

احترز من ملح الطعام: كشفت دراسة كيف يمكن أن يساعد التقليل من تناول ملح الطعام مرضى قصور القلب بقلم جيليان رذرفورد

تثبت النتائج المدهشة أن اتباع نظام غذائي قليل الملح لا يمنع حالات الوفاة أو مراجعة المستشفيات، ولكنه يحسن الأعراض وجودة الحياة.



خلال القرن الماضي، طُلب من الأشخاص ذوي القلوب الضعيفة [يكون القلب ضعيفًا حين لا يستطيع ضخ الدم الكافي الذي يحتاجه الجسم للقيام بوظائفه¹] أن يقللوا من تناولهم لملح الطعام، ولكن حتى الآن لم

يكن هناك سوى أدلة علمية قليلة تدعم هذه التوصية.

أكبر تجربة منضبطة معشاة² سريرية لدراسة خفض ملح الطعام وفشل القلب أفادت بنتائج نُشرت بشكل متزامن في مجلة Lancet³ The وفي الندوة العلمية السنوية 71 للكلية الأمريكية لأمراض القلب⁴ التي عقدت خلال عطلة نهاية الأسبوع المصادف للأول الى الثاني من أبريل 2022، وكانت النتائج غير حاسمة.

على الرغم من أن الحد من تناول الملح لم يحد من الحاجة إلى الذهاب إلى غرفة الطوارئ للعلاج أو دخول (التنويم في) المستشفى أو الوفيات للمرضى الذين يعانون من قصور القلب (فشل القلب⁵)، إلا أن الباحثين وجدوا تحسناً في أعراض معينة كالتورم [وهو انتفاخ في أي جزء من الجسم نتيجة لالتهابات أو تراكم سوائل⁶] والتعب / الإعياء⁷ والسعال، فضلاً عن تحسين جودة الحياة⁸ بشكل عام.

"لم يعد بإمكاننا تقديم توصية شاملة تصلح لجميع المرضى ونقول إن الحد من تناول الملح سيققل من فرص وفاة المريض أو مدة بقائه في المستشفى، لكن يمكننا القول بشكل مريح أن بإمكان التقليل من تناول الملح أن يحسن من جودة حياة الناس بشكل عام" كما يقول المؤلف الرئيس جاستن إيزيكوفيتز الكندي VIGOR لمركز المشارك والمدير الأسنان وطب الكلية في برفسور، Justin Ezekowitz.

تجنب أي شيء معلب

وتابع الباحثون 806 مريضاً في 26 مركزاً طبيّاً في كندا والولايات المتحدة وكولومبيا وتشيلي والمكسيك ونيوزيلندا. جميعهم يعانون من قصور القلب، وهي حالة يصبح فيها القلب أضعف من أن يضخ الدم بشكل فعال. وُضع نصف المشاركين في الدراسة عشوائياً على الرعاية الطبية المعتادة، بينما تلقى بقية المشاركين جلسة إرشادات غذائية [وهي جلسة يقوم فيها أخصائي في التغذية بمساعدة الأشخاص على اتخاذ خيارات غذائية صحية وتكوين عادات غذائية صحية⁹] بشأن كيفية التقليل من مدخولهم من ملح الطعام.

المرضى في مجموعة الإرشاد الغذائي في التجربة تلقوا قائمة مقترحات صممها اخصائي التغذية مستخدمًا أطعمة موجودة في منطقتهم مشجعاً إياهم على الطبخ في المنزل دون إضافة ملح وأن يتجنبوا المكونات الغذائية الغنية بالأملاح. وأشار إيزيكوفيتز إلى أن معظم ملح الطعام موجود من ضمن مكونات الأطعمة

المصنعة / المعلبة أو وجبات المطاعم، وليست ملاحه على طاولة الطعام.



ملاحه" القاعدة العامة التي تعلمتها من اختصاصي التغذية هي أن أي شيء معلب في كيس أو صندوق (من كرتون) أو علبة يحتوي بشكل عام على مستوى ملح أكثر مما نعتقد،" كما قال إيزيكوفيتز، وهو طبيب قلب في معهد مازانكوفسكي ألبرتا للقلب ومدير معهد أبحاث القلب والأوعية الدموية في جامعة ألبرتا.

كمية ملح الطعام الموصى به كان 1500 ملليغرام في اليوم - أي ما يعادل حوالي ثلثي ملعقة صغيرة من الملح - وهو الحد الذي أوصت به وزارة الصحة الكندية لمعظم الكنديين سواء أكانوا يعانون من قصور القلب أم لا يعانون من ذلك.

قبل الدراسة، كان استهلاك المراجعين ما معدله 2217 ملليغرام في اليوم، أو أقل بقليل من ملعقة ملح صغيرة. بعد عام واحد على الدراسة، استهلكت المجموعة التي وُضعت تحت الرعاية المعتادة ما معدله 072,2 ملليغرام من ملح الطعام يوميًا، بينما استهلكت المجموعة التي تلقت إرشادات غذائية من المختص 1,658 ملليغرام يوميًا، أي ما يعادل أقل بقليل من ربع ملعقة صغيرة.

قارن الباحثون معدلات الوفيات من أي سبب كان وعدد المنومين في المستشفيات ومراجعتهم لقسم الطوارئ بسبب مشاكل يعانون منها تتعلق بأمراض قلبية وعائية 10 في المجموعتين اللتين خضعتا للدراسة، لكن لم يجدوا فرقًا ذا دلالة إحصائية.

ووجدوا تحسينات متسقة للمجموعة التي كان مدخولها من ملح الطعام منخفضًا، مستخدمين ثلاث أدوات مختلفة لتقييم جودة الحياة، بالإضافة إلى تصنيف قصور القلب الذي وضعته جمعية نيويورك للقلب¹¹، وهو مقياس لحدة قصور القلب.

هدف قابل للتحقق

قال إيزيكوفيتش إنه سيواصل تقديم المشورة للمرضى الذين يعانون من قصور القلب لخفض مدخولهم من الملح، لكنه الآن سيكون أكثر وضوحًا بشأن الفوائد المتوقعة. يحث إيزيكوفيتش الأطباء على أن يدركوا أن التغييرات في النظام الغذائي يمكن أن تكون تدخلًا مفيدًا لبعض مرضاهم.

سيجري الفريق مزيدًا من الأبحاث لاستخلاص علامة حيوية في دم المرضى الذين استفادوا أكثر من الغذاء منخفض الملح، بهدف التمكن من إعطاء وصفات غذائية تكون أكثر استهدافًا للشخص بعينه في المستقبل. سيقوم الباحثون أيضًا بمتابعة المرضى المشتركين في التجربة كل 24 شهرًا لمدة خمس سنوات لمعرفة ما إذا ستتحقق المزيد من الفوائد على المدى الطويل.

"هناك العديد من الصعوبات التي تواجه اتباع نظام غذائي صحي، ولكن يمكن تحقيق ذلك. وقال إيزيكوفيتش: ذلك ليس هدفًا بعيد المنال بالنسبة للمرضى، وتجربته من وقت لآخر جيدة.

قال: "إذا كان طبق الآيس كريم هذا مهمًا لك، فهذا رائع، لكن لا ينبغي أن تتناول آيس كريم يوميًا". "الأمر لا يتعلق بالافراط والتفريط في مستويات الاستهلاك، لكن ما نتكلم عنه هنا هو الاعتدال في الاستهلاك - لا افراط ولا تفريط."

مولت الدراسة من قبل المعاهد الكندية للأبحاث الصحية ومؤسسة المستشفى الجامعي ومجلس البحوث الصحية في نيوزيلندا.

