

جزء غير متوقع من جسمك يكشف عن مخاطر صحية تهدد حياتك

21 أغسطس، 2025



كشف فريق من الباحثين عن وجود علاقة قوية بين حجم جزء غير متوقع من الجسم، وهو محيط الرقبة، والصحة العامة، حيث يمكن أن يكون مؤشراً مهماً على خطر الإصابة بأمراض تهدد الحياة.

أظهرت دراسات سابقة أن محيط الرقبة مقارنة بأجزاء الجسم الأخرى يرتبط بعدة عوامل صحية، مثل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، والحالة الغذائية، وحتى متوسط العمر المتوقع.

وأظهرت دراسة حديثة أجرتها جامعة بوسطن أن محيط الرقبة الكبير - أي أكثر من 17 بوصة للرجال و14 بوصة للنساء - يرتبط بزيادة احتمال الإصابة بـ "الرجفان الأذيني" (AFib)، وهو اضطراب في نظم القلب يسبب نبضات غير منتظمة للأذنين، مما يؤدي إلى خفقان القلب، والتعب، ويزيد من خطر السكتة الدماغية وفشل القلب.

كما وجد الباحثون أن أصحاب الرقاب الأكبر هم أكثر عرضة للإصابة بانقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم، الذي بدوره يزيد من احتمال الإصابة بالرجفان الأذيني.

الدراسة، التي شملت حوالي 4000 مشارك، قارنت بين محيط الرقبة ومحيط الخصر ومؤشر كتلة الجسم، وخلصت إلى أن نسبة محيط الرقبة إلى محيط الخصر تعتبر مؤشراً أدق للمخاطر الصحية، حيث يجب أن تكون أقل من 0.5، أي أن محيط الخصر لا ينبغي أن يتجاوز ضعف محيط الرقبة.

ويرى الخبراء أن كبر محيط الرقبة يشير إلى تراكم الدهون في الجزء العلوي من الجسم، وهي مصدر رئيسي للأحماض الدهنية الحرة التي ترتبط بمقاومة الأنسولين واختلال توازن الدهون في الدم، مما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب.

دراسات أخرى دعمت هذه النتائج، منها دراسة شملت 302 مريضاً بمتوسط عمر 62 عاماً، وأكدت أن الرقاب الأكبر ترتبط بزيادة خطر الإصابة بداء السكري، وارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب، بمعدل يزيد 2.3 مرة مقارنةً بالأشخاص الذين لديهم رقاب أقل سمكاً.

وفي دراسة أجريت في شنغهاي على 1435 شخصاً تتراوح أعمارهم بين 50 و80 عاماً، تبين أن أصحاب الرقاب الأكبر كانوا أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 1.45 مرة لكل زيادة معيارية في محيط الرقبة، خلال متابعة دامت 7.6 سنوات.

يخلص الباحثون إلى أن قياس محيط الرقبة هو اختبار بسيط وسريع يعكس بدقة نسبة الدهون في الجزء العلوي من الجسم، ويوفر وسيلة سهلة لتقييم المخاطر الصحية بشكل فعال.