دراسة علمية تحذر من الإفراط في تناول المسكنات

المسكنات هي الأدوية التي تستخدم لعلاج الألم. هناك عدد كبير من المسكنات المتاحة وهي موجودة في أسماء تجارية مختلفة. أو يمكن أن تؤخذ عن طريق الفم كما السوائل، والأقراص، أو كبسولات، عن طريق الحقن، كما تتوفر بعض المسكنات على شكل كريمات أو مراهم أيضاً.

مثل جميع الأدوية، ينبغي أن تؤخذ المسكنات لأقصر فترة زمنية ممكنة، في أقل جرعة التي تسيطر على الألم. هذا هو للمساعدة في تجنب أي آثار جانبية. معظم الناس بحاجة فقط لتناول المسكنات لبضعة أيام (على سبيل المثال، لوجع الأسنان) أو أسابيع (بعد أن سحبت العضلات)

□ ترجمة / أحمد الزبيدي

ومع ذلك، فإن بعض الناس لديهم ظروف مؤلمة وتحتاج إلى تناول المسكنات على أساس طويل الأمد. وتشمل الأمثلة الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل الروماتويدي، والتهاب المفاصل، أو آلام الظهر المزمنة.

ولكن دراسة جديدة أجرتها جامعة نيوكاسل، بيّنت أنه ينبغي على الأطباء أن يوصوا بتناول المسكنات من الألم لفترات زمنية أقصر من أجل تجنب خطر السمنة والحرمان من النوم. وتظهر هذه الدراسة، أن بعض الأدوية المستخدمة عادة لعلاج الألم، مثل غابابنتين، وبريغابيلين والمواد الأفيونية، تضاعف من خطر السمنة وترتبط أيضاً مع صعوبة في النوم.

وقيّم العلماء المشاركين في الدراسة صحة القلب والإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية - لأكثر من ١٣٣ الف مشارك في الدراسة. وتمت مقارنة مؤشر كتلة الجسم ومحيط الخصر وضغط الدم بين أولئك الذين يتناولون مسكنات للألم مقارنة مع من يتناولون العقاقير التي وصفت لعلاج القلب ومشاكل التمثيل الغذائي فقط.

والشروط التي يمكن أن تتطلب استخدام هذه العلاجات تشمل الصداع النصفي، والاعتلال العصبي السكري وألم أسفل الظهر المزمن. في عام ٢٠١٦، تم إصدار ٢٤ مليون وصفة من المواد الأفيونية في المملكة المتحدة، أي ضعفي العدد في عام ٢٠٠٦. وقبل عامين، تم إدخال ١١ ألف مريض إلى المستشفى بسبب تناولهم جرعة زائدة من الأفيون.

وتشير نتائج الدراسة الجديدة، إلى أن ٩٥ في المئة من الأشخاص الذين يتناولون العقاقير الأفيونية وأدوية القلب، قد أزدادت معدلات السمنة عليهم، و ٨٢ في المئة منهم كان محيط الخصر لديهم مرتفعاً جداً، و ٦٣ في المئة منهم يعانون من ارتفاع في ضغط الدم، بالمقارنة مع اولئك الذين يتناولون أدوية التمثيل الغذائي للقلب فقط.

وقالت الدكتورة صوفي كاسيدي، رئيسة فريق البحث الذي قام بالدراسة: "في العقدين الماضيين كانت هناك زيادة كبيرة في عدد الأشخاص الذين يتناولون الأدوية الأفيونية لعلاج الآلام المزمنة". ومع ذلك، فإن هذه هي أكبر دراسة تبحث في العلاقة بين المسكنات وصحة القلب وصحة الأفراد بشكل عام. وقد وجدت هذه الدراسة أن المرضى الذين يتناولون المواد الأفيونية لا يتمتعون بصحة جيدة بالاضافة الى زيادة معدلات السمنة لديهم ومعاناتهم من مشاكل في النوم.

