

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Al Sharq Al Awsat
DATE:	27-May-2016
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	200,000
TITLE :	Constipation could increase risk of heart disease
PAGE:	17
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Staff Report

PRESS CLIPPING SHEET

حركة الأمعاء غير المنتظمة قد تزيد خطر حدوثها الإمساك.. هل له علاقة بأمراض القلب؟



تقارير هارفارد

كامبردج (ولاية ماساتشوستس
والأميركية) «الشرق الأوسط»

الآن، يلمح بحث جديد إلى
وجود صلة بين الإمساك
وأمراض قلبي وعائي. وقد نشر هذا
البحث في عدد مارس (آذار) 2016
من دورية «أtherosclerosis»
و شمل أكثر
من 45000 شخص بالغ تتراوح
أعمارهم بين 40 و79 عامًا.
وقسم الباحثون المشاركون
إلى ثلاث مجموعات تبعًا لمدى
إرتكار حركة الأمعاء: واحدة أو
أكثر يوميًا، أو حركة واحدة كل
يومين أو ثلاثة أيام، أو واحدة أو
أقل من واحدة كل أربعة أيام. وبعد
متابعة استمرت لأكثر من 13 عامًا،
خلص الباحثون إلى وجود صلة
بين حركات الأمعاء غير المنتظمة
وتنامي خطر الوفاة بسبب مرض
قلبي وعائي، خصوصًا الموت
بسبب سكتة دماغية.

يتمتعون جميع الأفراد تقريبًا يعانون
من «اضطرابات وظيفية»، كما تدعى
ملاعانات التجارية التي تسوق
لبنات المعدة، لكن الإحصاءات
إبشير إلى أن قرابة واحد من بين
أحد خمسة بالغين يتعايشون مع
التخبط من أنماط الإمساك المزمن
التي نحو أكبر، الذي عادة ما
السكري تعريفه بكونه قاسيًا
الهجاءًا وبحدوث حركات صغيرة
خل الأمعاء تجعل عملية الإخراج
لهة أو صعبة، وغالبًا ما يحدث
إيها الإمساك أقل من ثلاث مرات
بأسبوعًا.

والآن، يلمح بحث جديد إلى
وجود صلة بين الإمساك
وأمراض قلبي وعائي. وقد نشر هذا
البحث في عدد مارس (آذار) 2016
من دورية «أtherosclerosis»
و شمل أكثر
من 45000 شخص بالغ تتراوح
أعمارهم بين 40 و79 عامًا.
وقسم الباحثون المشاركون
إلى ثلاث مجموعات تبعًا لمدى
إرتكار حركة الأمعاء: واحدة أو
أكثر يوميًا، أو حركة واحدة كل
يومين أو ثلاثة أيام، أو واحدة أو
أقل من واحدة كل أربعة أيام. وبعد
متابعة استمرت لأكثر من 13 عامًا،
خلص الباحثون إلى وجود صلة
بين حركات الأمعاء غير المنتظمة
وتنامي خطر الوفاة بسبب مرض
قلبي وعائي، خصوصًا الموت
بسبب سكتة دماغية.

تجنب الإجهاد

يتعين منذ البداية توضيح أن
هذه الدراسة لا تثبت على نحو
قاطع أن الإمساك بمقدوره زيادة
خطر تعرض شخص ما لمرض
قلبي وعائي، حسبما أوضح د.
أوليف إم هتر، بروفيسور الطب
بكلية هارفارد للطب ومدير
«برنامج أداء القلب» بمستشفى
ماساتشوستس العام. وأضاف:
«من ناحية، لا ندري إذا كان
الأشخاص الذين يعانون الإمساك

ضرورية لحركة الأمعاء المنتظمة.
إذا كانت العضلات في الجدار
والغشاء المعوي لديك ضعيفة،
فإنها لن تتمكن من الاضطلاع
بعملها كما ينبغي.

• استخدام عقاقير من
دون وصفة طبية: من الممكن
أن يفيد تناول بعض العقاقير
التي لا تتطلب شراؤها وصفة
من طبيب، مثل السيلليوم أو
ميثيل سيلولوز، وهي عقاقير
من الأمن تناولها لأمد غير
محدد. وتتضمن الخيارات
الأخرى مليينات مثل غليخول
بولي إيثيلين وهيدروكسيد
المغنسيوم. وبالنسبة للبدائل
من خارج دائرة العقاقير، هناك
مرحاض يساعد الجسم على أن
يكون في وضع القرفصاء، مما
يساعد في التغلب على التواءات
القولون ويسر عملية التبول أو
التبرز. وعلق فريدمان على ذلك:
«تساعد هذه الوضعية المرضى
الذين يعانون من الإمساك،
وتحاكي الأسلوب الذي كان
يتبعه أسلافنا».

