

زيادة الملح في الطعام يزيد مخاطر الإصابة بالجلطات



قالت دراسة اجريت على اكثر من ألفي شخص ان كبار السن الذين يكثرون من الملح في طعامهم هم أكثر عرضة لخطر الإصابة بجلطة في المخ، ومن المعروف انه كلما زاد الصوديوم ارتفع على الأرجح ضغط الدم لكن الاقل وضوحا هو الارتباط بين الطعام ذي الملح الزائد ومخاطر الإصابة بالجلطات الدماغية في نهاية المطاف. لكن الباحثين الذين نشرت نتائجهم في دورية (ستروك Stroke) قالوا انه من بين زهاء 2700 اجريت عليهم الدراسة زاد احتمال حدوث جلطة لمن تناولوا الصوديوم بنسبة اكبر من التي ينصح بها على مدار عشر سنوات لثلاثة امثال تقريبا مقارنة بمن التزموا بالخطوط الارشادية التي توصي بها جمعية القلب الامريكية. وقالت حنا جاردنر الباحثة بكلية الطب في جامعة ميامي والتي قادت الدراسة "تناول الصوديوم بنسبة عالية كان منتشرا (بين من شملتهم الدراسة) وارتبط بزيادة خطر الإصابة بالجلطات بغض النظر عن عوامل أخرى مرتبطة بمخاطر الاوعية الدموية." وعلى العكس من ضغط الدم الذي يتغير سريعا تحدث الجلطات والنوبات القلبية نتيجة مضاعفات طويلة المدى ولهذا يصعب دراسة العلاقة بين تناول الملح ومخاطر مشكلات القلب والجلطات، وتوصي جمعية القلب الامريكية بتناول ما لا يزيد على 1500 ملليجرام من الصوديوم يوميا في تقييد اكثر صرامة مما توصي به جهات أخرى فمثلا منظمة الصحة العالمية توصي بألفي ملليجرام في اليوم. وكان من شملتهم الدراسة الجديدة يتناولون كميات من الملح اعلى من التي يوصى بها وبلغ ذلك في المتوسط 3031 ملليجراما من الصوديوم يوميا. واعتمدت النتائج على 2657 شخصا قدموا

معلومات عن صحتهم واسلوب حياتهم من خلال استبيانات عن نظامهم الغذائي. وكان متوسط اعمارهم 69 عاما في بداية الدراسة. وحدثت 235 اصابة بجلطة دماغية بين هذه المجموعة على مدار السنوات العشر التالية. وزاد احتمال تعرض من تناولوا الملح بمقدار 4000 ملليجرام على الاقل يوميا للجلطات لثلاثة امثاله تقريبا مقارنة بمن حافظوا على نسبة اقل من 1500 ملليجرام. ومن بين 558 شخصا زادت كمية تناولهم للملح عن 4000 ملليجرام يوميا كانت هناك 66 اصابة بالجلطة مقابل 24 بين 320 شخصا التزموا بالخطوط الارشادية لجمعية القلب الامريكية.