

مواد استهلاكية ترفع ضغط الدم لدى ثلث سكان الدولة



دبي: إيمان عبدالله آل علي

أكد د.سهيل الركن، استشاري أمراض المخ والأعصاب والدماغ، بمستشفى راشد، التابع لهيئة الصحة في دبي ورئيس الجمعية الإماراتية لطب الأعصاب، أن الإنسان يحتاج يومياً إلى 1.5 جرام صوديوم، حسب جمعية القلب الأمريكية، والمتوسط الإماراتي كمستهلك يتناول أكثر من 5 جرامات صوديوم في اليوم، وذلك من خلال الأطعمة غير الصحية التي تستهلك يومياً، والعديد من المواد الاستهلاكية تسبب ارتفاعاً في ضغط الدم، فقطعة البيتزا حسب الدراسات تحتوي على نسبة عالية من الصوديوم وتُفوق الاحتياج اليومي للجسم، وبالإمكان إنتاج بيتزا بصوديوم أقل، فالمطاعم تحرص على استخدام الملح بكثرة، لأن الملح يمنع تعفن المنتج، ويكون المنتج صالحاً لوقت أطول. وأوضح أنه حسب الدراسات التقديرية فإن المصابين بارتفاع ضغط الدم من البالغين في الدولة أكثر من الثلث، وأكثر من المصابين بالسكري، وفي دراسة خاصة بمستشفى راشد فإن عدد المصابين بالجلطة الدماغية في مستشفى راشد 72% منهم لديهم ارتفاع في ضغط الدم.

وقال إن هناك ضرورة لوضع قوانين صارمة للحد من استخدام الصوديوم في الأطعمة، ووضع تشريعات للتغذية،

وتعميمها على البضائع المستوردة والمطاعم، وتوعية الناس بحيث يرون الملصق الذي يحتوي على كافة محتويات المنتج، ويختارون المنتج الصحي، ونحتاج إلى برامج توعوية مكثفة لأمراض ارتفاع ضغط الدم وعلاقته بفرط تناول الصوديوم، فثمة دراسة أجريت تثبت أنه إذا قلل الشخص 50 % من استهلاكه للأملح والصوديوم يومياً، فسيقلل ضغطه نحو 16 درجة من غير حاجته لتناول الدواء.

وأضاف الركن: نعمل على التخطيط لتنفيذ مشروع جديد في عام 2019 للتوعية بالمسببات الحقيقية بأمراض الدماغ والقلب، والتشجيع على الرياضة، حيث توجد دراسة جديدة أجريت في ألمانيا قبل سنتين، مفادها أن مشي الشخص سريعاً يومياً 20 دقيقة سيعيش 20 سنة إضافية، حيث يعتدل ضغط الدم، وعضلة القلب والذهن والمدارك العقلية تصبح أفضل، فبممارسات بسيطة لا تكلف الحكومة شيئاً يمكننا الحد من العديد من الأمراض، ويجب الاستثمار فيها. وأشار إلى أنه في 2019 يعتزم القسم بعمل مسح ل 1000 مواطن في عمر الـ 30 إلى 40، باستهداف الجهات الحكومية، ومنتوق أن يكون 20% لديهم ارتفاع في ضغط الدم وليس لديهم علم بذلك

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.