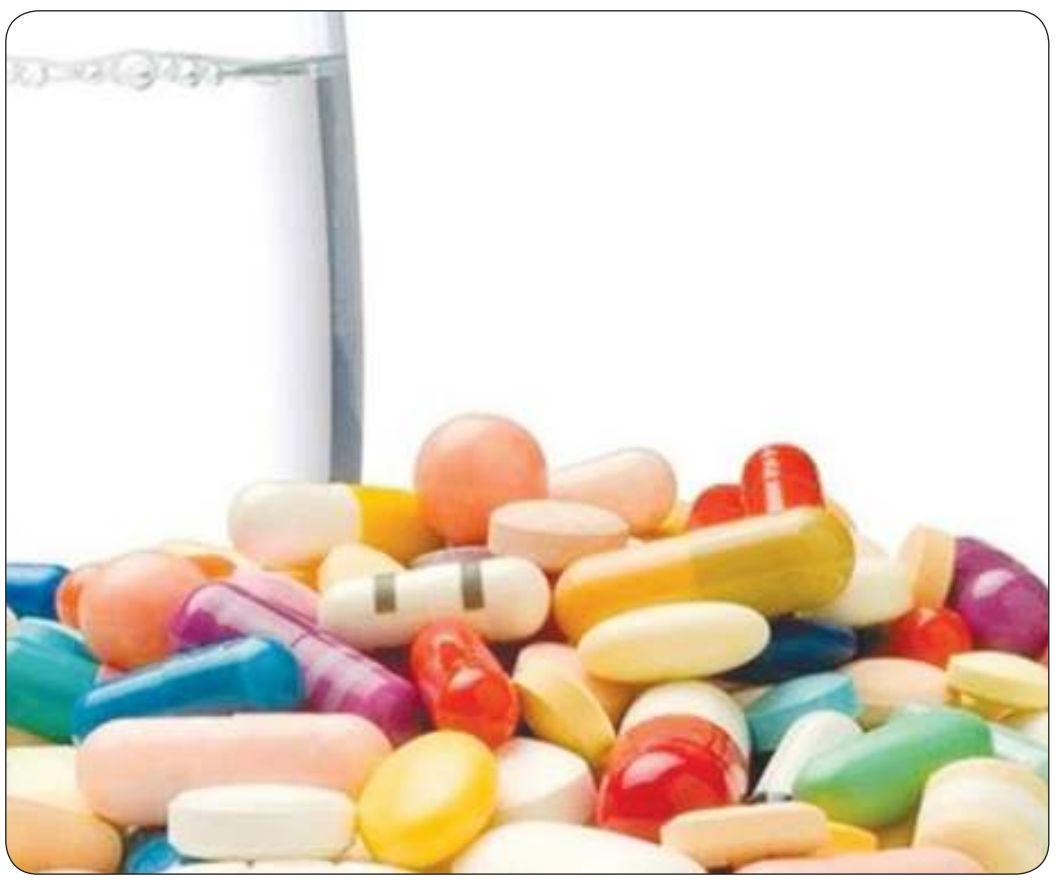
AL-SABAH
الصباح
الصحية

No. 4212 | الخميس | 30 رجب 1443 هـ | 3 مارس 2022 م | السنة الرابعة عشرة

Alsabah Media www.alsabahpress.com

# دراسة: مبالغة في تقدير حجم الحساسية على الأدوية المخفضة للكوليسترول



خلصت دراسة كبيرة نُشرت نتائجها الأربعاء إلى وجود تضخيم واضح في التقديرات بشأن عدد الأشخاص الذين يعانون حساسية على الستاتينات، وهي حالات تثني مرضى كثيرين عن تلقي هذا العلاج الموصى به لمعالجة مشكلات الكوليسترول في الدم.

وتُستخدم أدوية الستاتين على نطاق واسع للوقاية من أمراض القلب والسكتات الدماغية.

