

الملخص

يساهم النظام الغذائي والمخمول البدني في نحو 30% من الأمراض والوفيات والتي تسببها الأمراض غير المسارية، والتي تشمل الوفيات والأمراض الناتجة عن ارتفاع ضغط الدم. وارتفاع ضغط الدم هو حالة تترافق بازدياد في خطر الإصابة بالسكتة الدماغية والفشل القلبي والفشل الكلوي والمرضى الوبائي المحيطي.

أن تتناول كميات كبيرة من الأحماض الدهنية المشبعة، إلى جانب استهلاك كميات كبيرة من الملح والسكر هي عوامل خطر للأمراض القلبية الوعائية ومنها ارتفاع ضغط الدم.

إن أساليب الصحة العمومية (مثل إنقاص السعرات والدهون المشبعة والملح في الطعام المصنَّع، وزيادة الفرص المتاحة للمجتمع وللمدارس للقيام بالأنشطة البدنية) يمكنها إحداث تحول في توزيع ضغط الدم لدى السكان. ومن هنا فإنها قد تنقص معدلات الوفيات والمرضى وخطر ارتفاع ضغط الأفراد على مدار حياتهم.

ويمكن لأساليب الصحة العامة أن تهيئ الفرصة لوقف السلسلة المتواصلة والعالية التكاليف لمعالجة ارتفاع ضغط الدم والوقاية منه.

كيف تتعلق عوامل الخطر بارتفاع ضغط الدم؟

تناول الصوديوم

- يترافق تناول كميات كبيرة من الصوديوم مع زيادة خطر وقوع السكتة الدماغية والسكتة المميطة ومرضى القلب التاجي المميطة.
- إن الإقلال من تناول الصوديوم في الطعام يؤدي إلى انخفاض متوسط ضغط السكان وتقلص معدل انتشار ارتفاع ضغط الدم.
- إن الحد من استهلاك الملح إلى 3 غرام كل يوم يؤدي إلى تخفيض ضغط الدم؛ وبالتالي إلى نقص مقداره 22% في وفيات السكتة الدماغية و16% في وفيات أمراض القلب الإقفارية على التوالي.
- حتى في الأجواء الرطبة الدافئة، لا يُفقد سوى الحد الأدنى من الصوديوم من خلال البراز والعرق. إن التأقلم مع الحرارة يحدث بسرعة لذا ففى غضون أيام قليلة من التعرض للحرارة وللرطوبة، يفقد الأفراد كمية قليلة فقط من الصوديوم من خلال العرق.
- توصي منظمة الصحة العالمية بإنقاص المتناول من الصوديوم إلى أقل من 2 ميلي غرام يومياً (5 غرام كل يوم من الملح) من أجل خفض ضغط الدم والحد من خطر المرض القلبي الوعائي والسكتة الدماغية ومرضى القلب التاجي لدى البالغين (الأفراد ممن هم في سن 16 فما فوق). وينبغي تعديل مستوى المدخول بالإقلال منه استناداً إلى احتياجات الأطفال إلى الطاقة مقارنة بالبالغين. كما ينبغي على كل بلد أن يحدد متطلبات الطاقة لمختلف الفئات العمرية، ولإسيما لدى مجموعات الأطفال، وذلك وفقاً للحد الأقصى الموصى به للمدخول والذي لا يزيد عن 2 جم يومياً للبالغين.

تناول البيوتاسيوم. إن تناول البيوتاسيوم في النظام الغذائي ينقص ضغط الدم ويبقي من السكتة الدماغية ومن اضطرابات النوم القلبية، وينبغي أن تكون كمية المتناول من البيوتاسيوم ضمن مستوى يحفظ نسبة الصوديوم إلى البيوتاسيوم قريباً من 1 إلى 1 أي أن كمية المتناول من البيوتاسيوم يومياً هي 70-80 ميلي مول. وهذا ما يمكن تحقيقه من خلال استهلاك كمية كافية من الفواكه والخضروات.

الوزن الصحي. لقد ثبت أن النشاط البدني يقلل من المخطر العام للوفيات الناجمة عن جميع الأسباب بين عمر 45 و84 بمقدار 18%. ولإنقاص ضغط الدم يجب المحافظة على الوزن الصحي مع منسب كتلة الجسم بين 18.5 و24.9.

النظام الغذائي الصحي. يمكن لتعديل خطة الطعام والأساليب الكفيلة بإيقاف ارتفاع ضغط الدم أن تخفض من ضغط الدم بمقدار 8-14 ميلي متر زئبق، وتتألف هذه الأساليب من تناول الفواكه والخضروات ومنتجات الألبان القليلة الدهن والحبوب الكاملة ولحم الطيور والأسماك والمكسرات مع الإقلال من كمية اللحوم الحمراء والحلويات والمشروبات المحلاة بالسكر.