وهذه النتائج تعزز الآراء التي تطالب بأن توصف هذه الأدوية لفترات أقصر. وبالاضافة الى كل ما سبق ذكره، فإن هناك مجموعة من مسكنات الألم الطبيعية التي يمكن أن تخفف من الألم ولن يكون لتناولها أية آثار جانبية ومن أهم أنواع تلك المسكنات:

الكركم: الكركم لديه خصائص قوية مضادة للالتهاب. الكركم يساعد في تخفيف حالات الالتهاب مثل التهاب المفاصل الروماتويدي والصدفية وآلام الظهر والأسنان و العضلات. يمكنك إضافة الكركم إلى الطعام أو تناول مشروب الحليب بالكركم .

الفلفل الحار : وجد أن الفلفل الحار يفعل العجائب للألم . مادة الكابسيسين المقاومة للألم الموجودة في الفلفل تقلل الأوجاع لمدة من ثلاث ساعات الى خمس أسبوعياً، في حين أن الألياف تستعيد الاحساس. يساعد الفلفل الحار في علاج الصداع والصداع النصفي .

النعناع : يستخدم النعناع في كثير من الأحيان لعلاج آلام الأسنان، وعدم الراحة من الانتفاخات و الغازات و تهيج الجلد و الصداع و آلام العضلات.

القرفة : القرفة تحتوي على مضادات الالتهابات التي تساعد في الحد من الألم . ويمكن تناولها للحد من آلام الدورة الشهرية وانقطاع الطمث .

زيت الزيتون : يحتوي زيت الزيتون على خصائص قوية مضادة للالتهاب تشبه التي توجد في الكثير من مسكنات الألم الدوائية مثل الإيبوبروفين. يمكنك إضافة القليل من زيت الزيتون الى الطعام البارد، و يفضل زيت الزيتون البكر.

عن سبيكتاتور

كيف تتخلّص من نزلة البرد بسرعة ؟

من المعروف أنه لا علاج لفايروسات البرد، وإن العلاجات المتوفرة تساعد في تخفيف الأعراض وتعجيل الشفاء . إليك بعض النصائح الفعّالة والتي تسرّع التخلص من نزلة البرد:

× امنح نفسك بعض الراحة لأنها ضرورية للشفاء.

× أشرب الكثير من الماء والسوائل الخالية من الكافيين.

× تناول شاي الأعشاب مثل البابونج.

× تناول الحمضيات، وأضف الليمون (الحامض) إلى الحساء والشاي.

× شوربة الدجاج من العلاجات الفعّالة، والأفضل أن تكون غنية بالخضروات قليلة النشويات.

× اغسل يديك باستمرار، وقم بتغيير أغطية السرير بوتيرة أسرع.

× استخدم بخاخاً لعلاج انسداد الأنف.

× استنشق بخار الماء لعلاج انسداد الأنف.

× تمضمض بالماء الدافئ والملح لعلاج التهاب الحلق.

× قم ببعض التمارين الرياضية لتحفيز المناعة.

× تناول مكملات فيتامين «سي» والبروبيوتك.

× ابتعد عن الحليب ومنتجاته.

غذاؤك دواؤك

الجوز يساعد في خسارة الوزن

من المعروف أن تناول حفنة من الجوز في معظم أيام الاسبوع، يقلل خطر الإصابة بالبدانة وأمراض القلب. وفق إحدى الدراسات الحديثة، السبب في ذلك هو أن الجوز يحفّز منطقة الدماغ المعنية بالشهية والتحكم بالاندفاع.

