

مسكنات الألم  
دواء ذو حدين

زابينا مويتير

برلين - تساعد مسكنات الألم على تخفيف بعض المتاعب الصحية كالصداع وآلام المفاصل وآلام الدورة الشهرية، غير أنه ينبغي تعاطيها بضوابط معينة لتجنب مخاطرها، التي قد تصل إلى حد الإزمة القلبية أو السكتة الدماغية.

وقال توماس إيزنبرج، مدير الجمعية الألمانية لعلاج الألم، إن المسكنات تخفف من حدة الأعراض والآلام المختلفة مثل آلام الركبة وآلام الأسنان وآلام المفاصل والصداع والقرص وأيضاً نوبات الصداع النصفي، وأوضح الصيدلانية الألمانية أورسولا زيلبريج أن مدى فعالية المسكنات في تخفيف الألم يتوقف على المادة الفعالة والجرعة.

وأضافت زيلبريج أن هناك العديد من الأدوية في تركيبات مختلفة، مشيرة إلى أنه يتم تخفيف الأعراض البسيطة بواسطة المسكنات غير الأفيونية مثل الأسبرين والباراسيتامول أو بواسطة جرعات منخفضة من الديكلوفيناك واليبوبروفين والنابروكسين.

وإذا كان سبب الألم يرجع إلى الالتهابات أو الأمراض الالتهابية، فإنه يتم اللجوء إلى العقاقير المضادة للالتهابات غير الستيرويدية مثل الإيبوبروفين والديكلوفيناك بجرعات أعلى والبيروكسيكام، غير أن هذه المسكنات تحتاج إلى وصف الطبيب.

وفي حالات الألم الشديد الناتج عن عملية جراحية أو أمراض سرطانية يتم تعاطي ما يعرف بالمسكنات الأفيونية، والتي تشمل المورفين والفنتانيل، وتحتاج بدورها إشراف البروفيسور أولريش فولش إلى أن الألم هو إشارة تحذير من الجسم، وبدلاً من اللجوء إلى مسكنات الألم بشكل دائم ينصح أخصائي الطب الباطني.

بالإضافة إلى ذلك، حذر إيزنبرج من أن مسكنات الألم المتاحه دون وصف الطبيب قد تكون لها آثار جانبية على المعدة والكبد والكلية والقلب والأوعية الدموية، ومع تعاطي هذه المسكنات لفترة طويلة قد يزيد خطر الإصابة بأزمة قلبية أو سكتة دماغية بالنسبة للمرضى، الذين يعانون من أمراض مزمنة.

أما في الحالات، التي يكون فيها سبب الألم واضحاً، فينصح الأطباء بعدم زيادة فترة تعاطي المسكنات عن ثلاثة أيام متتالية أو عشرة أيام في الشهر، على سبيل المثال لدى آلام الدورة الشهرية، وتوفر بعض مسكنات الألم دون وصف الطبيب ما يعني أنه يناسب جميع الحالات والأشخاص، لذا ينبغي على الأقل طلب المشورة من الصيدلاني، حيث أن بعض مسكنات الألم مثل الأسبرين لا توصف للأطفال للاستهلاك بتسببها في متلازمة راي، التي تصيب الكبد والمخ وتهدد حياة الطفل.

الحياة  
صحة

أوردت مجلة "سنويور رانجيري" الألمانية أن الجوارب الضاغطة تتمتع بفوائد صحية جمة، حيث إنها تعمل على تحسين سريان الدم في أوردة الساق وتقي من الإصابة بجلطة الساق.



يقول خبراء التغذية إنه خلافاً للشائع لا تتجاوز صلاحية زيت الزيتون السنين، كما أن طريقة التخزين الخاطئة، مثل تعريضه لأشعة الشمس، قد تغير من طعمه ورائحته بوقت أسرع.

منتجات العناية بالبشرة الخالية من المواد الكيميائية  
ليست دائماً آمنة

## بعض المكونات الطبيعية تسبب التهيج والحساسية



## المنتجات المصنعة أقل ضرراً أحياناً من المركبات الطبيعية

التجميل تتسبب في العديد من الأضرار بالبشرة، وقد يصل الأمر إلى حد الإصابة بالسرطان.

