

دراسات تؤكد الصلة بينها وبين أمراض القلب

إحذري جيداً من الهبات الساخنة وإلا... فقلبك في خطر !

لا يعتبر غريباً أن تمثل الهبات الساخنة لدى النساء رمزاً لأحد العوارض السيئة لمرحلة سن اليأس من المحيض. والارتفاع المفاجئ في درجة حرارة الجسم، الذي يقود إلى حدوث الهبات الساخنة، والتعرق الليلي، قد يكون عاملاً مؤثراً للاضطراب، ويؤدي إلى الضعف والهون في بعض الحالات. وفي الواقع فإن الدلائل الحديثة تشير إلى أن الهبات الساخنة الشديدة قد ترمز إلى امر أكثر جسامة من كونها مسألة عابرة، إلى أنها قد تكون على صلة بوجود خطر متزايد لظهور أمراض القلب والأوعية الدموية.

الهبات الساخنة والقلب
منذ عام 2007 ربطت ثلاث دراسات موسعة بين الهبات الساخنة hot flashes وعوامل الخطر التي تتسبب في ظهور أمراض القلب والشككة الدماغية. ونسرد في ما يلي الدراسات ونتائجها: «دراسة مياد» Perimenopausal Eindhoven Osteoporosis Study وهي دراسة تهدف إلى التعرف على العوامل المرتبطة بحالة انخفاض كثافة العظام خلال مرحلة ما قبل الوصول إلى سن اليأس، وقد وُظفت بيانات عن النساء الساكنات في المدينة اللواتي ولدن بين عامي 1938 و1948 لدراسة الحالات المرضية الأخرى التي تؤثر على النساء في أواسط أعمارهن. وفي مجلة «ضغط الدم العالي» Hypertension (يونيو «حزيران» 2008) حلل الباحثون معلومات من 5523 من المشاركات في دراسة إندوهوفن اللواتي أُجبن على أسئلة حول تكرار حدوث الهبات الساخنة وشدها، وكذلك عن التعرق الليلي، أو كليهما. ولم يلاحظ نحو نصف النساء أي أعراض، بينما أفاد النصف الثاني منهن بوجود الهبات الساخنة، أو التعرق الليلي، أو كليهما. ووجد الباحثون أنه كلما زادت حدة هذه الأعراض، زادت مستويات الكوليسترول، وخفض الدم المرتفع، ومؤشر كتلة الجسم.

الهبات الساخنة والكوليسترول والضغط
دراسة إندوهوفن حول هشاشة العظام في مرحلة ما قبل سن اليأس The Study of the Nation SWAN Heart دراسة القلب SWAN Heart دراسة هذه الدراسة المفصلة التي توجهت إلى دراسة التغيرات البدنية التي تحدث في مرحلة ما قبل الوصول إلى سن اليأس perimenopause (التي تسبقه بعدة سنوات). وتناولت هذه الدراسة العلاقة بين الهبات الساخنة ومرض القلب المبكر الذي لم يتم رصده. وفي مجلة «الدورة الدموية» Circulation (أكتوبر «تشرين الأول» 2008) عرض باحثو SWAN Heart دراسة القلب نتائجهم حول 492 من النساء قبل مرحلة سن اليأس، من اللواتي لم يتناولن العلاج الهرموني التعويضي وقد وجدوا أن النساء، كمجموعة، اللواتي كان لديهن هبات ساخنة، كن معرضات لوجود حالة تكلس أعظم في الصمام الأورطي لديهن، كما أن الاوعية الدموية لديهن كانت أقل قدرة على التوسع لدى زيادة تدفق الدم، وكلا هذين المتغيرين يعتبران