إنخفاض تناول الأحماض الدهنية المشبعة والمفروقة (المتحولة). ينبغي انقاص تناول الأحماض الدهنية المشبعة لأقل من 10% من مجمل الطاقة المستهلكة، وإقلال تناول الأحماض الدهنية المفروقة (المتحولة) لأقل من 1%. ويمكن تعويض الإقلال من تناول الأحماض الدهنية المفروقة (المشبعة) بتناول الأحماض الدهنية المتعددة اللاتشبع.

إن انخفاض أو الامتناع عن تناول اللحوم قد يؤثر على لزوجة الدم. وقد ربطت دراسات متعددة بين لحم البقر والمجمل والصدآن والطيور والدهن الحيواني وبين ارتفاع ضغط الدم. ويبدو أن الدهن المشبع يؤثر على لزوجة الدم، إذ أنه كلما زادت نسبة مدخول الأحماض الدهنية من المصادر المتعددة اللاتشبع (مثل حمض المينوليك وحمض ألفا لينولينيك) بدلاً من الدهون المشبعة، كلما تراجعت بانخفاض خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم.

ما هو وضع ارتفاع ضغط الدم في الإقليم؟

- إن معدلات انتشار عوامل خطر الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية مرتفعة في معظم بلدان إقليم المتوسط، إذ أن اثنان من بين كل خمسة بالغين في هذا الإقليم مصابون بارتفاع ضغط الدم.
- مستويات زيادة الوزن والمبدانة مرتفعة للغاية في كل من البحرين ومصر والأردن والكويت والمملكة العربية السعودية والإمارات العربية المتحدة، إذ تتراوح معدلات انتشارهما بين 74% و86% لدى النساء وبين 69% و77% لدى الرجال.
- تشير التقديرات حول كمية الصوديوم المتناولة إلى أنها أكثر من 5 غرام لكل شخص يومياً في معظم بلدان الإقليم، أي أنها تتجاوز الكمية الموصى بها، إذ تتراوح بين 7.2 غرام/شخص/يوم في لبنان و19 غرام/شخص/يوم في الأردن. وفي جميع البلدان، يساهم الخبز وحده في 20% من الكمية المتناولة من الملح.
- لقد زاد تناول الدهون في معظم بلدان الإقليم بشكل عام، حتى أصبح يساهم في 35.9% و38.9% من مجمل المتناول من الطاقة. وهذه النسبة أعلى من القيمة المقصود التي أوصت بها منظمة الصحة العالمية ومقدارها 30%. وهناك اتجاه لزيادة استهلاك الدهون الموجودة في المنتجات الحيوانية والتي تحتوي على نسبة مرتفعة من الأحماض الدهنية المشبعة.

ماذا يمكننا أن نعمل لمواجهة الوضع الحالي؟

يساهم النظام الغذائي الصحي في خفض ضغط الدم المرتفع من خلال إنقاص الكمية المتناولة من الصوديوم، والتحكم بالوزن، وتجنب الكحول، وزيادة استهلاك الخضار والفاكهة والحبوب الكاملة ومنتجات الألبان قليلة الدهون.

التدخلات المبكرة

يساهم الإرضاع الطبيعي من الثدي في إضفاء الصحة الجيدة طيلة العمر، فالبالغون الذين تلقوا الإرضاع الطبيعي من الثدي في مرحلة الرضاعة يغلب أن يتمتعوا بضغط دم، وبكوليسترول أقل من غيرهم، وكذلك معدلات أدنى من السمنة وزيادة الوزن والإصابة بالسكري من النمط 2.

إنقاص تناول الملح

يمكن لإنقاص كمية الملح المتناولة كل يوم عن 5 غرامات أن تؤدي إلى انخفاض كل من الضغط الانقباضي والانبساطي بمقدار يزيد على 10 ميلي لتر زئبق.

إنقاص تناول الدهون

ينبغي الحد من الدهون الحيوانية، والمارغرين والمخبوزات الدسمة والمقلي العميق للأغذية. ويتم تقليص تناول الدهون بشكل عام وتجنب الأغذية المشبعة بالدهن الحيواني مثل اللحوم الحمراء، واللحوم المصنعة، والزبدة، والاستعاضة عنها بزيت الزيتون وزيت السمك.

التحكم بالوزن

ينبغي المحافظة على الوزن الصحي (بحيث يتراوح منسب كتلة الجسم بين 18.5 و 24.9) مع فقدان الوزن إذا كان زائداً.

الطعام الصحي: (الأساليب المفضلة بإيقاف ارتفاع ضغط الدم)

تنص الأساليب المتبعة في النظام الغذائي التي تستهدف خفض الضغط المرتفع على تناول أكثر من 5 حصص من الفاكهة والخضر كل يوم، وعلى إنقاص الدهون المشبع ومجمل أنواع الدهون المتناول، والاعتدال في تناول الزيوت الصحية مثل زيت الزيتون وزيت الجوز والزيوت المستخلصة من الحبوب، ويؤدي اتباع هذه الأساليب إلى إنقاص الضغط الانقباضي بمعدل يتراوح بين 8 و14 ميلي متر زئبق.