شارك في الدراسة التي نشرت في المجلة الطبية "السكري والسمنة والتمثيل الغذائي" تسعة بدينين، وقد أعطي بعضهم عصيراً يحتوي على الجوز المطحون (سبع حبات تقريباً) بينما أعطي البعض الآخر شراباً وهمياً (متطابقاً في المذاق وفي عدد السعرات الحرارية) لخمسة أيام متتالية. بعد مرور شهر على اتباعهم نظاماً غذائياً اعتيادياً، انضم المشاركون مجدداً الى الدراسة وقدمت إليهم المشروبات لخمسة أيام متتالية أخرى، ولكن هذه المرة تناول الأشخاص الذين شربوا سابقاً العصير المحتوي على الجوز المطحون الشراب الوهمي والعكس بالعكس. وفي اليوم الخامس من كلتا الفترتين، خضع المشاركون للتصوير الدماغي اثناء النظر الى صور الأطعمة التي يحبونها (كالحلوى والبرغر) وصور الأطعمة التي لا يحبونها كثيراً (كالخضار) وصور محايدة عن الصخور والأشجار. أظهر التصوير الدماغي نشاطاً دماغياً أكبر في المنطقة اليمنى من "الإنسولا" بعد تناول العصير المحتوي على الجوز المطحون منه بعد شرب العصير الوهمي. يعكس ارتفاع نسبة النشاط في هذه المنطقة الدماغية قدرة أكبر على السيطرة على الشهية تجاه الأطعمة المحبوبة (وغير الصحية)، مما يشجع على اختيار الغذاء الصحي.

أنت تسأل والطبيب يجيب

Email: info@almadapaper.net

القارئة صباح عبد، تسأل عن أدوية خفض الكولسترول ؟

الدكتور الصيدلاني ياسر عزيز يجيب :

لا تزال أدوية خفض الكولسترول ذات فائدة وذات جدوى في خفض احتمالات الإصابة بأمراض شرايين القلب وتداعياتها وخفض الوفيات، ولكنها في نفس الوقت، وكأي نوع من الأدوية، جميعها قد تتسبب بآثار جانبية مثل آلام بالعضلات أو في ارتفاع إنزيمات العضلات أو حتى بالالتهابات في الكبد وهي آثار جانبية، وإن كانت بنسبة متدنية لدى بعض المرضى، إلا أنه يجب الاهتمام بكيفية التعامل مع حالة المريض آنذاك. وأدوية ستاتين مثل زوكور أو ليبيتور أو كريستور أو غيرها، لا شك أنها فعّالة ومفيدة، ولكن حصول الآثار الجانبية يتطلب التعامل معها ضمن خطوات. الخطوة الأولى المهمة التأكد من الآثار الجانبية.

القارئ محمد مالك، يسأل عن أسباب الألم في الأسنان عند تناول المشروبات الباردة والساخنة؟

الدكتور الاختصاص حيدر البلاغي يجيب :

إن هذه الحالة يمكن أن تكون بسبب مشكلة الأسنان الحساسة ومن الممكن معالجة الأسنان الحساسة. وقد ينصح باستعمال معجون أسنان خاص لإزالة الحساسية والذي يحتوي على مواد تمنع انتقال الإحساس من سطح السن إلى العصب. ويجب استعمال المعجون عدة مرات قبل أن يخفف الحساسية. وإذا لم ينجح المعجون المضاد للحساسية في معالجة المشكلة، فقد ينصح بمراجعة طبيب الأسنان لغرض القيام بإجراءات علاجية. وقد يقوم باستخدام جيل فلورايد لتقوية طبقة المينا على المناطق الحساسة من الأسنان. وإذا كانت مشكلة انحسار اللثة هي التي تسبب المشكلة فقد تستعمل مركبات تتحد مع جذر السن لتشكل طبقة حماية للسن الحساسة، وهذه المستحضرات هي في العادة مواد بلاستيكية. وإذا كانت الحساسية شديدة ومتواصلة ولا يمكن علاجها بوسائل أخرى للقضاء على المشكلة.

