



### بعض الأشخاص قد يعانون من عجز دائم في الأداء العقلي أو البدني

مع مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها. وقاموا بتحليل الربود على استخدام السجائر والسجائر الإلكترونية وحسبت الدراسة احتمالات الإصابة بأمراض مرتبطة بالبخ، مثل السكتة الدماغية بين المدخنين.

### الأشخاص الذين يدخنون السجائر الإلكترونية مع تدخين السجائر المحتوية على التبغ أكثر عرضة بمقدار الضعف للسكتة الدماغية

واعتمد الباحثون في تحليلهم معدل الاستخدام وارتفاع ضغط الدم والسكري ومستويات الكوليسترول ومؤشر كتلة الجسم والنشاط البدني وتعاطي الكحول. وعند حساب احتمالات الإصابة بسكتة دماغية، كان أولئك الذين قاموا بتدخين السجائر الإلكترونية مع السجائر العادية، وقت الدراسة، أكثر عرضة بمرتين للإصابة بالسكتة الدماغية، مقارنة بأولئك الذين يدخنون السجائر فقط.

وحذر الدكتور ليون شهاب، من جامعة لندن، من ضرورة تفسير النتائج بحذر. وأضاف أن بعض المتطوعين ربما دخنوا السجائر الإلكترونية بسبب مخاوف صحية قد تسببت بالفعل في تعرضهم لخطر شديد من السكتة الدماغية.

يدخنون السجائر والأبخرة كانوا أكثر عرضة للإصابة بالجلطة الدماغية. لكن النتائج نفسها كشفت أيضا أن البالغين الذين يستخدمون السجائر الإلكترونية فقط، ولم يدخنوا أبدا لم يتعرضوا لخطر متزايد، ومع ذلك لا تعد السجائر الإلكترونية وسيلة آمنة للتخلي عن التبغ ويمكن أن تضر الأوعية الدموية والدماع والقلب. ولم تجد الدراسة أن التحول من السجائر إلى السجائر الإلكترونية يعدل من خطر الإصابة بسكتة دماغية.

وقال كبير الباحثين الدكتور تارانج بارك "من المعروف منذ وقت طويل أن تدخين السجائر هو أحد أهم عوامل الخطر للسكتة الدماغية، وتوضح دراستنا أن المدخنين الشباب الذين يستخدمون السجائر الإلكترونية يعرضون أنفسهم لخطر أكبر".

وأفادت الصحيفة البريطانية "إن هذه رسالة مهمة للمدخنين الشباب الذين يرون أن السجائر الإلكترونية أقل ضررا ويعتبرونها بديلا أكثر أمانا، لقد بدأنا في فهم تأثير السجائر الإلكترونية والتدخين المصاحب لها، وتبين أنها تسبب الكثير من المضاعفات".

واستخدم الأكاديميون بيانات من نظام مراقبة عامل مخاطر السلوك 2016/2017، وهو مسح صحي قامبركا تم إجراؤه بالاشتراك

ميل" البريطانية أن الأشخاص الذين يدخنون السجائر الإلكترونية مع تدخين السجائر المحتوية على التبغ أكثر عرضة بمقدار الضعف للسكتة الدماغية من البالغين الذين يلتزمون بالسجائر فقط. ويشير البحث إلى أن تدخين السجائر الإلكترونية قد لا يكون وسيلة آمنة للإقلاع عن التدخين.

وقام الباحثون، في جامعة جورج ماسون في فرجينيا، بتحليل البيانات حول استخدام السجائر والأبخرة من 160 ألف مشارك في الولايات المتحدة تتراوح أعمارهم بين 18 و44 عاما. وبحسب البحث فإن المتطوعين الذين



## التدخين يزيد حدة مضاعفات السكتة الدماغية

### السجائر تعرقل سرعة استرجاع الدماغ لوظائفه

تقوم الجلطة بسد شريان ينقل الدم إلى المخ. كان عمر المرضى 70 عاما في المتوسط، وكان واحد من كل أربعة أشخاص من المدخنين، خلال إجراء الدراسة. وكان 32 بالمئة من المدخنين السابقين و43 بالمئة ليس لديهم تاريخ من التدخين.

