دراسة علمية حديثة تحذر: الزواج يتسبب برفع ضغط الدم!

يتداول عدد كبير من الناس مقولة ساخرة حول أن الزواج يمكن أن يرفع مستويات ضغط الدم، إلا أنه يبدو أن ذلك بات أقرب للحقيقة.

فقد كشفت دراسة جديدة مفاجأة، مشيرة إلى أن "الأزواج هم أكثر عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم.

وأجرى باحثون تحليلا لقياسات ضغط الدم لدى 1086 زوجا إنجليزيا، إلى جانب 3989 زوجا أميركيا و6514 صينيا و22389 زوجا هنديا. وتم تسجيل الأشخاص على أنهم مصابون بارتفاع ضغط الدم".

ووجد الباحثون أن حوالي 47% من الأزواج في إنجلترا، بمتوسط عمر 74.2 للذكور و72.5 للإناث، يعانون من ارتفاع ضغط الدم، وهي نسبة أعلى من 38% في الولايات المتحدة، و21% في الصين، و20% في الهند، وفق ما نقلته صحيفة "ديلي ميل" البريطانية.

هن الأكثر عرضة

وبالمقارنة مع المتزوجات من أزواج لا يعانون من ارتفاع ضغط الدم، فإن النساء المتزوجات من رجال يعانون من ارتفاع ضغط الدم، كنّ أكثر عرضة بنسبة 9% للإصابة بارتفاع ضغط الدم.

ولوحظت ارتباطات مماثلة بين الأزواج مع زوجاتهم وارتفاع ضغط الدم، وفقا للنتائج المنشورة في مجلة جمعية القلب الأميركية.

وقال الخبراء إن: "النتائج تسلط الضوء على الفوائد المحتملة لاستخدام الأساليب القائمة على حياة الزوجين لتشخيص ارتفاع ضغط الدم وإدارته، مثل الفحص الزوجي أو التدريب على المهارات أو المشاركة المشتركة في البرامج، بدلا من علاج الأشخاص بشكل فردي".

ومن جانبها، قالت بيثاني بارون جيبس، الأستاذة المساعدة في كلية الصحة العامة بجامعة وست فرجينيا: "إذا كان زوجك يعاني من ارتفاع ضغط الدم، فمن المرجح الإصابة بارتفاع ضغط الدم أيضا".

وتابعت إن: "إجراء تغييرات في نمط الحياة، مثل زيادة النشاط، أو تقليل التوتر أو تناول نظام غذائي صحي، يمكن أن يؤدي جميعها إلى خفض ضغط الدم. ومع ذلك، قد يكون من الصعب تحقيق هذه التغييرات، والأهم من ذلك، الحفاظ عليها إذا لم يقم الزوج بإجراء تغييرات معك".