

## عقاقير خفض الوزن تهدد حياة المراهقين

تناول حبوب التنحيف يسبب اضطرابات وأمراضا في الكلى والكبد



## عقاقير التنحيف تحتوي على مواد كيميائية سامة

والتحسيس للمراهقين من خلال الحظر أو الضرائب. على سبيل المثال، حظر كل من إنستغرام وفيسبوك مؤخرا الإعلانات التي تستهدف القاصرين لبيع منتجات فقدان الوزن دون وصفة طبية. وشددوا على أن تجار التجزئة مطالبون بفعل الشيء نفسه. ويعمل فريق البحث مع المشرعين في ولاية ماساتشوستس الأمريكية لحظر بيع هذه المنتجات للأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 18 عاما.

وقالت جينيفر بوميرانز، محامية وباحثة في مجال الصحة العامة في جامعة نيويورك في مدينة نيويورك ولم تكن مشاركة في الدراسة، "المكملات الغذائية التي تدعى أنها تحتوي على جميع أنواع الفوائد الصحية أو الخصائص الوظيفية - بما في ذلك فقدان الوزن وقمع الشهية وبناء العضلات - غير منظمة تقريبا. ومعظم الناس لا يعرفون ما إذا كانت هذه المنتجات متحصلة على الموافقة أو لا".

وأضافت لروبيرت هيلث عبر البريد الإلكتروني، "لسوء الحظ، في الولايات المتحدة، غالبا ما تكون مصالغ الصناعة في بيع المنتجات أكثر قيمة من مسؤولية الحكومة عن حماية الجمهور من المنتجات الضارة". "حتى إذا كان الأشخاص لا يعانون من أضرار صحية بسبب المكملات الغذائية التي تدعى فوائد غير قابلة للتحقيق، يهدر المستهلكون أموالهم وقد لا يتخذوا إجراءات أخرى لحماية صحتهم، معتمدين على القول إن هذه المواد ليست بحاجة للحصول على وصفة طبية".

وكشفت أبحاث سابقة ونشرتها صحيفة ديلي ميل البريطانية، أن أدوية التنحيف تحتوي على مواد كيميائية سامة يمكن أن تغير من هرمونات المراهقين والصحة النفسية، في حين أنهم لا يزالون في مرحلة التطوير والنمو.

وحذر الخبراء من أن تناول حبوب الحمية باستمرار يمكن أن يسبب تمرق غشاء المعدة ويمكن أن يؤدي ذلك إلى الموت.

وأوضح الأطباء المشرفون على الدراسة أن المواد الموجودة في أدوية

يخرج عنها الوفاة المبكرة. يذكر أن هيئة رقابية طبية في المملكة المتحدة كانت قد قالت إن ثلثين ممن استعملوا حبوبا لتنحيف الوزن، اقتنوها من الإنترنت. قد عانوا آثارا جانبية مثل الإسهال والنفث ونزف وأن هذه الحبوب قد تقود إلى مضاعفات تصل للموت.

وتجدر الإشارة إلى أن تقريرا عن الأدوية المأمونة في أوروبا أجري في عام 2010 وجد أن 62 بالمئة من الأدوية المشتراة عبر الإنترنت كانت دون المستوى المطلوب أو مزيفة.

وبدلا من أدوية التخسيس، أكد الأطباء أن هناك طرقا صحية أخرى لإنقاص الوزن من خلال ممارسة الرياضة، وتغيير عادات الأكل وشرب المزيد من المياه.

والنوبات القلبية. وتكررت إدارة الأغذية والعقاقير الأمريكية 69 نوعا من هذه الحبوب تحتوي على مواد يمكن أن تسبب النوبات والسكتات الدماغية. ومن خلال تحليل استخدام طلاب المدارس الثانوية لحبوب الحمية، وجد الباحثون أن عنصرا مشتركا كان مرتبطا بالتسبب في السكتات الدماغية.

كما أوضحت دراسة علمية أخرى، أجراها باحثون في جامعة هارفارد، أن استخدام حبوب الحمية والتحكم في الوزن وحرق الدهون قد يسبب مجموعة واسعة من أمراض الكلى والكبد التي قد

يقبل عدد كبير من المراهقين، خاصة الفتيات، على تناول أدوية تسوّق على أنها عقاقير آمنة لإنقاص الوزن. ولا يدرك هؤلاء الشباب أنهم بذلك يعرضون حياتهم للخطر، فقد أثبتت العديد من البحوث المخبرية أن مكونات تلك العقاقير الشائعة تتسبب في حدوث الكثير من الأمراض المزمنة والقاتلة.