### زيادة السجائر يقاوم الضرر

بين الباحثون أن خطر التراجع الوظيفي للدماغ زاد مع زيادة عدد السجائر التي يدخنها المشاركون كل يوم. فقد كان الأشخاص الذين يدخنون أكثر من علبة سجائر يوميا، أكثر عرضة للمضاعفات السلبية بنسبة 27 بالمئة إلى 48 بالمئة، بعد ثلاثة أشهر من الإصابة بجلطة دماغية، مقارنة بغير المدخنين. وكانوا أيضا أكثر اعتمادا على الآخرين لمساعدتهم على قضاء شؤونهم اليومية بنسبة تتراوح بين 32 بالمئة و53 بالمئة. أحد قيود الدراسة هو أن الباحثين اعتمدوا على تذكّر المصابين بالسكتة الدماغية لتاريخهم مع السجائر أو عادات تدخينهم الحالية. ويفتقر الباحثون أيضا إلى بيانات حول التعرض للتدخين السلبي، مما قد يؤثر كذلك على النتائج.

ومع ذلك، تشير النتائج إلى أن الإقلاع عن التدخين في وقت مبكر من الحياة قد يساعد في تقليل العجز عن تدبير شؤون الحياة اليومية بعد الإصابة بجلطة دماغية.

قال أغو "قد يكون الإقلاع عن التدخين فعّالا حتى بالنسبة إلى المرضى المسنين الذين يدخنون لفترة طويلة"، وأضاف أنه إذا كان المدخنون غير قادرين على التوقف فعليهم إدارة مخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية بشكل صارم، مثل تفادي ارتفاع ضغط الدم والسكري والحرص على ممارسة التمارين الرياضية وتجنب السمنة لتقليل تلف الأوعية الدموية الصغيرة في المخ. كما كشف تقرير نشر في صحيفة "ديلي

كشفت فريق من الباحثين أن التدخين مرتبط بنتائج أسوأ بعد الإصابة بالسكتة الدماغية وأن عدد السجائر يلعب دورا كبيرا في إعاقة عملية استرجاع الدماغ لقدرته الوظيفية. ويؤثر تدخين السجائر، أيا كان نوعها، على تدفق الدم إلى الدماغ ويتسبب بذلك في تقليل نسبة الأكسجين التي قد تصل إليه.

فوكوكا (اليابان) - تشير دراسة جديدة إلى أن الأشخاص الذين يدخنون أو الذين ألقوا عن التدخين مؤخرا، لديهم احتمالات أعلى للإصابة بمضاعفات شديدة بعد السكتة الدماغية مقارنة بنظرهم الذين لم يدخنوا أبدا. يرتبط التدخين، منذ فترة طويلة، بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والإحداث الخطيرة مثل النوبات القلبية والسكتات الدماغية، لكن الدراسة الجديدة تلقي الضوء على كيفية تأثير التدخين، في الفترة التي تسبق التعرض للسكتات الدماغية أو القلبية، على مدى سهولة استئناف المرضى لحياتهم اليومية بعد الإصابة.

وبالمقارنة مع غير المدخنين، وجدت الدراسة أن أولئك الذين كانوا يدخنون في الوقت الذي واجهوا فيه السكتة الدماغية، بدأوا أكثر عرضة بنسبة 29 بالمئة لانعكاسات أكثر سوءا، بعد ذلك.

### خطر حتى بعد الانقطاع

رغم أن المدخنين السابقين عموما لا يواجهون مخاطر عليا، فقد تبين أن من انقطعوا عن التدخين طوال العامين اللذين يسبقان السكتة الدماغية، معرضون لتراجع وظيفي أكبر للدماغ تقدر نسبته بـ75 بالمئة.