* رسالة هارفارد للقلب،
خدمات «تريبيون ميديا»

إمساك، خصوصًا مسكنات
الألم المعتمدة على مواد مخدرة،
مثل أوكسيكودون مع الأسبرين
أو أسيتامينوفين. ومن بين
العقاقير الأخرى تلك الخاصة
بتخفيف ضغط الدم، مثل مدرات
البول وفيراباميل ومكملات
الحديد ومضادات الحموضة
التي تحوي الألمنيوم. ويتعين
عليك عدم التوقف عن تناول
أي عقار موصوف لك إلا بعد
استشارة الطبيب، لكن إذا ساورك
الشك في أن أي عقار يمكن أن
يمثل جزءًا من المشكلة، اطلب من
طبيبك عرض الخيارات المتاحة.
• تناول المزيد من الألياف:
عليك تناول الفواكه والخضراوات
والحبوب الكاملة الغنية
بالألياف، التي تسهم في ضخ
ماء داخل القولون، وجعل البراز
أضخم وأنعم وأسهل في تمريره
لخارج الجسم.

• تناول الكثير من السوائل:
عليك تناول ما بين أربعة وسنة
أكواب من السوائل يوميًا على
الأقل. وتعد المياه وعصير الفواكه
المخففة بالماء الخيار الأمثل.
• عليك ممارسة الرياضة
بانتظام: العضلات الجيدة

لدى غالبية الأفراد مرة واحدة
تقريبًا يوميًا. لكن هناك في
الواقع مجموعة واسعة من
المعدلات التي تعد طبيعية،
وتتراوح ما بين ثلاث مرات يوميًا
إلى واحدة كل ثلاثة أيام، تبعًا لما
أوضحه د. لورانس إس فريدمان،
البروفيسور في الطب بكلية
هارفارد للطب. وأضاف فريدمان:
«معدل ترددك على دورة المياه أقل
أهمية عن مدى استقرار معدلات
التبرز وحجم الجهد الذي تحتاج
إليه أثناء العملية ذاتها، ذلك
أن الإجهاد يمكن أن يسفر عن
مشكلات بالعضلات والأعصاب
بمنطقة الحوض، التي تعد من
الأمور الشائعة نسبيًا، خصوصًا
في أوساط الأكبر سنًا». ومن
المحتمل أن يساعد اتخاذ خطوات
لعلاج وتجنب الإمساك في تجنب
ذلك.

نصائح لتفادي الإمساك

ويمكنك البدء بتنفيذ هذه
المقترحات:
• دقق في العقاقير التي
تتناولها: من الممكن أن تسهم
الكثير من العقاقير في حدوث

يتناولون عقاقير أو ما إذا كانت
حالتهم الصحية قد تكون قد أثرت
على الصحة القلبية لديهم، الأمر
الذي يمكن أن يؤثر على النتائج».
ومع ذلك، حرص د. هتر على
توجيه بعض النصائح للمرضى،
أولها أنه إذا كانت لديك حركة
بالأمعاء مرة واحدة كل أربعة
أيام، فإن هذا قد يشير (وإن كان
ليس بالضرورة) إلى أنك تعاني
من إجهاد وحرق عند الإخراج.
وأوضح: «الإمساك الذي يستلزم
الحرق والإجهاد قد يخلق خطرًا
في نظام القلب والأوعية الدموية،
من خلال رفع ضغط الدم».

جدير بالذكر أن الارتفاع
المفاجئ في ضغط الدم داخل المخ
قد يزيد خطر التعرض لسكتة
دماغية. وفي الوقت الذي لا توجد
علاقة سببية واضحة، وأن الخطر
هنا قد يكون ضئيلًا للغاية، فإنه
يبقى من الأفضل تجنب الإجهاد
المفرط لدى الإخراج عند المعاناة
من الإمساك.

مؤشرات الأمعاء الطبيعية

ما المؤشرات الطبيعية؟ في
المتوسط، تجري حركة الأمعاء