وأوضحت المجلة الألمانية أن هذه المواد تجعل الجلد قابلاً للاختراق من المواد الغريبة، وأن العيب الأساسي لها يكمن في التسبب في الإصابة بالحساسية، كما أنها قد تؤدي إلى الإصابة بالسرطان. وتعتبر الكحول من المواد المستخدمة في معظم مستحضرات التجميل، وغالباً ما تكون على شكل إيثانول مثل غسول الوجه.

ويمكن لكميات كبيرة من الإيثانول الإضرار بحاجز الجلد الوقائي، كما أن الإيثانول يعمل على سحب الماء ويجعل البشرة جافة ومتشققة، ويمكن أن يزداد الوضع سوءاً مع البشرة الحساسة. ومن المواد الخطرة الموجودة في بعض مستحضرات التجميل الفورمالديهايد، وهو من المواد المسرطنة، ويعمل على تهيج الأغشية المخاطية ويمكن أن يتسبب في الحساسية وظهور تجاعيد البشرة.

ومن ضمن المواد الخطرة الأخرى حمض السيليساليك الذي يكثر استعماله في مواد تنظيف الجلد لخصائصه المضادة للالتهابات، وقد تسبب التركيزات العالية منه في تهيج البشرة وتظهر أضراره على شكل احمرار وحرقان وجفاف بالجلد.

غير مخففة، ليس هناك ما يضمن فعالية وسلامة هذه المنتجات، والتي تعتقد أنها ستكون مصدر قلق للجمع إذا فكروا فيها حقاً.

وينتمي ديكوفن إلى مجموعة "ذو نورث أميركان كونتاكت ديرماتيتيس" التي تتألف من فريق من أطباء الأمراض الجلدية الذين يقدمون نتائج اختبار البقع على المرضى الذين يعانون من الحساسية الجلدية إلى قاعدة بيانات إلكترونية، ثم يقومون بتحليل كل البيانات.

وأشار ديكوفن إلى أن مركب ميثيل إيزوثيازولون، وهو مادة حافظة تستخدم غالباً بدلاً من البارابين في منتجات العناية الشخصية التي يحاول مصنعوها أن يجعلوها "خالية من البارابين"، لا يزال يظهر أعلى معدلات تفاعلات الحساسية. وأردف "إن اللبلاط السام طبيعي، والزورنيخ طبيعي والفطر السام طبيعي، لذا فإن المصطلح 'طبيعي' لا يحمل السحر من وجهة نظر علمية. ما يهمنا كاتباء أمراض جلدية هو سلامة المنتجات التي يهتم بها المستهلكون وكذلك تكاليفها".

وكانت مجلة "فرويندين" قد حذرت من أن بعض المواد التي تدخل في إنتاج مستحضرات

إدارة الغذاء والدواء الأميركية لا تحدد التوصيف «طبيعية»، مما يجعل ملصقات المنتجات مفتوحة للتأويل



تسوق بعض الشركات أنواعاً جديدة من منتجات العناية بالبشرة على أنها غير ضارة لكونها لا تحتوي في تركيبها على مواد كيميائية، لكن الباحثين كشفوا أن المكونات الطبيعية لهذه المنتجات هي بدورها لا تخلو من المخاطر والأعراض الجانبية المزعجة.

ولاحظ برود وروين أن بعض المواد الكيميائية التي تدخل في تركيبية المنتجات التقليدية قد تمت "شيطنتها" دون إثبات أنها غير آمنة.

وكتبوا أن مدونات الصحة ونمط الحياة الجيد بقت الرعب بين المستهلكين الذين صاروا يبحثون عن منتجات آمنة وغير سامة.

ومع ذلك، فإن إدارة الغذاء والدواء الأميركية لا تحدد التوصيف الدقيق لكلمتي "طبيعية" و"طبيعية"، مما يجعل ملصقات المنتجات مفتوحة للتفسير والتأويل.

