

انضم إلى الرابطة الدولية (LLLI) وحركة التحالف للرضاعة الطبيعية (وابا) للاحتفال بيوم الصحة العالمي، 7 إبريل عام 2013: عن ارتفاع ضغط

الموضوع الذي تتناوله منظمة الصحة العالمية هذا العام هو " ارتفاع ضغط الدم". وقد ورد عن المنظمة:

"إن ارتفاع ضغط الدم، الذي غالباً ما يشار إليه بالضغط، من الأمراض التي تزيد من مخاطر الإصابة بالأزمات القلبية، والجلطات، والفشل الكلوي. وذلك في حال عدم معالجته أو مراقبته، كما قد يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى الإصابة بالعمى وخلل في نبضات القلب. والواقع أن خطر الإصابة بهذه المضاعفات يرتفع في حال الإصابة بأي مشكلات وعائية أخرى مثل الإصابة بداء السكري. كما ترتفع النسبة مع التقدم في العمر، حيث يصاب واحد بين كل 10 أشخاص بين المتراوح أعمارهم 20 و30 عاماً. بينما ترتفع النسبة إلى 5 بين كل 10 أشخاص بين المتراوح أعمارهم 50 عاماً. كما لوحظ أن ارتفاع ضغط الدم تزيد نسبته بين الفئات الأكثر فقراً في بعض الدول الأفريقية، مع زيادة 40% تقريباً من بين البالغين المصابين في الدول الأفريقية¹.

أسباب الإصابة بارتفاع ضغط الدم

يفرض النظام الغذائي للحياة العصرية تناول الكثير من الأغذية المشبعة بالدهون والأملاح، التي تؤدي إلى الإصابة بالسمنة المفرطة، وزيادة نسبة الدهون في الشرايين (الكولسترول)، وارتفاع ضغط الدم. وإذا افترضنا إصابة ثلث السكان بارتفاع ضغط الدم، فمن الواضح أننا بحاجة إلى أسلوب نظامي متعدد الجوانب للتحكم في هذه الظاهرة المرضية.

ومن المحتمل أن تلعب الرضاعة الطبيعية دوراً هاماً في التخفيف من مخاطر الإصابة بضغط الدم على الأم، أو الطفل، أو كليهما. فما هي الآلية التي يمكن إتباعها للاستفادة منها؟

الرضاعة الطبيعية وانخفاض المخاطر لدى الأطفال

تساهم الرضاعة الطبيعية في نمو وتطور الطفل بشكل طبيعي أثناء طفولته، ولكن هل لها فائدة في وقت لاحق على حد سواء؟

ليس من السهل إجراء دراسات على العلاقة بين تغذية الرضع وصحتهم فيما بعد في مراحل النضج، نظراً لطول الفترة الزمنية التي تتخللها، ولتعدد العوامل الدخيلة المؤثرة على النتائج على طول الطريق. إلا أن عدداً من الدراسات ركزت على ثلاث آليات محتملة^{2,3,4}:

انخفاض مستوى الصوديوم في حليب الأم مقارنة بالحليب الصناعي، من شأنه أن يساعد على خفض مخاطر الإصابة

MOHD SHAREEF©WABA 2012



بارتفاع ضغط الدم.

وجود سلسلة طويلة من الأحماض الدهنية غير المشبعة LCPUFAS والتي أثبتت فائدتها لصحة القلب والأوعية الدموية في سن البلوغ. وقد عمدت مؤخراً، إدارة الشؤون الإنسانية إلى المطالبة بإضافة تلك الأحماض الدهنية LCPUFAS غير المشبعة في مركبات الحليب الصناعي، وإن كانت تحقق بعض الفائدة إلا أنه من غير المؤكد معرفة مدى استخدام واستفادة الجسم منها على القدر الذي تستفيد منه عند تناوله من الحليب الطبيعي.