وخوفاً من الآثار الجانبية المحتملة، يعمد ما يقرب من نصف المرضى إلى قطع العلاج أو تعديله (تقليل الجرعات أو عدم تناولها بانتظام ). وقد يعرض ذلك هؤلاء المرضى لخطر أكبر للإصابة بأمراض خطيرة في القلب.

وبقيت مسألة المخاطر المترتبة عن الستاتينات محل نقاش كبير حتى الآن.

غير أن تحليلاً تلوياً واسع النطاق نشرته الأربعاء مجلة European Heart Journal استعرض معدوه نتائج 176 دراسة حول الموضوع واستندوا إلى تحليل 4 ملايين مريض، وضع حداً للأفكار المتداولة حول هذا الموضوع. يوفر هذا النوع من المنشورات إجابات عن التساؤلات المطروحة أكثر من أي دراسة معزولة.

وأشار مؤلفو البحث إلى أن التقديرات بشأن حجم الحساسية على الستاتينات تنطوي على مبالغة، فضلا عن حصول تشخيص مفرط لهذه الحالات. ويواجه المرضى خطراً أكبر للإصابة بمشاكل في القلب والأوعية الدموية، بما في ذلك الوفاة بسبب ارتفاع الكوليسترول، مقارنة مع مخاطر تعرضهم لآثار جانبية من تناول العقاقير المخفضة للكوليسترول.

وكانت تقارير أو دراسات مختلفة سابقة أشارت إلى أن الحساسية على الستاتينات قد تتراوح بين 5 و50 في المئة. وبحسب بيانات جمعها التحليل التلوي، تبلغ النسبة الفعلية 9.1 في المئة. كما أن الانتشار أدنى بعد وفق بعض المعايير الدولية.

وقال المعد الرئيسي للدراسة ماسي باناك من جامعة لودز الطبية وجامعة زيلونا غورا في بولندا، إن هذه النتائج «تعني إمكان علاج ما يقرب من 93% من المرضى الذين يتناولون الستاتينات بشكل فعال، مع تحمل جيد جداً ومن دون أي مخاطر».

وأشار إلى ضرورة «تقويم أعراض المرضى بعناية شديدة»، وذلك «أولاً من أجل معرفة ما إذا كانت هذه الأعراض ناتجة بالفعل عن الستاتين. وثانيا لتقويم ما إذا كانت تصورات المرضى عن ضرر الستاتين قد تكون في الواقع المسؤولة عن أكثر من نصف الأعراض، وليس الدواء نفسه».

وفي دراسة نُشرت عام 2017 في «ذي لانست»، قال باحثون من جامعة إمبريال كوليدج في لندن إن دراسات كثيرة حول الآثار الجانبية للستاتينات يبدو أنها أقنعت الناس بأن يشعروا بالحساسية على هذه الأدوية، وهي ظاهرة نفسية تسمى تأثير «نوسيبو».

ومن الخلاصات البارزة الصادرة أيضاً عن التحليل التلوي المنشور الأربعاء أن كبار السن والإناث والسود أو الآسيويين أو الأشخاص الذين يعانون من البدانة أو السكري أو الغدد الدرقية أو الفشل الكلوي المزمن، هم أكثر عرضة للحساسية على الستاتينات.

كما أن الأدوية التي تتحكم في ضربات القلب غير المنتظمة وحاصرات قنوات الكالسيوم (التي توصف غالباً لألم الصدر وارتفاع ضغط الدم)، واستهلاك الكحول عوامل تزيد أيضاً من خطر عدم تحمّل هذه الأدوية.

ورأى باناك أن هذه المعلومات مفيدة جدا، إذ في حالة وجود مخاطر عالية للحساسية على الستاتينات، قد يكون من الضروري اتخاذ قرار بشأن تقليل الجرعات أو التفكير في وصف أدوية أخرى.