صحتك

■ ترجمة: حامد أحمد

الأمهات اللائي يتناولن اللحم المُقدَّد والبيض أثناء الحمل يلِدنَّ أطفالاً أذكياء

كشفت دراسة أجريت على اكثر من ٢٠ طفلاً، بأن أمهات الأطفال اللائي استهلكن وجبات إفطار يومي تحوي البيض واللحم المقدّد أثناء الثلاثة أشهر الأخيرة من حملهن، أنجبن أطفالاً أكثر ذكاءً بعد اجتياز ناجح لاختبارات نسبة الذكاء ، IQ ،أجريت عليهم ميزهم عن أقرانهم الآخرين . واستناداً لبحث جديد، فإن تناول وجبة افطار تقليدية من الحم المقدّد والبيض مع مقليات وبقوليات أخرى اثناء فترة الحمل، قد تعزز حدة درجة الذكاء لدى المواليد. اللحم المقدّد والبيض غنيان بمادة غذائية تسمى، الكولاين، وهي تتواجد أيضاً في السمك والدجاج والحليب والكبد والبقوليات والمكسرات ونبات البروكولي والخضروات الأخرى .وكشفت الدراسة، بأن هناك تحسناً دراماتيكياً في سرعة معالجة المعلومات لدى الطفل وهي إحدى العلامات الرئيسة للذكاء .

لقد لوحظ وجود نفس حالة الذكاء لدى الفئران، والآن أظهر العلماء، بأن هذا السلوك الغذائي يفضي عن نتائج ايجابية لدى الإنسان أيضاً. وجبة الإفطار هذه، فضلاً عن مصاحبتها للصحة الجيدة، فإن صفار البيض وشرائح اللحم الأحمر المقدّد غنيان بمادة الكولاين الغذائية . تقول اخصائية التغذية البروفيسور، ماري كاوديل، من جامعة كورنيل في نيويورك: "لقد وجدنا خلال التجارب التي أجريت على الفئران بأن اعطاء الحوامل مكملات غذائية غنية بمادة الكولاين، تفضي الى فوائد تستمر طوال الحياة لدى مواليدهم، بتعزيز اداء قدراتهم الذهنية، وقدمت دراستنا دليلاً، بأن نفس النتيجة طرأت على الإنسان أيضاً ." وفي الدراسة تمّ تقسيم ٢٦ مشاركاً بشكل عشوائي الى مجموعتين، واستهلكت مجموعة مايقارب من ضعف كمية الكولاين الغذائية التي استهلكتها المجموعة الثانية. وكانت الاستنتاجات مهمة بمكان، لأن مادة الكولاين الغذائية تعد حيوية اثناء الحمل، ولكن اغلب النساء يستهلكن اقل من النسبة المقررة يومياً والبالغة بحدود ٤٥٠ ملغم . نصف النساء تلقين ٤٨٠ ملغم باليوم من مادة الكولاين، بزيادة بسيطة عن المعدل القياسي اليومي، في حين تلقت المجموعة الثانية مايعادل ٩٣٠ ملغم باليوم من مادة الكولاين .بعد ذلك قام الباحثون باختبار سرعة معالجة المعلومات لدى الأطفال مع الذاكرة البصرية لديهم خلال المراحل العمرية الممتدة من ٤، ٧، ١٠ الى ١٣ شهرا من العمر. وتبيّن أن نسبة الذكاء لدى الأطفال الذين استهلكت أمهاتهم كمية كولاين أعلى هي اكثر حدة من أقرانهم الآخرين الذين استهلكت أمهاتهم كميات أقل من مادة الكولاين الغذائية .

عن صحيفة ديلي ميرور

تناول الصلصة الحارة تسهم في سرعة فقدان الوزن

الطعام المتبّل الحار، قد لايكون خيارٍ كل فرد، ولكن ذلك أصبح مفضلاً لدى كثير من الآخرين لمساعدته في تخفيض الوزن. الكثير من اخصائيي الحمية الغذائية يوصون بإضافة توابل وصلصة حارة للغذاء للمساعدة في حرق الدهون بشكل أسرع .

