

# المشروبات الغازية تعمق مشكلات العظام بعد سن اليأس

## انقطاع الطمث يبطئ إنتاج خلايا عظمية جديدة



المشروبات الغازية تفرغ العظام من المعادن

لعدد بلغ 8359 امرأة تفوق أعمارهن الخمسين وتعرضن لكسر في مفصل الفخذ بين عامي 2008 و2013. ولم يكن لأي منهن تاريخ مرضي بالإصابة بهشاشة العظام أو كسر سابق في مفصل الفخذ أو تناول أدوية لتحسين كثافة عظامهن. وأكثر من نصف النساء اللائي شملتهن الدراسة كن في الثمانين من عمرهن على الأقل عند تعرضهن لكسر في مفصل الفخذ للمرة الأولى. وأغلب النساء كن يعانين من مشكلات صحية أخرى مزمنة.

لمساعدهن في الوقاية من التعرض لمزيد من الكسور. وقالت كاثرين جيلبيسي، كبيرة الباحثين في الدراسة من معهد (أي.إي.إر.بي) بابليك بوليسي) وجامعة جورج واشنطن إن "فحص هشاشة العظام بعد التعرض لكسر في مفصل الفخذ مهم جدا لأن هناك عددا من أنواع العلاج الفعالة جدا وقليلة المخاطر التي يمكنها تقليل احتمالات التعرض لكسور في المستقبل بشكل كبير". وفي الدراسة، قام الباحثون بفحص بيانات التامين الطبي والوصفات الطبية

وتؤكد المؤسسة الدولية لهشاشة العظام أن هشاشة العظام تؤثر على 200 مليون امرأة في العالم، ما يقرب من عشر النساء في عمر 60 عاما، وخمس النساء اللائي تتراوح أعمارهن بين 70 و80، وتلحق النساء اللائي تبلغ أعمارهن 90 عاما. وظهرت دراسة أميركية سابقة أن النساء الأكبر سنا لا يخضعن في العادة لاختبار قياس هشاشة العظام، بعد أن يتعرضن لكسر في مفصل الفخذ، وهو اختبار يكشف ما إن كن بحاجة إلى علاج

لم تكن الدراسة تجربة مضبوطة تهدف إلى إثبات ما إذا كان استهلاك المشروبات الغازية قد يسبب الكسور مباشرة أم لا.

وأحد قيود الدراسة هو أن الباحثين يفتقرون إلى البيانات المتعلقة باستهلاك المشروبات الغازية، طوال فترة المتابعة بأكملها، وأنه من المحتمل أن يكون هذا قد أثر على خطر الإصابة بالكسر، وفق ما أشار فريق الباحثين. كذلك، لم يتمكنوا من التمييز بين استهلاك مشروبات الحمية والمشروبات المحلاة بالكسور.

وقد لاحظ الباحثون في مرحلة انقطاع الطمث ارتباطات أنواع مختلفة من المشروبات بانخفاض كثافة المعادن في العظام في بعض الدراسات السابقة. لكن النتائج كانت مختلطة ولم تقدم الدراسات السابقة صورة واضحة عما إذا كانت المشروبات الغازية تتسبب في مشكلات بعينها.

في الدراسة الحالية، لم يجد الباحثون صلة بين المستويات المنخفضة لاستهلاك المشروبات الغازية وخطر الكسر. كان الخطر المتزايد موجودا فقط عندما تستهلك النساء أكثر من علبتين يوميا.

يرتبط تناول المشروبات الغازية بكميات كبيرة بحدوث الكثير من المضاعفات الخطرة على الصحة، لعل أكثرها شيوعا الإصابة بالسكري والبدانة وكل ما يتعلق بها من أمراض مميّزة. وكلما ارتفعت كميات هذا النوع من المشروبات في فترة ما بعد انقطاع الطمث زادت مخاطر الإصابة بالكسور.

نيويورك - تشير دراسة حديثة إلى أن النساء الأكبر سنا اللائي يشربن كميات أكبر من المشروبات الغازية قد يكن أكثر عرضة لكسور السور مقارنة بنظيرتهن اللائي يستهلكن القليل أو من لا يشربن منها إطلاقا.

فحص الباحثون بيانات عن استهلاك المشروبات الغازية وصحة العظام والكسور لأكثر من 70000 امرأة كان سنهن 69 سنة في المتوسط. تم تتبع نصف النساء لمدة 12 سنة على الأقل. وإجمالاً، حدث حوالي 2578 كسرا في الفخذ أثناء المتابعة.