وقال تينيسورو أغو، من جامعة كيوشو في فوكوكا باليابان والذي شارك في الدراسة، "يمكن أن يكون التدخين عاملا مهما ومؤثرا في عملية تعافي الدماغ بعد إصابته بالسكتة الدماغية". وأضاف أغو، في رسالة لرويتز عبر



معظم المصابين بالسكتة الدماغية يمكنهم استعادة وظائفهم إلى حد ما بعد عدة أشهر، إلا أن درجة التعافي تختلف بين الأفراد. وقد يعاني بعض الأشخاص من عجز دائم في الأداء العقلي مما يجعل من الصعب عليهم إكمال المهام اليومية مثل ارتداء الملابس والاستحمام والمشي. وأوردت نتائج الدراسة التي نشرت في مجلة "نو جورنال ستروك" أن الأشخاص المشاركين في البحث أصيبوا جميعا بالسكتة الدماغية الإقفارية وهي النوع الأكثر شيوعا والتي تحدث عندما

## بعد الصدمة

من قبل الرابطة الأميركية للطب النفسي، حيث تم سرد المتلازمة كشكل من أشكال اضطرابات الخوف. ووفقا للتعريف الدولي للأمراض، يتشخص مرض اضطراب ما بعد الصدمة عند ملاحظة مجموعة من العلامات لدى المريض وهي:

- التعرض لحادث ذي بعد تهديد
- استثنائي أو كارثي على مدى مدة قصيرة أو طويلة، هذا الحادث كان من شأنه أن يسبب لأي شخص آخر تقريبا حالة من اليأس العميق.
- عند توفر واحدة من الحالات التالية، كون المصدم يتذكر الحدث الصادم باستمرار، أو تتولد لديه مرارا حالات صدمة بسبب الأفكار السلبية المتمثلة بتذكر حادث الصدمة الأولى كصدى الذكريات والأحلام أو الكوابيس قصيرة أو طويلة، هذا الحادث كان من الحالات التي تشبه ظروف الصدمة.
- تجنب كل الظروف التي تشبه ظروف الصدمة إن كانت موجودة أو محتملة الحدوث.
- توفر واحدة على الأقل من بعض المعايير كعجز جزئي أو كامل في تذكر بعض الجوانب الهامة من تجربة الصدمة المرهقة، أو وجود الأعراض المستمرة للإثارة ولزيادة الحساسية النفسية كصعوبة الدخول في النوم، أو الأرق.

لندن - يعد اضطراب ما بعد الصدمة مرضا قديما وقد ذكر في مرات كثيرة خلال الروايات التاريخية. ومن بين الأحداث التي تطرقت لأعراض هذا الاضطراب ما حدث للكاتب الإنجليزي صموئيل بيبس الذي شهد حريق لندن الكبير في عام 1666. فقد كتب عن الكارثة في مذكراته، بعد انقضاء نصف سنة، "حس هو عجيب أنني لا أستطيع الآن النوم ليلا، دون أن يتبادرني خوف كبير من النار؛ في هذه الليلة بقيت مستيقظا حتى ما يقرب من الساعة الثانية صباحا، لأنني لم أستطع التخلي عن التفكير بالنار".

ولم يلاق اضطراب ما بعد الصدمة في الطب الاهتمام الكافي إلا مؤخرا. وقد صاغ العالم النفساني الألماني إميل كريبيل في نهاية القرن الـ19 مصطلح "عصاب الخوف" لوصف الأعراض التي ظهرت عند ضحايا الحوادث والإصابات الخطيرة خاصة ضحايا الحرائق، أو الخروج عن قضايا السكك الحديدية والإصطدام بالطائرات. ولقد وصفت أعراض اضطراب ما بعد الصدمة في وقت مبكر من قبل أحد تلامذة الطبيب النمساوي سيغموند فرويد وهو أيرام كاردينر. ولم يجد الاضطراب مدخلا إلى التشخيص إلا في عام 1980 في الدليل الأمريكي "دليل التشخيص دي.أي.أم" المنشور

## الإجهاد يسبب المعاناة من اضطراب ما بعد الصدمة لفترة طويلة

اللائي تعرضن للإجهاد لمعرفة من هن الأكثر عرضة لخطر المشكلات النفسية. وتساعد الاستشارة والدعم العديد من النساء، لكن اللائي يعانين من أعراض اضطراب ما بعد الصدمة يحتجن إلى علاج محدد. ويمكن المراجعة بين العلاج السلوكي المعرفي والدواء ويجب أن يتم توفير ذلك من قبل متخصص مؤهل.

