

خفض استهلاك الملح يحد من "التبول الليلي" (دراسة)



الأحد 26 مارس 2017 07:03 م

أفادت دراسة يابانية حديثة، بأن خفض كميات الملح في الأطعمة يقلل من لجوء الأشخاص إلى الاستيقاظ من النوم ليلاً من أجل التبول ما يصيب باضطرابات النوم □

الدراسة أجراها باحثون بجامعة ناجازاكي اليابانية، وعرضوا نتائجها، اليوم الأحد، أمام مؤتمر الجمعية الأوروبية لجراحة المسالك البولية الذي يعقد في الفترة من 24 إلى 28 مارس/آذار الجاري في العاصمة البريطانية لندن □

وتوصل الباحثون إلى نتائج الدراسة، بعد متابعة أكثر من 223 متطوعاً، لكشف العلاقة بين كميات الأملاح التي يستهلكها الأشخاص في طعامهم ونسب التبول □

ووجد الباحثون، أن الأشخاص الذين خفضوا كميات الأملاح في نظامهم الغذائي، بنسبة 25%، من 10.7 إلى 8 جرامات يوميًا، انخفضت متوسط ذهابهم إلى المرحاض ليلاً من مرتين إلى مرة واحدة □

وأظهرت نتائج الدراسة أيضًا أن 98 شخصًا في المقابل تناولوا كميات من الأملاح أكثر من المعتاد بلغت 11 جرامًا، اضطروا للاستيقاظ مرات عديدة للذهاب إلى المرحاض □

وقال الدكتور ماتسو توموهيرو، الذي أشرف على الدراسة، إن هناك حاجة لإجراء دراسات أوسع نطاقًا للتأكد من وجود هذه العلاقة بين زيادة كميات الأملاح والتبول الليلي، لكن هذه النتائج قد تُفيد كبار السن □

وأضاف: "هذا البحث يشير إلى أن تعديلًا بسيطًا في النظام الغذائي قد يُحسن بشكل كبير من جودة حياة العديد من الأشخاص".

ويعاني أكثر من نصف عدد الرجال والنساء فوق سن الخمسين من مشكلة "التبول الليلي" أو الاستيقاظ ليلاً من أجل التبول، ويضطرون للاستيقاظ على الأقل مرتين للذهاب إلى المرحاض □

وحينما يضطر الشخص للتبول ليلاً مرتين أو أكثر، فإنه يعاني من اضطراب في النوم وهو ما قد يسبب التوتر والإجهاد وسرعة الانفعال □

وكانت منظمة الصحة العالمية، حذرت من أن الخبز يحتوي على أكثر من 25% من كميات الملح التي يتناولها سكان إقليم شرق المتوسط، ثم يأتي بعده الجبن ومنتجات الطماطم المصنعة واللحوم، والملح المضاف أثناء الطبخ أو أثناء الجلوس على مائدة الطعام كأهداف تالية □

وبينت أن "الحد من تناول الملح إلى أقل من 5 جرامات للشخص الواحد يوميًا، يمكن أن يقي من مرض القلب والأوعية الدموية، وهو "القاتل رقم واحد" في إقليم شرق المتوسط خاصة والعالم عامة".