عندما راقب الباحثون استهلاك المشروبات الغازية، وجدوا أن النساء اللائي شربن في المتوسط أكثر من 14 حصة من قوارير حجمها يبلغ 12 أوقية في الأسبوع كن أكثر عرضة بنسبة 26 بالمائة لحدوث كسر في السور، من النساء اللائي لم يشربن هذا النوع من المشروبات خلال فترة الدراسة. وكانت النساء اللائي تناولن أكثر من 14 حصة أسبوعياً من المشروبات الخالية من الكافيين أكثر عرضة بنسبة 32 بالمائة لكسور في السور.

وقال الدكتور بيدرو كريم، المؤلف الرئيسي في الدراسة وهو باحث في جامعة كاليفورنيا، سان دييغو، "بناءً على نتائجنا، فإن المستويات المنخفضة أو المنظمة لاستهلاك المشروبات الغازية لن تزيد من خطر الإصابة بكسور لدى النساء بعد انقطاع الطمث".

وأضاف كريم، في رسالة لروبرتز بالبريد الإلكتروني، "وعمد ذلك، فإن مقداراً يعادل علبتين (من المشروبات الغازية) في اليوم يجعل الخطر أعلى بكثير".

### المؤسسة الدولية لهشاشة العظام تؤكد أن هشاشة العظام تؤثر على 200 مليون امرأة في العالم، ما يقرب من عشر النساء في عمر 60 عاما

واستمرت مخاطر استهلاك المشروبات الغازية حتى بعد أن أخذ الباحثون في الحسبان العوامل الأخرى التي يمكن أن تؤثر على صحة العظام وخطر الكسر مثل استخدام أدوية هشاشة العظام والسكري وتناول القهوة والدخل ومستويات التمرينات الرياضية وتاريخ كسر السور لدى الأمهات.

## الحياة صحة



قالت الدكتورة لورا ميلادو، أخصائية التغذية الاصطناعي في عيادة (أي. في. أي. ميلد إيست) للخصوبة، إن العقم الثانوي هو عدم القدرة على الحمل بعد ولادة طفل سابق.



أشار المعهد الألماني للتوعية الصحية إلى أن التسمم الغذائي يحدث بسبب تناول أغذية نيئة أو فاسدة بسبب احتوائها على الجراثيم مثل السلمونيلات أو الليستيريا ومن أعراضه الغثيان والقيء والإسهال.



كشفت مؤسسة القلب الألمانية أن موت القلب المفاجئ يرجع سببه إلى أمراض القلب غير المكتشفة، مثل أمراض الشرايين التاجية وتتمثل علامات في الأم الصدر وخفقان القلب وضيق التنفس.

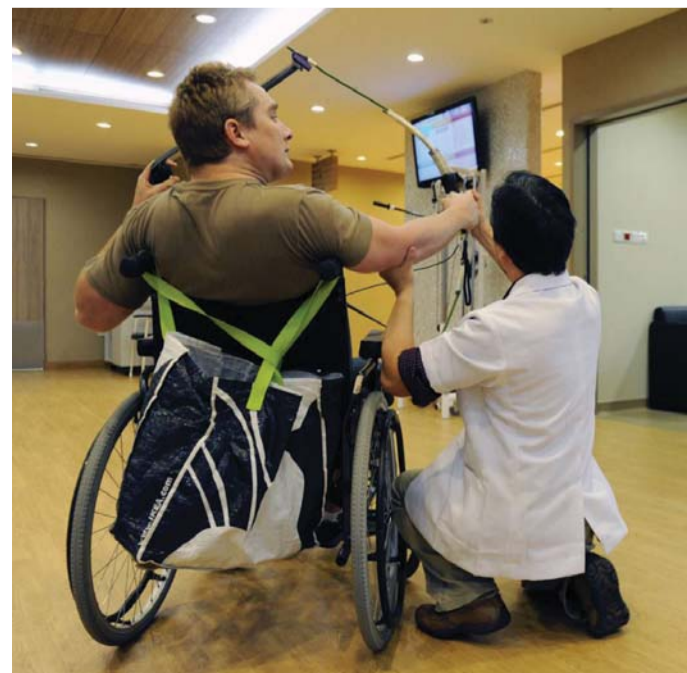
## أطباء ينصحون بتوفير مراكز تأهيل لمرضى الجلطة الدماغية

مستوى العالم وتنشيط تبادل الخبرات والمعلومات من خلال تنظيم المؤتمرات الإقليمية والعالمية في هذا المجال.

وأكد الدكتور سهيل عبدالله الركن رئيس المؤتمر العالمي لطب الأعصاب واستشاري الأعصاب بمستشفى راشد أهمية التوصيات التي خرج بها الاجتماع والتي ستساهم بشكل فاعل في تحسين جودة حياة المرضى وتسريع الشفاء لبعض الحالات المرضية والحد من مضاعفاتها.

ويكتسي الإسراع بعلاج الجلطة الدماغية أهمية قصوى لأن دقائق معدودة قليلة بانقضاء حياة أو بخسارتها. ومع ذلك لا تبدو المهمة سهلة إطلاقاً لأن أعراض الجلطة الدماغية لا يمكن رصدها ببساطة.

