغط الدم غير المعالج، ومن بين المجموعة المتبقية، كان ضغط الدم تحت السيطرة لدى 20%، بينما لم يكن كذلك عند 31%.

الحد اليومي الأعلى

وتوازي ملعقة صغيرة من الملح 2300 ملليغرام، وهو الحد اليومي الأعلى للأشخاص، الذين تزيد أعمارهم عن 14 عاما، والذي أوصت به الإرشادات الغذائية الأميركية.

ورغم ذلك، فإن جمعية القلب الأميركية توصي باتباع نظام غذائي أقل من 1500 ملليغرام من الصوديوم يوميا.

وتؤكد أستاذة الطب الوقائي في كلية فاينبرج للطب في جامعة نورث وسترن، نورينا ألين، أن "هذه هي الدراسة الأولى من نوعها، التي تظهر أن الأشخاص الذين يتناولون أدوية ضغط الدم بالفعل، يمكنهم خفض ضغط الدم لديهم بشكل أكبر، عن طريق الحد من الصوديوم".

ويطلق على ارتفاع ضغط الدم في كثير من الأحيان اسم "القاتل الصامت"، لأنه لا توجد أعراض واضحة له، ويؤثر ارتفاع ضغط الدم على واحد من كل 3 بالغين في جميع أنحاء العالم، ويمكن أن يؤدي إلى نوبة قلبية وفشل القلب وتلف الكلى والسكتة الدماغية، وفقًا لتقرير صادر عن منظمة الصحة العالمية، عام 2023.