إذا كن قد استخدمت حبوب الحمية أو التخسيس لفقدان الوزن خلال العام الماضي، وما إذا كان قد تلقى تشخيصا جديدا لاضطرابات الأكل.

استبعد الباحثون الشابات المصابات بالفعل باضطراب الأكل من التحليل، وتم تعديل المسح لكل من يعانين من زيادة في الوزن ووفق العمر وعوامل أخرى.

وجدوا أن اضطرابات الأكل قد تطورت لدى 1 بالمئة فقط من النساء اللائي لم يبلغن عن استخدام حبوب الحمية للتحكم في الوزن خلال العام الماضي 1.8 بالمئة من أولئك اللائي استخدمن حبوب الحمية.

كما تم تشخيص 0.8 بالمئة من النساء اللواتي لم يبلغن عن استخدام ملين لفقدان الوزن في وقت لاحق باضطرابات الأكل، مقارنة مع 4.6 بالمئة من أولئك اللاتي استخدمن المنتجات الخاصة بالحمية.

وتوصل المؤلفون إلى أن استخدام هذه الأنواع من المنتجات قد يزيد من احتمالية حدوث اضطرابات الأكل عن طريق خلق سلوكيات غير منتظمة في الأكل أو اضطرابات جسدية في الهضم أو مشكلات نفسية.

وقالت ليفينسون "الإعلان عن هذه المنتجات شائع على وسائل التواصل الاجتماعي ويمكن الوصول إليها بسهولة في الصيدليات ومحلات البقالة المحلية، الأمر الذي يوحى للشباب بفكرة كونها آمنة للاستخدام".

وأضافت لروبيرت هيلث عبر البريد الإلكتروني أن هذا بعيد تماما عن الواقع "فهذه المنتجات لا ينصح بها طبيا لإدارة الوزن بشكل صحي وقد تكون خطيرة". "عندما يستخدم الشباب هذه المواد الخطرة يصبحون عرضة لخطر السلوكيات الخطيرة للتحكم في الوزن - كما تشير دراستنا. قد يضعهم ذلك في مرمى اضطرابات الأكل الحادة".

قامت ليفينسون وزملاؤها بتحليل البيانات المتعلقة بأكثر من 10000 امرأة أمريكية تتراوح أعمارهن بين 14 و36 عاما، شاركن في دراسة طويلة الأجل. وقاموا بمسح سنوي للنساء حول ما

واشنطن - تشير دراسة أمريكية إلى أن المراهقين الذين يستخدمون حبوب الحمية أو التنحيف للتحكم في الوزن هم أكثر عرضة للإصابة باضطراب في الأكل من خمس إلى ست مرات في السنوات الثلاث المقبلة.

فقد كتب مؤلفو الدراسة في مجلة "ذي أميركان جورنال أوف بابليك هيلث" أن استخدام هذا النوع من الأدوية لفقدان الوزن قد يكون أمرا خطيرا. وقد يكون كذلك علامة تحذير على التفكير في استشارة الطبيب لأن هناك خطورة متزايدة للإصابة باضطراب في الأكل مثل فقدان الشهية أو الشره المرضي.

والخبراء يحذرون من أن تناول حبوب الحمية باستمرار يمكن أن يسبب تمرق غشاء المعدة ويؤدي بذلك إلى الموت

وقالت جوردان ليفينسون، من قسم المراهقين والشباب بمستشفى بوسطن للأطفال، وقائدة فريق الدراسة، "الإعلان عن هذه المنتجات شائع على وسائل التواصل الاجتماعي ويمكن الوصول إليها بسهولة في الصيدليات ومحلات البقالة المحلية، الأمر الذي يوحى للشباب بفكرة كونها آمنة للاستخدام".

وأضافت لروبيرت هيلث عبر البريد الإلكتروني أن هذا بعيد تماما عن الواقع "فهذه المنتجات لا ينصح بها طبيا لإدارة الوزن بشكل صحي وقد تكون خطيرة". "عندما يستخدم الشباب هذه المواد الخطرة يصبحون عرضة لخطر السلوكيات الخطيرة للتحكم في الوزن - كما تشير دراستنا. قد يضعهم ذلك في مرمى اضطرابات الأكل الحادة".