أشار تقرير موقع مايو كلينك الأميركي إلى أن فريق الطوارئ يحتاج



إذا أصابت الجلطة الجانب الأيمن من المخ تتأثر الحركة في الجانب الأيسر للجسم

## الأفيون يسلب أياما من العمر

واشنطن - أدت الوفيات الناجمة عن الجرعات الزائدة إلى أول تراجع كبير في متوسط العمر المتوقع في الولايات المتحدة منذ أزمة الإيدز في مطلع التسعينيات، على ما أظهرت أرقام نشرت حديثاً، إذ خسر الأميركيون أربعة أشهر منذ العام 2014.

وقالت رينيه غيندي عالمة الإحصاءات في المركز الوطني لإحصاءات الصحة، "هذا أول تراجع كبير منذ ذلك المسجل العام 1993 الذي كان عائداً في تلك الفترة خصوصاً إلى وباء فيروس الإيدز". ويبلغ متوسط العمر المتوقع للأمريكي مولود في 2017، 78.6 عاماً في مقابل 78.9 في 2014 على ما جاء في هذا التقرير الذي يؤكد أرقاماً نشرت سابقاً، والفارق يبلغ حوالي أربعة أشهر.

ويبقى هذا المتوسط أعلى من أي فترة أخرى في التاريخ ففي الستينيات مثلاً كان متوسط العمر المتوقع دون 70 عاماً. إلا أن التراجع الأخير يسلب الضوء على أزمة الصحة العامة الناجمة عن المخدرات والأفيونات وخاصة الأفيونات الصناعية مثل الفنتانيل التي تكفي مبالغيرامات قليلة منها إضافة إلى عقاقير يرسلها الجاعة بسهولة في ظرف، للتنسب بالوفاء. وقد توفي 32 ألف شخص العام الماضي جراء ذلك بحسب أرقام مؤقتة.

وتحتل الولايات المتحدة المرتبة الثامنة والعشرين بين الدول الأعضاء في منظمة التعاون والتنمية في الميدان الاقتصادي على صعيد متوسط العمر المتوقع، والفارق مع فرنسا مثلاً هو أربع سنوات (82.6 سنة). وتشكل الجرعات الزائدة فضلاً عن الانتحار وارتفاع ضحايا مرض الزهايمر الأسباب الرئيسية لتراجع متوسط العمر المتوقع الذي يطال الرجال أكثر من النساء.

بين العامين 1992 و1993 في نزوة وباء الإيدز، تراجع متوسط العمر المتوقع بشكل كبير وسريع مواز لما يسجل في البلاد في السنوات الأخيرة.

وأوضحت غيندي "في تلك الفترة كان أمراً مدوياً وأظهر أنه ينبغي معالجة مشكلة تقتل كما اليوم أشخاصاً في فئات عمرية شابة".

### فريق الطوارئ يحتاج إلى تقييم نوع السكتة الدماغية التي يشعر بها المريض والمناطق المناسبة

كما أنهم يحتاجون أيضاً إلى استبعاد الأسباب المحتملة الأخرى للأعراض، مثل وجود ورم في الدماغ أو رد فعل لأحد العقاقير.

إلى تقييم نوع السكتة الدماغية التي يشعر بها المريض والمناطق المصابة بالسكتة الدماغية لتحديد العلاج المناسب للحالة.

فريق الطوارئ يحتاج إلى تقييم نوع السكتة الدماغية التي يشعر بها المريض والمناطق المناسبة للمصاب بها لتحديد العلاج المناسب.

كما قد يسبب تدمير المخ في الجانب الأيسر من المخ اضطراباً في الكلام واللغة. بالإضافة إلى ذلك، قد تكون هناك مشكلات في التنفس والبصع والتوازن والرؤية.

وأوضح تقرير كلينك أن أغلب الناجمين من السكتات الدماغية يتلقون علاجاً ضمن برنامج تأهيلي. وعادة ما يُوصى الأطباء باتّباع برنامج علاجي صارم يتكيف مع عوامل السن والصحة العامة للمرضى، مع مراعاة درجة إعاقتهم الناتجة عن السكتة الدماغية. كما يؤخذ في الاعتبار نمط الحياة والاهتمامات والأولويات، ومدى توفر أفراد العائلة أو مقدمي العناية.

ويشار إلى أن برنامج إعادة التأهيل قد يبدأ قبل مغادرة المستشفى ثم قد يستكمل في وحدة تأهيل متخصصة في المستشفى نفسها، وذلك بعد الخروج، أو في وحدة تأهيل أخرى، أو في مؤسسة ترميز مؤهلة، أو في وحدة طبية خارجية، أو في منزل المريض أيضاً.