3. إن السمنة المفرطة عامل قوي من عوامل الإصابة بارتفاع ضغط الدم. وقد أشار العديد من الدراسات إلى أن الرضاعة الطبيعية خير حماية للطفل من النمو غير الطبيعي لوزن الطفل، والتي بدورها تسهم في حمايته لاحقاً من مخاطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم.

تشير الدلائل المتوفرة إلى أن الرضاعة الطبيعية ذات فوائد طويلة الأجل. حيث أن الرضع الذين يعتمدون على حليب أمهاتهم لا يواجهون نفس مخاطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم والكولسترول، إضافة إلى تحقيقهم نسب أعلى في اختبارات الذكاء. أضف إلى ذلك، ثبات انخفاض نسب الإصابة بالسمنة المفرطة، وداء السكري النوع 2. وقد جاء ذلك وفق إحصائيات مثبتة..

منظمة الصحة العالمية، 2007

الرضاعة الطبيعية وحماية الأمهات من المخاطر

والجدول المعقدة طوال النهار تزيد من عوامل التوتر. وهنا أيضاً، يمكن للرضاعة الطبيعية أن تلعب دوراً في تخفيف حدة التوتر على كل من الأم والطفل. حيث أن هرمون الرضاعة مثل البرولاكتين والأوكسيتوسين، يساعدان في تهدئة كل من الأم والطفل. وأثبتت الدراسات لعام 2006م أن الطفل الذي يتغذى على مركبات الحليب الصناعي يتفاعل بشكل سلبي مع التوتر.



© Robert Vickers, 1983

هل يمكن للرضاعة الطبيعية أن تحمي الأمهات من الإصابة بارتفاع ضغط الدم؟ جاء في دراسة أجراها "ستوبي" عام 2011م: لم يسبق أن اقترنت الرضاعة الطبيعية بزيادة مخاطر الإصابة بضغط الدم الذي يصيب الحوامل، مقارنة بمن لا يلتزم بالرضاعة الحصرية التي تتراوح مدتها ما بين 6 إلى 12 شهراً من عمر الطفل، وذلك ضمن مجموعة كبيرة من الأمهات.

هناك آلية أخرى محتملة وهي أن الرضاعة الطبيعية تساعد الأم في التخلص من الوزن الزائد عقب الولادة أكثر من الأمهات اللاتي يلجأن إلى الحليب الصناعي، ليس فقط لأنهن يحرقن نحو 500 سعرة حرارية في اليوم أثناء الرضاعة ولكن لأن الرضاعة الطبيعية تعزز التمثيل الغذائي في أجسادهن فيكون الغذاء أكثر فعالية. وبذلك تكون الأم المرضع مستهلكة لكمية أقل من الغذاء لإنتاج الحليب للطفل.

العلاج

نظراً لأن ارتفاع ضغط الدم والعلاج الموصوف له يسهمان كليهما في خفض إمدادات الحليب، فإن أي حماية يمكن توفرها تعد ذات قيمة.

حيث أن ارتفاع ضغط الدم لا يتطلب في الكثير من الأحيان تناول عقاقير، مجرد تغيير في نمط الحياة قد يساعد في التخفيف من ارتفاع ضغط الدم. مجرد التحكم في الوزن وتناول غذاء صحياً من شأنه المحافظة على ضغط دم في المستوى الصحي. تساعد الرضاعة الطبيعية في المحافظة على الوزن، حيث أن حليب الأم هو أفضل غذاء يمكن أن يحصل عليه الطفل! كما يلاحظ أن كثير من الأمهات المرضعات يلتزم بتحسين نوع غذائهن وغذاء أسرهن.

ماذا عن التوتر؟

من المتعارف عليه أن التوتر من أهم العوامل المؤدية إلى ارتفاع ضغط الدم. في الوقت الذي ينصح فيه الأطباء والمختصون بضرورة الابتعاد عن التوتر، إلا أنه أمر يصعب تحقيقه. فالحياة الصاخبة

الوقاية خير من العلاج

هل سنعني ونفهم جيداً أن فوائد الرضاعة الطبيعية تدوم مدى الحياة؟ قد يتطلب الأمر أعوام عديدة قادمة، إلا أننا على يقين الآن بأننا لمسنا مدى أهميتها في مراحل الحياة المختلفة، ومدى الحاجة إليها لحماية، وتعزيز ودعم خدمات الرعاية الصحية بوجه عام. مما لا شك فيه أن الوقاية خير من العلاج!!