مرض القلب المبكر
دراسة صحة النساء في كل الوطن The Study of Women's Health Across the Nation SWAN Heart دراسة هذه الدراسة المفصلة التي توجهت إلى دراسة التغيرات البدنية التي تحدث في مرحلة ما قبل الوصول إلى سن اليأس perimenopause (التي تسبقه بعدة سنوات). وتناولت هذه الدراسة العلاقة بين الهبات الساخنة ومرض القلب المبكر الذي لم يتم رصده. وفي مجلة «الدورة الدموية» Circulation (أكتوبر «تشرين الأول» 2008) عرض باحثو SWAN Heart دراسة القلب نتائجهم حول 492 من النساء قبل مرحلة سن اليأس، من اللواتي لم يتناولن العلاج الهرموني التعويضي وقد وجدوا أن النساء، كمجموعة، اللواتي كان لديهن هبات ساخنة، كن معرضات لوجود حالة تكلس أعظم في الصمام الأورطي لديهن، كما أن الاوعية الدموية لديهن كانت أقل قدرة على التوسع لدى زيادة تدفق الدم، وكلا هذين المتغيرين يعتبران

الهبات الساخنة.. والقلب.. استمراريها قد يشكل علامة تحذير
تؤدي الهبات الساخنة الكثير من النساء في أثناء عبورهن مرحلة سن اليأس من

من العلامات المبكرة على أمراض القلب والأوعية الدموية. إن هذه الدراسات تثير أسئلة هامة: هل الهبات الساخنة هي عامل خطر لأمراض القلب، والعكس بالعكس؟ ما الأليات التي تربط بينهما؟ هل إزالة الهبات الساخنة تقلل من خطر أمراض القلب والأوعية الدموية أو حتى تقف مرض القلب وتدرؤه؟ وحتى الوقت الذي تظهر فيه الإجابات على هذه الأسئلة، فإن أفضل النصح التي تقدم إلى النساء اللواتي لديهن هبات ساخنة شديدة أو متواصلة، هي تقييم مخاطر تعرضهن لأمراض القلب والأوعية الدموية مع أطبائهن، وكذلك الاهتمام على وجه الخصوص بنمط حياتهن بهدف التقليل من أخطار أمراض القلب والسككة الدماغية، بإجراء التمارين الرياضية، ومراقبة وزن الجسم، والتوقف عن التدخين.

الهبات الساخنة.. والقلب.. استمراريها قد يشكل علامة تحذير
تؤدي الهبات الساخنة الكثير من النساء في أثناء عبورهن مرحلة سن اليأس من

يجب تقييم مخاطر التعرض لأمراض القلب والأوعية الدموية مع طبيبك، والاهتمام بنمط حياتك للتقليل من أخطار أمراض القلب والسككة الدماغية، وإجراء التمارين الرياضية، ومراقبة وزن الجسم، والتوقف عن التدخين.



تصاب به بين 50 و80% من النساء

اكتئاب ما بعد الولادة

أسبابه: تغيرات جسدية ونفسية وإجتماعية

عوارضه: الشعور بالقلق والذعر وفقدان الثقة بالنفس!

تشعر أغلب النساء ببعض الكآبة النفسية خلال فترة الحمل، فيما تصاب بين 50 و80% منهن، بشكل عام، بأحد أنواع حالات ما يعرف بـ «اكتئاب ما بعد الولادة». ويعود السبب، إلى حصول بعض التغيرات الشديدة الناجمة عن تغيرات تطال الهرمونات الأنثوية خلال مرحلة ما بعد الولادة. بينما يعتقد البعض الآخر أن اكتئاب ما بعد الولادة يعكس حقيقة ما لحق بحيات المرأة من تغيير خلال مرحلة الحمل. ويقولون إنه بالرغم من سعادة المرأة بولادة طفل جديد لها، إلا أن اضطراب الهرمونات، والتغيرات الجسدية التي تحصل خلال شهر الحمل، وتعاظم الإحساس بالمسؤولية الجديدة الملقاة عليها في العناية بالمولود، والشعور الداخلي بأن حياتها اختلفت، في جوانب شتى، بقدم هذا الطفل، وغيرها من الأحاسيس والتفاعلات النفسية والاجتماعية مع من حولها في محيط الأسرة وخارجها.. كلها عوامل قد تؤدي إلى تبدل أو اختلاط احساس الفرح بأحاسيس من مزيج من الخوف والأسى والكآبة وغيرها.