قامت ليفينسون وزملاؤها بتحليل البيانات المتعلقة بأكثر من 10000 امرأة أمريكية تتراوح أعمارهن بين 14 و36 عاما، شاركن في دراسة طويلة الأجل. وقاموا بمسح سنوي للنساء حول ما

والخبراء يحذرون من أن تناول حبوب الحمية باستمرار يمكن أن يسبب تمرق غشاء المعدة ويؤدي بذلك إلى الموت

وقالت جوردان ليفينسون، من قسم المراهقين والشباب بمستشفى بوسطن للأطفال، وقائدة فريق الدراسة، "الإعلان عن هذه المنتجات شائع على وسائل التواصل الاجتماعي ويمكن الوصول إليها بسهولة في الصيدليات ومحلات البقالة المحلية، الأمر الذي يوحى للشباب بفكرة كونها آمنة للاستخدام".

وأضافت لروبيرت هيلث عبر البريد الإلكتروني أن هذا بعيد تماما عن الواقع "فهذه المنتجات لا ينصح بها طبيا لإدارة الوزن بشكل صحي وقد تكون خطيرة". "عندما يستخدم الشباب هذه المواد الخطرة يصبحون عرضة لخطر السلوكيات الخطيرة للتحكم في الوزن - كما تشير دراستنا. قد يضعهم ذلك في مرمى اضطرابات الأكل الحادة".

قامت ليفينسون وزملاؤها بتحليل البيانات المتعلقة بأكثر من 10000 امرأة أمريكية تتراوح أعمارهن بين 14 و36 عاما، شاركن في دراسة طويلة الأجل. وقاموا بمسح سنوي للنساء حول ما

والخبراء يحذرون من أن تناول حبوب الحمية باستمرار يمكن أن يسبب تمرق غشاء المعدة ويؤدي بذلك إلى الموت



## تنظيف الأسنان يقي من فشل القلب

أن بعضهم يمارس الرياضة بانتظام ويتناول أكلا صحيا، لكن لديه تلف في الأسنان، وهو ما يرجح أن يكون تلف الأسنان هو السبب المباشر في التعرض لأمراض القلب.

## تنظيف الأسنان بالفرشاة بشكل متكرر يقلل من البكتيريا في الأغشية الحيوية تحت اللثة وبالتالي يمنع انتقالها إلى مجرى الدم

ويوضح الباحثون أن عدم الاهتمام بنظافة الأسنان وصحتها يزيد من احتمال التعرض للسكتة الدماغية والنوبة القلبية بنسبة 70 بالمئة. وهناك نظريات تؤكد أن الالتهابات تفرز هرمونا ضارا من اللثة ينتشر في الجسم، ويمكن لهذا الهرمون أن يتسبب في التهاب المفاصل أو الأوعية الدموية وضعف في عمل القلب.

وتذهب فرضيات أخرى إلى أن هناك سببا مباشرا أكثر. إذ أن تزايد الالتهابات بالفم يؤدي إلى إفراز بكتيريا ضارة، تدخل الجروح الصغيرة في اللثة المصابة لتصل في ما بعد إلى الدم وتنتشر في الجسم. وتم العثور على تلك البكتيريا الضارة الموجودة في الفم في الأوعية الدموية غير السليمة، لكن لم يتم التأكيد

والأسنان واللثة) وبالتالي يمنع انتقالها إلى مجرى الدم.

وقال الدكتور تاي جين سونج، قائد فريق البحث، "دراستنا تضمنت مجموعة كبيرة من البشر على مدى فترة طويلة، مما يضيف قوة إلى نتائجها".

وأضاف أن "دور التهابات في حدوث أمراض القلب والأوعية الدموية أصبح أكثر وضوحا، وهناك حاجة لدراسات لتحديد استراتيجيات ذات أهمية للصحة العامة".

والرجفان الأذيني، عادة ما يكون مصحوبا بتسارع نبض القلب والم في الصدر وضيق في التنفس، ما يؤدي إلى انخفاض القدرة على تزويد الجسم بالدم، وهو عامل خطر رئيسي للإصابة بالسكتة الدماغية، وفشل القلب والخرف والوفاة المبكرة.

