



كشفت دراسة جديدة شملت عينة واسعة أنّ عدد المرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم قد تضاعف على مدى الثلاثين عاماً الماضية على المستوى العالمي. علماً أنّ خطورته كبيرة



هذه الدراسة هي أول تحليل عالمي شامل لاتجاهات انتشار ضغط الدم المرتفع (Getty)

وفي الآونة الأخيرة البلدان ذات الدخل المرتفع أنه يمكن الاستفادة من التوسع في التغطية الصحية الشاملة والرعاية الأولية لتعزيز رعاية ارتفاع ضغط الدم وتقليل العبء الصحي لهذه الحالة.

دور التأمين الصحي

أسهمت بعض العوامل في التوسع في اكتشاف ارتفاع ضغط الدم، مثل عمليات الاتصال المنتظم بالخدمات الصحية وزيادة قياس ضغط الدم بشكل متكرر. كان للتأمين الصحي الشامل دور أساسي في تحقيق تغطية فعالة عالية، ولكن ينبغي استكمالها بتعزيز الرعاية الأولية وإرشادات ارتفاع ضغط الدم القائمة على الأدلة والمحدثة والخاصة بكل بلد. وأضاف الباحث المشارك في الدراسة أنه قد تكون زيادة توافر واستهلاك الفواكه والخضروات مسؤولة جزئياً عن الانخفاض الملحوظ في ارتفاع ضغط الدم، مما يشير إلى أن جعل هذه الأطعمة ميسورة التكلفة ويمكن الوصول إليها قد يكون فعالاً للوقاية من ارتفاع ضغط الدم. على الرغم من أن الأسباب التغذوية والسلوكية والبيئية لارتفاع ضغط الدم معروفة جيداً، إلا أنه لا يعرف الكثير عن الإجراءات والتدخلات التي يمكن تكرارها على نطاق واسع والمسؤولة عن تقليص انتشار ارتفاع ضغط الدم. أيضاً، هناك القليل من الإرشادات القابلة للتحويل حول كيفية تحقيق معدلات عالية من الاكتشاف والحجج والسيطرة على مجموعات سكانية بأكملها، وفق الدراسة.

باختصار

يرتبط ارتفاع ضغط الدم ارتباطاً مباشراً وأكثر من 8.5 ملايين حالة وفاة في جميع أنحاء العالم كل عام وهو عامل الخطر الرئيسي للسكتة الدماغية

في البلدان ذات الدخل المرتفع، انخفض معدل الإصابة بينما حققت النظم الصحية معدلات علاج تصل إلى 80 في المائة ومعدلات تحكم تصل إلى 60 في المائة

البيانات المستخدمة في الدراسة الحالية مأخوذة من أكثر من 1200 دراسة في 184 دولة

الدم وعلاجه. لكن لا تزال معدلات الكشف والعلاج منخفضة في أفقر دول العالم، لا سيما في أفريقيا جنوب الصحراء الكبرى وأوقيانوسيا وجنوب آسيا.

مسح شامل للعالم

وقال لاركو في تصريح لـ «العربي الجديد» إن هذه الدراسة هي أول تحليل عالمي شامل لاتجاهات انتشار ارتفاع ضغط الدم واكتشافه وعلاجه والسيطرة عليه، والذي يغطي جميع البلدان في جميع أنحاء العالم. البيانات المستخدمة في الدراسة الحالية مأخوذة من أكثر من 1200 دراسة في 184 دولة، تغطي معاً 99 في المائة من سكان العالم. وباستخدام برونوكول موحد، قام الباحثون بتحليل البيانات من العينات العشوائية لعامة السكان. تم تجميع البيانات باستخدام نموذج إحصائي مصمم لدمج كيفية اختلاف ضغط الدم والعناية به والتحكم فيه فيما يتعلق بالعمر والموقع والوقت. تظهر التحسينات الكبيرة التي لوحظت في بعض البلدان ذات الدخل المتوسط الأعلى

8,5 ملايين حالة وفاة في جميع أنحاء العالم كل عام، وهو عامل الخطر الرئيسي للسكتة الدماغية وأمراض القلب وأمراض الأوعية الدموية الأخرى وأمراض الكلى. يمكن أن يؤدي تخفيض ضغط الدم المرتفع إلى تخفيض عدد السكتات الدماغية بنسبة تتراوح بين 35 في المائة و40 في المائة، والنوبات القلبية بنسبة تتراوح بين 20 في المائة و25 في المائة، وفشل القلب بنحو 50 في المائة.

معاينة الدول الفقيرة

وأوضح المؤلف المشارك في الدراسة، رودريجو كاريلو لاركو، الباحث في كلية الطب والصحة العامة في «إمبريال كوليدج - لندن» أنه في البلدان ذات الدخل المرتفع، انخفض معدل الإصابة بينما حققت النظم الصحية معدلات علاج تصل إلى 80 في المائة ومعدلات تحكم تصل إلى 60 في المائة. كذلك عززت البلدان ذات الدخل المتوسط في أميركا اللاتينية، وشرق وجنوب شرق آسيا، وآسيا الوسطى، والشرق الأوسط، وشمال أفريقيا، من اكتشاف ارتفاع ضغط

محمد الحداد

كشفت دراسة جديدة أنه على مدى الثلاثين عاماً الماضية، تضاعف عدد البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 30 و79 عاماً الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم في جميع أنحاء العالم؛ إذ ارتفع من 331 مليون امرأة و317 مليون رجل في عام 1990 إلى 626 مليون امرأة و652 مليون رجل في عام 2019.

