

## %تقليل الملح» يخفض خطر الإصابة بأمراض القلب 20«



إعداد: محمد عز الدين

أشارت دراسة حديثة أجراها فريق دولي من الباحثين بقيادة مستشفى جامعة كيونغ بوك الوطنية في كوريا الجنوبية، إلى أن تقليل الملح في الوجبات، يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية بنسبة 20%.

وقال د. يون جونج بارك، الطبيب في المستشفى والباحث الرئيسي في الدراسة: إن «إضافة الملح إلى الطعام يزيد من احتمالية الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والوفاة المبكرة، وتوصلنا الآن إلى مدى الفرق الكبير الذي يمكن أن يحدثه على صحة القلب عن طريق تقليل عدد الوجبات التي يضاف إليها الملح أو عن طريق التخلص منه تماماً

وأضاف: «وجدنا أن الذين لم يضيفوا الملح إلى وجباتهم كانوا أقل عرضة للإصابة بالرجفان الأذيني بنسبة 18%، مقارنة بالذين يعانونه دائماً

ويتسبب الرجفان الأذيني في زيادة معدل ضربات القلب وعدم انتظامها وسرعتها في كثير من الأحيان، مما يؤدي إلى

الشعور بالدوار وضيق التنفس والإرهاق، ويكون المصابون بالرجفان الأذيني أكثر عرضة للإصابة بالسكتة الدماغية بخمس مرات مقارنة بغير المصابين.

وذكر د. بارك: «تشير دراستنا إلى أن انخفاض وتيرة إضافة الملح إلى الأطعمة يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بالرجفان الأذيني».

واستخدم في البحث بيانات مأخوذة من البنك الحيوي البريطاني لـ 500 ألف شخص تتراوح أعمارهم بين 40 و70 عاماً للفترة من 2006 إلى 2010، واستبعد المصابون بالرجفان الأذيني أو مرض الشريان التاجي أو قصور القلب أو السكتة الدماغية في بداية البحث. وطرحت على البقية أسئلة تتعلق بمدى انتظامهم في تناول الوجبات المملحة، وأخضعوا للمتابعة على مدى 11 عاماً لمعرفة تأثيره عليهم.

وبالمقارنة مع الأشخاص الذين يضيفون الملح إلى أطعمتهم دائماً، كان الذين لم يضيفوا الملح أبداً أقل عرضة للإصابة بالرجفان الأذيني بنسبة 18% نظير 15% للذين يضيفونه أحياناً، وكان الذين يضيفون الملح غالباً أقل عرضة بنسبة 12% لتطوير الرجفان الأذيني مقارنة بالذين يضيفونه دائماً.

وقال البروفيسور جيمس لاير، من مؤسسة القلب البريطانية: «من المعروف أن تناول الكثير من الملح يؤدي إلى مشاكل صحية، وعلينا جميعاً الاستفادة من الالتزام بتوصية الحكومة بعدم تناول أكثر من 6 جرامات من الملح يومياً، «أي ما يساوي ملعقة طعام صغيرة».