كآبة ما بعد الولادة

وهناك ثلاث صور من اكتئاب ما بعد الولادة، ومن أكثرها شيوعاً تلك الكآبة النفسية النفسانية أو الولاية، التي تبدو كنوع خفيف من الاكتئاب. ويعتبر هذا النوع من الاضطرابات الطبيعية التي تصيب الأمهات بعد الولادة على الرغم من إحساس الأم بأنه اضطراب غير طبيعي، ومن مظاهر ذلك أن تشعر الأم بالراحة للحظات، ثم لا تلبث أن تنفجر بالبكاء في لحظات تالية، دونما أن يكون ثمة سبب واضح، كما قد تصبح الأم شديد الحساسية، سهلة الشعور بالإرهاق وعدم القدرة على النوم، بل وحتى الشعور بالتعب والإرهاق بعد نوم عميق، وفقدان الطاقة وفقدان الشهية والخوف من التغيرات الجسدية التي قد تطول بالتغير جمالها وتناسق قوامها، ما قد ينشأ عنه فقدان الثقة بالنفس وبالأنوثة وجاذبيتها. وسرعان ما تتبدد تلك الأحاسيس تماماً في فترة قصيرة كما بدأت!

يعتقد البعض أن اكتئاب ما بعد الولادة يعكس حقيقة ما لحق بحياة المرأة من تغيير خلال مرحلة الحمل.

اكتئاب ما بعد الولادة
وهو عبارة عن اضطراب في المزاج، يتمثل في التفكير السلبي والإحساس بالخيبة والقنوط وفقدان المتعة بالأشياء والبكاء بكثرة، أو عدم المقدرة على البكاء، والشعور بعدم القيمة والانفعال وصعوبة في التركيز. وقد يتطور الأمر لدى البعض إلى الشعور بالفزع، الذي قد يؤدي إلى نوبات من الذعر والرغبة في إيذاء الطفل أو النفس، أو عدم الاهتمام بالنظافة الشخصية والمظهر، أو الهوس

بجوانب من صحة الطفل، وقد يستحوذ الإحساس بالتوتر والقلق على بعض الأمهات إلى درجة يفقدن فيها القدرة على الاعتناء والاهتمام بأنفسهن أو بأطفالهن تماماً. وقد تصاحب هذه الأعراض النفسية أعراض جسدية كالإرهاق والتعب وفقدان القوة البدنية واضطرابات النوم وخفقان القلب والإحساس بالألم والخدر في الجسم وبطء الحركة.

ذهان ما بعد الولادة

ولحسن الحظ تعتبر حالة «ذهان ما بعد الولادة» أقل أنواع الاكتئاب انتشاراً، وتشير الإحصائيات الطبية إلى أنها حالة تحدث لدى أم واحدة من بين كل ألف، وتتميز بأنها أكثر حدة من حالة «اكتئاب ما بعد الولادة». وتبدأ الأعراض هنا في الظهور خلال أول أسبوعين بعد الوضع، لتبدأ حالة نفسية يطلق عليها «الانفصال عن الواقع»، وفيها تعاني الأم من الهلوسة والأوهام والهذيان، كما تصيبها فقدان شديد في الوزن دون اتباع نظام غذائي لإنقاص الوزن، مع عدم القدرة على النوم لفترات طويلة قد تتجاوز الثماني والأربعين ساعة.

نسوة أكثر عرضة

هناك فئات عديدة من النساء يُصنّفن على أنهن أكثر عرضة من غيرهن للإصابة بالمرض، وهي ما تشمل النساء اللواتي **اكتئاب ما بعد الولادة هو عبارة عن اضطراب في المزاج، يتمثل في التفكير السلبي والإحساس بالخيبة والقنوط وفقدان المتعة بالأشياء والبكاء بكثرة**

قد يستحوذ الإحساس بالتوتر والقلق على بعض الأمهات إلى درجة يفقدن فيها القدرة على الاعتناء والاهتمام بأنفسهن أو بأطفالهن تماماً.



تناول الدواء يختلف على معدة خالية منه على معدة مليئة
الطب يجيبك على سؤالك الشهير:
هل أتناول الدواء قبل الأكل أم بعده؟



إن الدواء ذو تركيبة كيميائية حساسة، تتأثر فاعلية غالبيتها بالحرارة أو الضوء أو الهواء أو الرطوبة. إن ما يهم الكثيرين حينما يسألون الطبيب: «هل أتناول الدواء قبل أو بعد الأكل؟» هو ما الذي يؤثر به الجهاز الهضمي، في تركيبة دواء معين وفي امتصاص الأمعاء له كما ينبغي، كي يصل إلى أنسجة الجسم ويُفيد في معالجة مرض ما. أي ما يشمل تأثير تفاعل الدواء مع الطعام، وتأثير الجهاز الهضمي في الدواء، وتفاعلات الدواء مع أدوية أخرى.