المؤلف: ماليا كلاكريك، IBCLC، LLLI، الرئيس. المراجعون: ربيكا ماجاداس (LLLI)، عضو في الوايا وفيليبستي سافاج رئيس تنفيذي لوابا، وأمال عمر سالم، كبير المستشارين التقنيين في وابا

أخذ الخطوة المناسبة لدعم الرضاعة الطبيعية!

لابد من اتباع السياسات التالية في سبيل إرساء أسس حياة صحية: تقوية ودعم نطاق مبادرات المستشفيات والمصحات الصديقة للطفل: توفير استشارات الرضاعة الطبيعية وتوفير الدعم للأمهات في المجتمع وجميع المراكز الصحية: تبني وتطبيق التعليمات التي تتصدى للحليب البديل لحليب الأم في جميع الدول من أجل الحفاظ ودعم الرضاعة الطبيعية.

المراجع:

1. www.who.int/campaigns/world-health-day/2013/event/en/index.html
2. هورتا بي ال وآل. دلائل حول الآثار طويلة الأجل للرضاعة الطبيعية: المراجعات المنهجية والتحليل التلوي. منظمة الصحة العالمية، 2007م
3. سكوت جي وآل. العلاقة بين الرضاعة الطبيعية وحالات الوزن وفقاً لدراسات أجريت محلياً على الأطفال والمراهقين في أستراليا، بي امسي الصحة العامة 2012، 12:107
4. ستولزر جي ام، الرضاعة الطبيعية والسمنة المفرطة: تحليل تلوي. جريدة مفتوحة عن الطب الوقائي، 2011، النسخة 1، الرقم 93-88، 3
5. ستوبي أم وآل. فترة الرضاعة الطبيعية وحالات التعرض لارتفاع ضغط الدم لدى الحوامل: دراسة مجموعات طولية. الصحيفة الأمريكية عن علم الأوبئة، 2011، 117(10): 1147-1158
6. فيكرز إم سي، الرضاعة الطبيعية والسمنة المفرطة. الرابطة الدولية، 2006م
7. مونجمرى إيسام وآل. الرضاعة الطبيعية والمرونة تجاه التوترات النفسية. أرك ديس الطفل، 2006، 91 (12) 994-990

For More Information:

La Leche League International (LLL) is a non-profit organization founded in 1956 by seven women who wanted to help other mothers breastfeed their babies. LLLI, the world's largest resource for breastfeeding and related information, offers encouragement worldwide through mother-to-mother support and breastfeeding mother support groups in 70 countries. • Address: 957 N. Plum Grove Road, Schaumburg, Illinois 60173 USA • Tel: 1+847-519-7730 • Fax: 1+847-969-0460 • Website: www.llli.org •



The World Alliance for Breastfeeding Action (WABA) is a global network of individuals and organisations concerned with the protection, promotion, and support of breastfeeding worldwide based on the Innocenti Declarations, the Ten Links for Nurturing the Future, and the WHO/UNICEF Global Strategy for Infant and Young Child Feeding. Its core partners are International Baby Food Action Network (IBFAN), La Leche League International (LLL), International Lactation Consultant Association (ILCA), Wellstart International, and Academy of Breastfeeding Medicine (ABM). WABA is in consultative status with the United Nations Children's Fund (UNICEF) and an NGO in Special Consultative Status with the Economic and Social Council of the United Nations (ECOSOC). • Address: P.O. Box 1200, 10850, Penang, Malaysia • Tel: 604-6584816 • Fax: 604-657 2655 • Email: waba@waba.org.my • Website: www.waba.org.my •