وفي وقت سابق، وجدت دراسة أخرى أجريت عام 2016 أن فقدان الحمل مبكرا يمكن أن يؤدي إلى أعراض الإجهاد بعد الصدمة.

### النساء اللواتي أجهضن حملهن في الثلث الأول بأمرض عقلية من اللاتي أكملن مدة حملهن

وتقول جين بروين، الرئيس التنفيذي لمؤسسة الإجهاد الخيرية، "لفترة طويلة، لم تنلق النساء الرعاية التي يحتجن إليها بعد الإجهاد وهذا البحث يوضح حجم المشكلة".

وقد وجدت دراسات طبية كثيرة أن النساء اللواتي أجهضن حملهن في الثلث الأول أكثر عرضة للإصابة بأمراض عقلية من اللاتي قد أكملن مدة حملهن كاملة. ولم تكن الأدلة واضحة بخصوص الحالات الأخرى مثل: الإجهاد المتكرر أو إنهاء أي شيء خارج عن إرادتهن".

وتوصي الدراسة بأن يتم فحص النساء

بعد الصدمة وطلب منها القدوم لمتابعة رعايتها، لكنها لم تذهب لأنها أصبحت حاملا للمرة الثانية، في ذلك الوقت. ووصفت مشاعرها آنذاك "كانت الأشهر التسعة التالية مرعبة، كنت مقتنعة بانني سأقصد طفلي مرة أخرى"، لكن حمل توني استمر وأنجبت ابنتها الثانية بسلام.

وفي دراسة أجرتها إمبيرال كوليدج لندن وكو يو لوفن في بلجيكا على 650 امرأة، أظهرت النتائج حدوث أعراض الإجهاد الذي يلي الصدمة على 29 من النساء، بعد شهر واحد من فقد الحمل، بينما انخفضت النسبة إلى 18 بالمئة بعد تسعة أشهر.

وكانت معظم النساء قد تعرضن لإجهاد مبكر قبل الأسبوع الـ12، في حين تعرضت البقية إلى حمل خارج الرحم. وأكملت النساء، اللائي التحقن بثلاثة مستشفيات في لندن، الملكة شارلوت وتشيلسي وسانت ماري وتشيلسي وستمنستر، استبيانات حول مشاعرهن على مدار عام.

وبعد شهر واحد على خسارتهن للجنين، كانت لدى 24 منهن أعراض القلق و11 بالمئة علامات الاكتئاب. وقد انخفضت النسبتان إلى 17 بالمئة و6 بالمئة بعد تسعة أشهر.

وقالت الدكتورة جيسكا فارين، من كلية إمبيرال بلندن، إن الإجهاد قد يكون تجربة مؤلمة للغاية "بالنسبة لبعض النساء، إنها المرة الأولى التي يختبرن فيها أي شيء خارج عن إرادتهن".

وتوصي الدراسة بأن يتم فحص النساء

لندن - أظهر بحث بريطاني حديث أن واحدة من كل ست نساء فقدن جنينا خلال الأشهر الأولى للحمل، تعاني من أعراض طويلة الأجل للإجهاد بعد الصدمة. وفي تقرير لهيئة الإذاعة البريطانية، أشار الباحثون إلى أن النساء بحاجة إلى رعاية أكثر دقة بعد الإجهاد أو الحمل خارج الرحم.

تقول توني إدواردز-بيتون، التي تبلغ 36 عاما، إنها شعرت بانها فقدت عقلها بعد الإجهاد عام 2016.

وأضافت "شعرت أن حزني كان غير مناسب، لأنه لم يكن طفلا حقيقيا، لكنني كنت في حالة صدمة كاملة".

وأخبر الأطباء كلا من توني وزوجها بأن قلب طفلها قد توقف عن النبض، خلال الأسبوع الـ12 من الحمل، قبل إجهاضها الطبيعي في البيت. لم تتوقع



حالة الخوف المستمرة تزيد حدة الاكتئاب