وعادة ما يفقد مرضى قصور القلب قدرتهم على ضخ الدم بشكل سليم، وبالتالي لا يتم إمداد أعضاء الجسم بكميات وفيرة من الدم والأكسجين، ما يؤدي إلى الشعور المستمر بالإرهاق والتعب.

وإلى جانب الشعور بالإرهاق والتعب أو تورم الساقين، تشمل الأعراض أيضا الشعور بضيق في التنفس عند صعود الدرج مثلا وتراجع القدرة على بذل مجهود، أو الإصابة بحالة عامة من الوهن.

كما أفاد تقرير نشره موقع دويتشه فيله الألماني أن مجموعة من الباحثين في عدة دول وجدوا أن الآلاف من المصابين بأمراض القلب هم أشخاص لم يعتنوا بأسنانهم كما يجب. وقام الباحثون أيضا بمتابعة النظم الغذائية لهؤلاء المصابين بمشاكل في القلب، فاكشفوا

وخضع المشاركون لفحص طبي روتيني بين عامي 2003 و2004، وتم جمع معلومات عن الطول والوزن والاختبارات المعملية والأمراض ونمط الحياة وصحة الفم وسلوكيات صحة الفم.

وخلال فترة متابعة متوسطة، التي بلغت في المتوسط 10.5 سنوات، أصيب 4 آلاف و911 مشاركا بالرجفان الأذيني، و7 آلاف و971 مشاركا ب قصور القلب.

ووجد الباحثون أن تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون ثلاث مرات أو أكثر يوميا ارتبط بانخفاض خطر الإصابة بالرجفان الأذيني بنسبة 10 في المئة، وانخفاض خطر الإصابة ب قصور القلب بنسبة 12 في المئة.

وأرجع الباحثون السبب في حدوث هذا الانخفاض إلى أن تنظيف الأسنان بالفرشاة بشكل متكرر يقلل من البكتيريا في الأغشية الحيوية تحت اللثة (البكتيريا التي تعيش في الجيب بين

سول - أظهرت دراسة كورية حديثة أن تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون بانتظام 3 مرات يوميا، يقلل خطر الإصابة بالرجفان الأذيني وقصور القلب. الدراسة أجراها باحثون بجامعة إيهوا النسائية في كوريا الجنوبية، ونشروا نتائجها في دورية "أوربيين جورنال أوف بريفيانتيف كارديولوجي" العلمية.

وأوضح الباحثون أن دراسات سابقة ربطت بين قلة نظافة الفم ووجود بكتيريا في الدم، ما يسبب التهابا في الجسم، ويزيد من مخاطر الرجفان الأذيني وفشل القلب.

وللوصول إلى نتائج الدراسة، راقب الفريق 161 ألفا و286 مشاركا في نظام التأمين الصحي الوطني الكوري، تتراوح أعمارهم بين 40 إلى 79 عاما، ولم يكن لديهم تاريخ للإصابة بالرجفان الأذيني أو قصور القلب في بداية الدراسة.

## الحياة صحة



قالت الدكتورة جودرون جوسراو إن الصداع يهاجم الأطفال أيضا، وأشارت إلى أن الصداع التوتري يعد أكثر أنواع الصداع شيوعا لدى الأطفال، ومن أسبابه الشد العضلي في منطقة الكتف والرقبة.



يقول مدربو اللياقة إن الركض في الطرق غير المستوية كالدخول والحدائق المفتوحة ليس أكثر صحة ومتعة، مثل ما يعتقد الكثيرون، وهو يسرع الإصابة بالإجهاد أكثر من الركض على الطرق الممهدة.



تشير دراستان إلى أن شرب الشوكولاتة الساخنة يوميا، قد يقلل من خطر الإصابة بنوبة قلبية في السنوات العشر المقبلة من حياة الفرد، بنسبة تقدر بـ3 بالمئة.



قالت خبيرة التغذية الألمانية، أنيتة ساريسكي، إن الأحماض الدهنية أوميغا 3 مهمة لصحة الأعصاب والمخ، وهي تخفف ضغط الدم المرتفع وتحفز عملية الأيض.



الالتهاب يزيد من مخاطر الرجفان الأذيني