الفائق الأول

حدثت معظم هذه الزيادة في البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل وفق التحليل الذي قّمه باحثون في الدراسة الدولية واسعة النطاق التي نشرت في مجلة «ذي لانسييت» يوم الثلاثاء 24 أغسطس/ آب الماضي. حللت الدراسة قياس ضغط الدم لأكثر من 100 مليون شخص على مدى ثلاثة عقود في 184 دولة، وقام الباحثون بغرز النتائج وتحليلها. ويرتبط ارتفاع ضغط الدم ارتباطاً مباشراً بأكثر من

ارتفاع ضغط الدم تضاعف عدد المرضى عالمياً



وأخيراً

بعدما ذابت الشوكولاتة

سها حسن

يمكن أن تقول: ختامها شوكولاتة، فهذا أنت تجد نفسك في متحف الشوكولاتة في إسطنبول، أو تجد نفسك غارقاً بالشوكولاتة، بصراً وتذوّقاً، فأنت ترى كل شيء قد تم تشكيكه من الشوكولاتة الخالصة. وهناك من يركضون خلفها بهدايا صغيرة وقطع مغلفة من الشوكولاتة الخام، المشكلة بأشكال لا تتخيلها، ولا تقاوم إغراء سكب سائل الشوكولاتة الخام في كأس صغير، لا يزيد عن حجم فنجان القهوة، مصنوعاً من الشوكولاتة أيضاً. ليست هذه المقالة بالطبع دعابة مجانية لمتحف الشوكولاتة في شمال إسطنبول، ويعد من أهم متاحف العالم. مساحته حوالي خمسة وعشرين ألف متر مربع، ويتألف من أربع صالات عرض رئيسية، تقوم فيها المنحوتات أمام عين الزائرين، مصنوعة من الشوكولاتة الخام مجسدة معالم سياحية مهمة، وشخصيات تاريخية خلدتها التاريخ، إضافة إلى عادات مارسها الشعب التركي على مر العصور. وأنت تتجول بين تماثيل الشوكولاتة، تشعر بروعة المكان وبهجته، خصوصاً أنك من محبي الشوكولاتة الغامقة والخالية من السكر. ولكن حين

عليها. يتحدث مرافقوك باللغة العربية وباللهجة الفلسطينية. وهنا تتقدم منك السيدة الصامتة الجادة التي كانت تدون كل ما كتب فوق القوائم في كل مكان، وتقرّر أن تسأل بلهفة: أنت من فلسطين؟ شعور البهجة والفخار لا يوصف، وتتخيل نفسك من فرط ما تلقاه من ترحيب في كل مكان توشك أن تتحوّل إلى تمثال من الشوكولاتة، يقف أمامه الزوار، وينظرون إليه في انبهار، لكنك حين تنتهي زيارتك في المكان، وتخرج إلى عالم الواقع الذي يعجّ بالجنسيات المختلفة واللغات المختلفة تصطبغ بالواقع، ففي الحافلة العامة لمحت ذات لباس فاضح، تجلس إلى جوار رفيقها ويتهامسان ويضحكان. وبمرور الوقت، كانت توجه نظراتها نحوي، ونحو مرافقتي وتهمس لمرافقها، وهي تنبهني إلى وجودنا.

تكتشف أنه ليس كل العالم يحتفي بك، وأن الشوكولاتة التي ذابت ولوثت ملابسك وعلقت بأطرافك لا تختلف كثيراً عن هذا العالم الذي يمد لسانه نوحك ويسخر منك، فالفتاة كانت تسخر مني، ومن رفيقتي حين انتدبت رفيقتي إليها، وبدأت تترجم لي بعض كلماتها التي وصلت إلى مسامعها، فهي، باختصار، ترانا متطلفتين على بلادها بعدما أضغنا بلادنا.

على شكل كتاب، وقد دونت فوقها معلومات عن تاريخ المسجدين. كنت أنظر برهبة إلى المسجدين فعلاً، وحاولت أن أتلمسهما، وكنت أتوقع أن تعلق الشوكولاتة بأطراف يدي، لكن ذلك لم يحدث، فالشوكولاتة كانت صلبة مثل الحجارة، والمكان بارد إلى درجة ملحوظة. تسرف أنت في لحظات تأملك التماثيل والمجسمات التي تعبر عن الحياة اليومية، لأي إنسان بسيط، مثل الفلاحة التي تعجن الدقيق، أو الدجاجة التي تضع بيضها، وتتابع خطوات الحياة تلك التي عشتها في طفولتك، وتحن

”

وانت تتجول بين تماثيل الشوكولاتة، تشعر بروعة المكان وبهجته، وانت من محبي الشوكولاتة الغامقة والخالية من السكر

“