وكانت العديد من الشركات وتجار التجزئة قد أصدروا قوائم بالمكونات التي يجب عدم استخدامها. فعلى سبيل المثال، تضم قائمة "هول فودس" لعام 2018 والتي تحتوي على أكثر من 400 مركب، مكون الفازلين الذي كثيراً ما يوصى به أطباء الأمراض الجلدية لأنه لا يسبب الحساسية، علاوة على أنه زهد الثمن ومتاح للجميع.

كما تطلب حملة مستحضرات التجميل الآمنة من المستهلكين تجنب البارابين، وهو ما وصفته شركة "أميريكان كونتاكت ديرماتيتيس" عام 2019 بالمنتج "غير كئسفاً أن البارابين يحتوي على أقل معدلات لتفاعلات الحساسية، بين 0.5 بالمائة و1.4 من المستخدمين.

وقال برود إن الأقسام التجارية لصناعة منتجات العناية مسؤولة عن ضمان معايير عالية. وأضاف "يتم إنشاء المنتجات التي تحتوي على مكونات اصطناعية لمنع ردود الفعل السلبية على الجلد، المواد الحافظة تهدف إلى منع هذه المضاعفات".

ومن ناحية أخرى، قال جويل ديكوفن، من جامعة تورنتو عبر الهاتف، إن العديد من المنتجات الطبيعية تحتوي

على تركيزات عالية من المستخلصات النباتية التي تسبب الطفح والحساسية وخاصة العطور والكريمات والمستحضرات والزيوت الأساسية.

وأفاد ديكوفن، الذي لم يشارك في المقال الافتتاحي، "لقد رأينا ردود فعل مرعبة على أطفال يتعرضون لزيوت

لندن - أفاد أطباء الأمراض الجلدية أن منتجات العناية بالبشرة الخالية من بعض المواد الكيميائية ليست دائماً أكثر أماناً من المنتجات الكلاسيكية.

كتب مؤلفون في افتتاحية نشرت في المجلة الطبية الدورية (جاما) ديرماتولوجي أن وصف بعض المنتجات بـ"الطبيعية" و"النظيفة" ليس توصيفاً دقيقاً. وأوضحوا أن عدداً كبيراً من هذه المنتجات يحتوي على مكونات مركزة يمكن أن تتسبب في تهيجات وأنواع من الحساسية.

وقال الدكتور بروس برود، من جامعة بنسلفانيا في فيلادلفيا والذي شارك في كتابة المقال الافتتاحي، "لقد أردنا أن نسلط الضوء على حقيقة أن فكرة 'الجمال النظيف' هي نموذج تجاري واداة للتسويق لجذب الأشخاص الذين يميلون أكثر لاستخدام المنتجات الطبيعية بدل الاصطناعية".

وأضاف في حديث عبر الهاتف "بدلاً من ذلك، نحتاج إلى اتباع نهج أكثر توازناً عند اختيار المنتجات التي يجب استخدامها على بشرتنا".

وأشار كل من برود والدكتورة كورني بلير روين، وهي أيضاً طبيبة أمراض جلدية في فيلادلفيا وشاركت في كتابة الافتتاحية، إلى أن سوق منتجات العناية بالبشرة قد نمت بين سنتي 2017 و2018، بنسبة 23 بالمائة لتصل إلى 1.6 مليار دولار، وهو ما يمثل حوالي ربع مبيعات العناية بالبشرة السنوية البالغة 5.6 مليار دولار في عام 2018.

وأردف برود أنهم قرروا كتابة المقال الافتتاحي بعد ملاحظة زيادة في عدد المرضى الذين يبلغون عن ردود الفعل التحسسية تجاه مستحضرات التجميل الطبيعية، خلال السنوات الأخيرة.

وقال إنهم كانوا يعانين من بضعة أسابيع حالات جديدة من التهاب الجلد والحكة والطفح الجلدي التي تظهر على الوجه واليدين وترتبط بمكونات نباتية أو طبيعية في منتجات التجميل.