متأخرة لأنها غالباً ما تكون قد ذابت في المعدة وامتزجت بالطعام فيها. وبالتالي فإن ارتفاع نسبة الدواء في الدم ستكون بطيئة، وستكون هناك أكثر من «قمة» لنسبة الدواء في الدم. ثانياً: ذوبان قرص الدواء... وصحيح أن تناول حبة الدواء على معدة خالية يعني وصولها سريعاً إلى الأمعاء. إلا أنه يعني أيضاً، وفي الغالب، أن لا تتمكن حبة الدواء من التفتت والذوبان الجيد، خاصة الأنواع الصعبة الذوبان منها. وبالتالي قد لا يستفيد الجسم من تناول الدواء...

ثالثاً: الامتزاز واحتمال التأثير بمكونات الأطعمة. أي في حال تناول الدواء على معدة مليئة، كما تقدم، وبالنظر إلى هذه الجوانب في المعدة، فإن النصيحة الطبية لتناول دواء معين تكون محددة، ويقال حينها إن الجسم يمتص هذا الدواء بشكل أفضل حينما نتناوله على معدة خالية. والوسيلة الوحيدة لمعرفة هذا الأمر هي بسؤال الطبيب مباشرة عند وصفه للدواء، وإعادة طرح السؤال نفسه على الصيدلي عند صرفه للدواء.

إن تناول حبة الدواء على معدة خالية يعني وصولها سريعاً إلى الأمعاء. ولكن قد لا تتمكن حبة الدواء من التفتت والذوبان الجيد، وبالتالي قد لا يستفيد الجسم من تناول الدواء..

إن شرب الماء بوفرة مع الدواء ليس لتسهيل بلعه فحسب، بل أيضاً لتسهيل ذوبانه وامتصاصه.

إن الأدوية التي يتم تناولها عبر الفم، يتم امتصاصها بالدرجة الأولى في الأمعاء، إلا أن هناك حالات يتم فيها إنتاج أدوية بعينها تسهل امتصاصها في الفم أو المعدة.

تفاعل الطعام مع الدواء
معلوم أن الأدوية التي يتم تناولها عبر الفم، يتم امتصاصها بالدرجة الأولى في الأمعاء، إلا أن هناك حالات يتم فيها إنتاج أدوية بعينها تسهل امتصاصها في الفم أو المعدة. ومعلوم أيضاً أن إتمام عملية امتصاص الدواء، يتطلب أن يذوب القرص أو الكبسولة، في البيئة السائلة للمعدة والأمعاء. وهو ما يتم بفعل الماء الذي نشربه عند بلع الدواء، وبفعل الإفرازات السائلة لعاب المعدة والأمعاء. ولذا فإن شرب الماء بوفرة مع الدواء ليس لتسهيل بلعه فحسب، بل أيضاً لتسهيل ذوبانه وامتصاصه.

معدة خالية وأخرى مليئة
بالنظر إلى الاحتمالات النظرية لتناول دواء معين، فإننا إما أن نتناوله على معدة خالية أو على معدة مليئة بالطعام. وبالاصطلاح الطبي، فإن تناول دواء على معدة خالية يعني قبل الأكل بساعة أو بعد الفراغ منه بساعتين. وتناول دواء على معدة مليئة يعني أثناء أو بعد الأكل مباشرة. وهنا علينا النظر إلى تأثير ثلاثة عوامل على امتصاص الدواء: سرعة، وحينما نتناول حبة دواء على معدة خالية، فإنها تستصل إلى الأمعاء سريعاً. وهنا قد تمتصها الأمعاء سريعاً، وبالتالي تحصل «قمة» سريعة ووحيدة لارتفاع نسبة الدواء في الدم. أما لو تم تناول تلك الحبة الدوائية على معدة مليئة بالطعام، فإنها تستصل إلى الأمعاء