وأقر الباحثون بوجود بمحدودية بعض جوانب التحليل الذي أصدروه، بينها الاختلافات بين المرضى المشمولين في الدراسات المختلفة ونقص المعلومات حول كمية الكحول التي يستهلكها بعضهم.

لكن العدد الكبير من الدراسات والمرضى المشمولين في هذا التحليل يعزز صلاحية النتائج.

واعتبر باناك أن أهم رسالة يجب استخلاصها من هذه الدراسة هي أن «على المرضى الاستمرار في تناول العقاقير المخفضة للكوليسترول بالجرعة الموصوفة ومناقشة أي آثار جانبية مع طبيبهم، بدلاً من التوقف عن تناول الدواء».

# تمارين رياضية ترفع ضغط الدم بسرعة

يتم علاج ارتفاع ضغط الدم عن طريق اتباع نظام غذائي صحي ودمج التمارين في روتينك اليومي. وفي حين أن معظم التمارين ترفع ضغط الدم على المدى القصير، إلا أن بعضها قد يكون خطيرًا على صحتك.

وبالنسبة للذين لديهم قراءة ضغط دم تبلغ 180/100 مم زئبق أو أكثر، يجب عليهم طلب المشورة الطبية قبل البدء في أي نظام تمارين رياضية جديد. وبالنسبة لأولئك الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم – 140/90 مم زئبق أو أكثر – يجب أن يكون النشاط مفيدًا. ومع ذلك، أشارت منظمة ضغط الدم الخيرية في المملكة المتحدة إلى أن هناك «تمارين يجب تجنبها».

التمارين المكثفة، التي تتم لفترات قصيرة من الوقت، مثل الجري أو رفع الأثقال، يمكن أن تكون خطيرة. وأوضحت الجمعية الخيرية «هذه التمارين ترفع ضغط دمك بسرعة كبيرة وتضع ضغطًا شديدًا على قلبك وأوعيتك الدموية، وبعض الرياضات الشديدة مثل الغطس أو القفز بالمظلات يمكن أن تكون خطيرة إذا لم يكن ضغط الدم تحت السيطرة».

وقبل ممارسة أي أنشطة قاسية من هذا القبيل، ستحتاج إلى شهادة طبية من طبيبك لممارسة الرياضات الخطرة. والاسكواش هو نشاط آخر «يجب تجنبه» لحمايتك من النوبات القلبية.

وهناك تمارين أخرى أكثر فائدة يجب مراعاتها إذا كنت تهدف إلى خفض قراءات ضغط الدم، وتشمل الأمثلة: ركوب الدراجات، والمشي السريع، والسباحة، والرقص، والبستنة، والتنس. وهي أمثلة على «التمارين الهوائية» التي تجعل قلبك ورئتيك وأوعيتك الدموية وعضلاتك تعمل بشكل جيد.

وهناك طريقة أخرى لدمج المزيد من التمارين اليومية في روتينك وهي المشي أو ركوب الدراجة إلى المتاجر القريبة إن أمكن. وبالنسبة لأولئك الذين يعانون من مشاكل في الحركة، فإن الأنشطة القائمة على الكرسي مثالية لمن يعانون من التهاب المفاصل أو هشاشة العظام، بحسب صحيفة إكسبريس البريطانية.

# إلى أي مدى يفيد حزام البطن بعد الحمل؟

هل تفكرين في ارتداء حزام البطن بعد الحمل ليستعيد جسمك قوامه السابق؟ لفّ البطن بالقماش بعد الولادة بفترة وجيزة أمر يعود لآلاف السنين في مجتمعات عديدة، حيث يُعتقد أنه يساعد في تقليل التورم، وشد العضلات المجهدة، وإعطاء الظهر مزيداً من الدعم للمساعدة في تقليل الأوجاع والآلام. لكن هناك أدلة طبية على أن فوائده الحقيقية قليلة، وأن عليك مراعاة عدة أشياء عند تطبيق هذا الإجراء لضمان الحصول على الفوائد من دون التسبب في أضرار.