وأوضح لروينز هيلث "كثير من هذه المنتجات يتم تسويقها وبيعها للمستهلكين الذين ظنوا أنها مختلفة ومتفيزة. نحن ندعم حرية الشركات المصنعة، لكننا نريد أن نتأكد من أن المرضى لديهم كل المعلومات المتاحة التي تسمح لهم باختيار المنتجات بشكل جيد ودقيق".

## فقدان الأسنان ينذر بخطر الإصابة بأمراض القلب

وصحة القلب والأوعية الدموية. وأضافوا "إذا سقطت أسنان شخص ما، فقد تكون هناك مشاكل صحية أساسية أخرى.

لذلك يجب أن يوصي الأطباء بأن يتلقى الأشخاص المتقدمون في السن رعاية صحية فموية كافية، لمنع الأمراض التي تؤدي إلى فقدان الأسنان في المقام الأول. وهذا يحد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية في المستقبل".

## دراسات سابقة ربطت بين أمراض القلب وأمراض الفم التي تسبب أحياناً في فقدان الأسنان بسبب انهيار أنسجة اللثة

وكانت دراسات سابقة كشفت أن أمراض الأسنان، وازهرها أمراض اللثة والتسوس وجفاف الفم، تزيد من مخاطر إصابة الرجال بضعف الجسم وسوء التغذية.

وأضافت أن تراجع صحة الفم والأسنان، وخاصة أمراض اللثة، مرتبط بزيادة خطر الإصابة بسرطان الكبد وسرطان البنكرياس والزهايمر وضعف الإدراك.

الدومية ليست معروفة جيداً، لذلك أجرى الباحثون في هذه الدراسة تحليلاً لنظام مراقبة عوامل الخطر لعام 2014.

وراجعت الدراسة عوامل فقدان الأسنان غير الناجم عن الحوادث أو الصدمات، وكذلك أمراض القلب والأوعية الدموية، بما في ذلك الأزمات القلبية والذبحة الصدرية والسكتة الدماغية.

وشملت الدراسة 316 ألفاً و588 مشاركاً من الولايات المتحدة، تراوحت أعمارهم بين 40 و79 عاماً، وكان 8 بالمائة من المشاركين فقدوا أسنانهم تماماً و13 بالمائة يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية.

ووجد الباحثون أن نسبة الأشخاص المصابين بأمراض القلب والأوعية الدموية كانت 28 بالمائة بين من فقدوا أسنانهم تماماً، مقارنة بنسبة 7 بالمائة فقط بين من لم يفقدوا أسنانهم بعد.

وإضافة إلى ذلك، وجد الباحثون أن أولئك الذين أبلغوا عن وجود واحدة إلى خمس أسنان فائتة مفقودة، كانوا أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، حتى بعد الأخذ بالحسابان عوامل أخرى تسبب أمراض القلب، مثل مؤشر كتلة الجسم والعمر ونسب استهلاك الكحول والتدخين ومرضى السكري وزيارات طبيب الأسنان.

وقال الباحثون إن نتائج دراستهم تدعم وجود علاقة بين صحة الأسنان

وأوضح الباحثون أن أمراض القلب والأوعية الدموية، تأتي في طليعة مسببات الوفاة بين الرجال والنساء في الولايات المتحدة، وقد ربطت دراسات سابقة بين أمراض القلب وأمراض الفم التي تسبب في كثير من الأحيان في فقدان الأسنان بسبب انهيار أنسجة اللثة.

وأضافوا أن العلاقة السببية بين أمراض الفم وأمراض القلب والأوعية

أظهرت دراسة أميركية حديثة أن فقدان الأسنان يزيد خطر إصابة الأشخاص بأمراض القلب والأوعية الدموية.

الدراسة أجراها باحثون بالكلية الأميركية لأمراض القلب، وعرضوا نتائجها أمام مؤتمر الكلية في الشرق الأوسط الذي يعقد بين 3 و5 أكتوبر الجاري في مدينة دبي.



هناك علاقة بين صحة الأسنان وصحة الأوعية الدموية