وجاء في مقالة طبية جديدة نشرت في مجلة، ساينس اليرت، العلمية، بأن استخدام صلصة حارة هي طريقة سهلة حقاً لتحسين الحمية الغذائة وفقدان الوزن، وأشار المقال الى دراسات متعددة أجريت عبر السنين أثبت فيها العلماء فوائد مهمة ناتجة عن استهلاك الفلفل الأحمرالحار . وكشف بحث أجري في الصين، بأن الاختبارات أوضحت بأن الذين يتناولون غذاءً متبّلاً بشكل دوري، اكثر مقاومة لخطر الموت من أقرانهم الآخرين الذين لايتناولون الصلصة الحارة بنسبة ١٤٪ . وجاء في التقرير الذي نشر في جريدة البحوث الطبية BNJ مانصّه: "اظهر استهلاك الغذاء المتبّل الحار كعامل مصاحب يتعارض بشدة مع العوامل والمسبّبات الأخرى المعروفة المؤدية لخطر الوفاة المحتملة بالنسبة للرجال والنساء ."

وأشارت دراسة نشرتها الجمعية الأميركية للبحوث السرطانية AACR في العام ٢٠٠٥، بأن استهلاك الفلفل الأحمر يساعد في مقاومة ومكافحة الخلايا المسبّبة لسرطان البروستات. وأشار بحث أجري مؤخراً في الهند، بأن الفلفل الأحمر والصلصة الحارة يغيّران ويحاربان خلايا السرطان في الفئران في حين تترك الخلايا الصحية سالمة. ووجد باحثون من جامعة وايومنغ أيضاً، وجود علاقة بين تناول الفلفل الأحمر الحار وحرق الدهون في الجسم . واثبتت دراسة طرحت خلال الاجتماع السنوي للطب البدني في عام ٢٠١٥، بأن استهلاك الفلفل الحار قد يساعد في فقدان الوزن عن طريق الجينات الحرارية وهي العملية التي تنتج عنها حرارة جراء حرق الدهون في الجسم .وقام فريق بحثي، بدراسة حالة فئران اعطيت حمية غذائية عالية الدهون . واثبتت التجربة توقف زيادة الوزن لدى الفئران بعد إضافة فلفل حار لحميتهم الغذاية التي يتناولونها .

عن صحيفة انترناشنل بزنز تايمز

التفرّس في الوجه يمكن أن يكشف المرض

أظهرت دراسة حديثة، بأن الإنسان يمكنه أن يحدّد ما إن كان شخصاً ما مريضاً أم لا، من خلال النظر إلى صورة له ملتقطة بعد ساعتين فقط من إصابته بالمرض.

وهذه القدرة على التشخيص المبكر للمرض، من خلال ملامح الوجه، لم تكن مثبتة من قبل، ويبدو أنها جزء من مهارة يتمتع بها الإنسان لتجنب المرض، وفق الباحثين. وقال جون أكسيلسون، أحد معدّي الدراسة لوكالة "فرانس برس" ، "إنها قدرة يتمتع بها الإنسان تجعله يحدّد الأشخاص المرضى ليتجنّبهم، وبالتالي ليقلل من خطر انتقال العدوى إليه". وأجرى فريق العلماء أبحاثه على ١٦ متطوعاً، ومجموعة من المراقبين تعيّن عليهم أن يعرفوا من المصاب بين هؤلاء الستة عشر بمرض ما. وحقن المتطوعون بمادة تولّد رد فعل من الجسم يشبه حال الإصابة بمرض، وحقنوا أيضاً بمادة لا تسبب أيّ عارض. والتقطت لهم صور بعد أول جرعة وبعد الثانية، وعرضت الصور على مجموعة المراقبين. وبالفعل، تمكن المراقبون من التعرف على العدد الأكبر من الصور التي التقطت بعد حقن أصحابها بالمادة المسبّبة لما يشبه المرض، بنسبة ١٣ من ١٦، وفق الدراسة المنشورة في مجلة الجمعية الملكية البريطانية للعلوم.ويشعر الإنسان بأن شخصاً ما مصاب بمرض حين يكون شاحباً أو تكون عيناه محمرّتين أو وجهه منتفخاً أو شفتاه مرتخيتين. وهكذا حدد المراقبون من هم الأشخاص المرضى من خلال صورهم.