وتقتصر أساليب النظام الغذائي التي تستهدف إيقاف ارتفاع ضغط الدم على الفاكهة والخضر ومنتجات الألبان قليلة الدهون، تناول الحبوب الكاملة بشكل رئيسي، والأسماك، والطيور والمكسرات مع إنقاص كمية اللحوم الحمراء والحلويات والمشروبات المحلاة بالسكر.

التعامل مع الكربات

يمكن للكرب أن يزيد ضغط الدم ولو مؤقتاً، مما يتطلب تعلم سُبُل التأقلم مع الكرب، كما ينبغي تجنب الاستجابة للكرب بالإفراط بأكل الدهون أو الأغذية الغنية بالملح، أو بالتدخين، أو بتعاطي الكحول. كما يتعين تعلم تقنيات الاسترخاء مع تخصيص وقت للمشي كل يوم، كبداية طيبة.

الرسائل الأساسية

رسائل إلى الناس كافة

- المحافظة على وزن الجسم الصحي
- التحلي بالنشاط
- الإقلال من تناول الدهون والزيوت
- الإقلال من السكريات والاسيما الأطعمة والمشروبات المحلاة بالسكر
- الإقلال من تناول الملح
- تناول طعام متنوع كل يوم
- تناول الحبوب، والاسيما الحبوب الكاملة، واعتبار ذلك أمراً أساسياً في كل وجبة.
- تناول المزيد من الخضر والفاكهة كل يوم.
- تناول الأطباق المعتمدة على الحبوب بانتظام مع مراعاة اختيار الحبوب والبدور غير المملحة.
- تناول السمك مرتين في الأسبوع على الأقل.
- تناول الحليب ومنتجات الألبان كل يوم (والأفضل ما كان منها قليل الدهون).
- تناول اللحم بدون دهن ولحم الطيور.

- تناول كمية كبيرة من المياه النظيفة.
- تناول طعاماً نظيفاً وآمناً.

رسائل إلى البلدان

- ينبغي إعداد وتنفيذ سياسات تتعلق بالأغذية والزراعة بحيث يصبح من الممكن إنتاج الفواكه والخضروات والمحيوّب الكاملة محلياً بأسعار ميسورة وتوفيرها لجميع شرائح السكان.
- ينبغي اتباع إجراءات تشريعية تهدف إلى الحد من كمية الملح في الطعام المصنّع، وينطبق ذلك على الخبز والجبن وغيره من المنتجات الغذائية، وعلى هدرجة الزيوت والدهون بقصد استخدامها للاستهلاك الغذائي أو لتصنيع المنتجات الغذائية.
- فرض وتفعيل إجراءات وضع اللصاقات على منتجات الطعام، على أن تتضمن اللصاقات معلومات واضحة حول محتوى الطعام من الصوديوم ومن الأحماض الدهنية، لكي يتمكن المستهلك من التعرف بسهولة على المنتجات التي تكون كمية الصوديوم والدهن فيها مرتفعة.
- تيسير إعداد دلائل إرشادية وطنية حول النُظُم الغذائية استناداً إلى الأطعمة المتضمنة فيها، من خلال التشاور مع خبراء في التغذية وممثلي المجتمع.
- إعداد معايير وطنية لصناعة وتسويق الدهون والزيوت.
- التأكيد على أن خفض الملح يتوافق مع إضافة اليود للملح، فمراقبة مدخول الملح ويودنة الملح على مستوى كل بلد على حدة ضروري حتى يصبح بالإمكان تعديل يودنة الملح مع مرور الوقت، اعتماداً على مدخول الملح لدى الناس، بحيث يتمكن من يستهلكون القدر الموصى به من الصوديوم من مواصلة الحصول على قدر كاف من اليود.

رسائل إلى شركات صناعة الأغذية

- ينبغي توفير الأغذية الفقيرة في الصوديوم والفقيرة في الدهون على نطاق واسع في الأسواق، من خلال اتباع الممارسات الملائمة في تصنيع الطعام والإقلال من محتوى الصوديوم في الأغذية التي يتم استهلاكها باستمرار مثل الخبز والمحيوّب.
- تنفيذ ممارسات فعّالة في وضع اللصاقات على منتجات الطعام، بحيث تساعد المستهلكين على اتخاذ خيارات مسندة بالمعلومات الصحيحة حول مستوى الصوديوم والأحماض الدهنية في الأطعمة التي يشترونها.

للمزيد من المعلومات

- [الاستراتيجية الإقليمية حول التغذية](#)
- [تعزيب النُظُم الغذائية الصحية: دليل المستخدم](#)
- [دلائل إرشادية حول تناول الصوديوم](#)
- [دلائل إرشادية حول تناول البوتاسيوم](#)
- [الاستراتيجية العالمية لمنظمة الصحة العالمية حول النظام الغذائي والنشاط البدني والصحة](#)
- [المكتب الإقليمي لشرق المتوسط لمنظمة الصحة العالمية: التغذية](#)
- [المكتب الإقليمي لشرق المتوسط لمنظمة الصحة العالمية: الأمر اض غير المساربة](#)