وتتبع بعض المستشفيات عادة اللف بعد الولادة بفترة وجيزة قبل أن تغادر الأم الجديدة المستشفى. وينبغي التأكد من ملاءمة نوع القماش لجسمك، وأنه يسمح بإجراء تعديلات، وأنه ليس ضيقاً للغاية. ويعتبر قماش الفيلكرو من الخيارات المناسبة التي تسمح بالتكيّف، بينما لا يُنصح باستخدام الكورسيهات لأنها تضغط بشدة.

وقد أظهرت دراسة أجريت عام 2013 ونشرتها المجلة الدولية للطب والصحة أن ارتداء حزام دعم بعد الولادة قد يقلل من قوة عضلات البطن. وأن اللاتي ارتدين واحداً لمدة ستة أسابيع بدءاً من اليوم الثاني بعد الولادة لديهن قوة أقل في منطقة البطن مقارنة بالنساء اللاتي مارسن تمارين تقوية البطن بشكل آمن. كما تبين أيضاً انخفاض ترهل منطقة أسفل البطن خلال ستة أسابيع بعد الولادة لدى من مارسن التمارين المناسبة.

إذا كنت تخططين لارتداء حزام البطن بعد الولادة، يُنصح بـ:

تجنبي الإفراط في ارتداء الحزام، بمدة ساعة أو ساعتين في كل مرة على الأكثر.

استخدمي الحزام الداعم للمساعدة في تنشيط عضلات البطن وتحسين قوتك، وليس الحفاظ على المظهر.

الوقوف منتصبة باستمرار، فالوضعية الجيدة تساعد على تحسين قوة البطن وتنشيط العضلات العليا لها.

مارسي بعض التمارين المناسبة لفترة ما بعد الولادة قبل ارتداء الحزام.

تجنبي وضع الحزام بإحكام شديد. يجب أن تكوني قادرة على التنفس تماماً أثناء ارتدائه.

إذا شعرت بالضغط على عضلات قاع الحوض، فيعني ذلك أن الرباط مشدود للغاية.

# أعراض تنذر بارتجاج المخ عند الطفل بعد سقوطه

أوردت مجلة «كيندر» أن الأطفال أكثر عُرضة بارتجاج المخ، لتعرضهم للسقوط والتصادم خلال اللهو وممارسة الرياضة.

وأوضحت المجلة المعنية بالأسرة والطفل أن أعراض ارتجاج المخ تتمثل في الصداع، والغثيان، المصحوب بقيء، والتحسس من الضوء والصوت، واضطراب التوازن، والتركيز، وزيادة العصبية، والاستثارة، والإعياء، واضطرابات النوم.

وشدّدت المجلة على استشارة الطبيب عند ملاحظة الأعراض على الطفل، مشيرة إلى أن الراحة والهدوء أهم إجراء في العلاج، لأن المخ يتحرك داخل الجمجمة عند اصطدام الرأس بشيء صلب، ما قد يؤدي إلى تمدد الروابط العصبية بشدة، وقد يصل الأمر في حالات نادرة إلى تمزقها، فتُصاب وظائف المخ بالقصور.

ويمكن أيضاً تورم سحايا الدماغ داخل عظام الجمجمة في موضع الاصطدام. لذلك يحتاج المخ إلى راحة إضافية، لإصلاح تلف الخلايا والروابط العصبية.

وأكدت المجلة على امتناع الطفل عن أي أنشطة رياضية أو مهام مدرسية أو حتى القراءة أو مشاهدة التلفزيون، أو استخدام ألعاب الكمبيوتر، أو تصفح الإنترنت وغيرها، قبل العودة ببطء إلى تأدية المهام الذهنية والجسمانية بشكل طبيعي، وزيادة مدتها وكثافتها تدريجيا.